

OBSAH :

Duchovní průvodce životem a hygienou	5
Základní poznatky o správné dietě	21
Potraviny a podnětová stránka výživy	44
Obilniny a moučné výrobky	49
Vejce a jich úprava	51
Mléko a mléčné výrobky	55
Podmáslí	59
Kyselé nebo ssedlé mléko	60
Jogurt	60
Kefir	61
Smetana	62
Tvaroh	62
Sýr	63
Máslo	64
Houby	67
Houby sušené	69
Prášek houbový	69
Otravy houbami	69
Luštěniny	71
Hrách, boby (fazole), čočka	71
Bulvušky	72
Svatojánský chléb	72
Med, olej a ocet	73
Med	73
Olej	74
Ocet	75
Koření a nejdůležitější byliny léčivé	77
Aloe	78
Andělíka lékařská	78
Anýz	79
Arnika	79
Baldrián	79
Bedrník	79
Bobkový list	80
Celer	80
Cibule	80

Curry	81
Čekanka	81
Česnek	82
Divizna	82
Dubová kůra	82
Fenykl	82
Fialky	83
Heřmánek	83
Hořčice	83
Hořec šumavský	84
Hřebíček	84
Ibišek	84
Jalovec	84
Jitrocel kopinatý	85
Jmelí	85
Kaprlata	85
Kmín	85
Kokoška pospolitá	85
Kopr	86
Kozlík lékařský	86
Krušinová kůra	86
Křen	86
Lékořice sladká	87
Lipový květ	87
Lněné semeno	87
Macoška polní	87
Majorán	88
Mařinka vonná	88
Mateří douška	88
Mák	88
Máta peprná	88
Máta vodní	89
Mochna husí	89
Netřesk	89
Nové koření	89
Ořech a květ muškátový	89
Paprika	90
Pastuší tobolka	90
Pažitka	90

Pelyněk	90
Pepř	91
Petržel	91
Podbél obecný	91
Popenec	92
Pór	92
Prha chlumní	92
Přeslička polní	92
Puškvorec	92
Rozmarina	93
Rosička	93
Rozrazil lékařský	93
Řebříček	93
Ředkev a ředkvička	94
Řepíček	94
Řeřicha zahradní (i řeřišnice potoční)	94
Skořice	95
Sléz lesní	95
Světlík lékařský	95
Šafrán	95
Šalvěj	96
Štavel kyselý	96
Tabák	96
Třezalka tečkovaná	97
Tymián	97
Vanilka	97
Vavřín	97
Vratič obecný	97
Ysop lékařský	98
Zázvor	98
Zemědým lékařský	98
Zeměžluč	98
Žindava evropská	99
Ovoce a jiné plody	100
Ananas	103
Angrešt	103
Artičoky	104
Baklažány	104
Banány	104

Bezinky	105
Borůvky	105
Broskve	106
Brusnice	106
Citrony-limony	106
Datle	109
Dřínky a dřšťály	110
Dýně	110
Fíky	110
Granátové jablko	111
Hrozny	111
Hrušky	111
Jablička rajská	112
Jablka	112
Jahody černé	114
Jahody červené	114
Kaštiny	114
Kdoule	114
Limony	115
Mandle	115
Maliny	115
Melouny	115
Meruňky	116
Mišpule	116
Moruše	116
Okurky	116
Olivy	117
Ořechy kokosové	117
Ořechy para	118
Ořechy pignoly	118
Ořechy vlašské	118
Oříšky lískové	119
Ostružiny	119
Pomoranče	119
Ringle	119
Rozinky	120
Rybíz	120
Slívy	120
Srstky	120

Šípinky	120
Švestky	121
Trnky	121
Tykev jedlá	121
Třešně a višně	121
Víno hroznové (viz »Hrozny«).	
Žaludy	122
elenina	123
Bílá řepa	125
Brambory	125
Brukev	127
Černý kořen	127
Červená řepa	127
Chřest	127
Kapusta (kél) a karfiol	128
Kedluben	128
Kopřivy	128
Květák	128
Mrkev	129
Pupava	129
Reveň lékařská	129
Salát hlávkový	129
Špargl	130
Špenát	130
Tuřín	131
Vodnice	131
Zelí	131
Nápoje	133
Alkoholické nápoje	134
Čaj	137
Čokoláda a kakao	137
Káva zrnková	138
Káva zdravotní	139
Kefír	139
Kombuča	139
Kyselé mléko	140
Limonáda	140
Mléko	141
Ovocné šťávy	141

Pivo	141
Podmáslí	141
Thé	141
Voda	142
Dieta pro těhotné a šestinedělky	143
Výživa děcka	144
Závěr	146
Rejstřík	148
Obsah	161

