

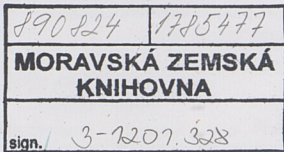


MZK-UK Brno



2610338711

Předmluva	6
Nauka mnichů a jeptišek o výživě	9
<i>Proč jsou tradiční znalosti hotovým požehnáním pro naše zdraví. Kořeny klášterní stravy, jež sahají od antiky po dnešek a mají mnoho společného s tradiční čínskou medicínou a ájurvédskou naukou.</i>	
Portréty potravin	33
<i>Nejdůležitější přírodní potraviny ovlivňující naše zdraví. Jich historie, původ, obsahové látky a hodnota pro zdraví.</i>	
Náležitě vychutnejme chléb náš vezdejší	175
<i>Když jíme, stává se potrava součástí nás samých. Zázrak trávicího procesu a co se s živinami děje v těle. Proč jsou uvědomělé jídlo a správné stravovací návyky tak důležité pro naše zdraví.</i>	
Léčba výživou	193
Poruchy usínání a spánku	194
Deprese	199
Migréna	202
Zubní kaz a parodontóza	206
Zánět vedlejších dutin nosních	210
Chronická bronchitida	215
Poruchy srdeční funkce	219
Kornatění tepen	224
Vysoký krevní tlak	229





Nízký krevní tlak	233
Dráždivý žaludek a zánět žaludeční sliznice	236
Dráždivé střevě	245
Jaterní obtíže	245
Zánět slinivky břišní a dvanáctníku	250
Střevní mykózy	254
Nadváha	259
Diabetes mellitus (cukrovka)	264
Močové a ledvinové kameny	268
Infekce močových cest	271
Prostatické potíže	274
Poruchy cyklu a klimakterium	277
Kožní choroby	282
Kloubní obtíže	288
Osteoporóza	292

Recepty 297

Jak zůstat zdravý a uzdravit se léčivou silou výživy.

Výběr receptů, pomocí nichž zaručeně lze doma realizovat výživová doporučení.

Osoby a díla	324
Glosář	330
Rejstřík	332