

OBSAH

O AUTORCE	8
PŘEDMLUVA	11
DIABETES MELLITUS	12
HLAVNÍ PŘÍZNAKY CUKROVKY.....	13
SLINIVKA BŘIŠNÍ – REGULÁTOR ENERGIE	14
ZAJIŠTĚNÍ ZDRAVÉ ČINNOSTI SLINIVKY BŘIŠNÍ	16
STRES A ANTIBIOTIKA	17
O ŠKODLIVOSTI BRAMBOR, MLÉKA A CHLEBA.....	19
NĚKOLIK PRINCIPŮ LÉČBY DIABETU.....	20

Část 1.

LÉČBA ADAPTOGENNÍMI ROSTLINAMI	23
ÚVOD	23
VŠEHOJ ŽENŠENOVÝ, ŽENŠEN PRAVÝ	25
ELEUTEROKOK OSTNITÝ.....	28
ARÁLIE MANDŽUSKÁ	30
ROZCHODNICE RŮŽOVÁ	31
KLANOPRAŠKA ČÍNSKÁ	33
TŘAPATKOVKA NACHOVÁ.....	35
RŮŽE MÁJOVÁ.....	37
PARCHA SAFLOROVITÁ	41
SMETÁNKA LÉKAŘSKÁ (PAMPELIŠKA)	42
ALOE STROMOVITÁ	45
TŘEZALKA TEČKOVANÁ.....	48
KOPŘIVA DVOUDOMÁ	50
RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ	54
NA ZÁVĚR KAPITOLY	59

Část 2.

LÉKÁRNA POD NOHAMA	62
ÚVOD	62
LOPUCH VĚTŠÍ	63
PÝR PLAZIVÝ	66
TRUSKAVEC PTAČÍ.....	69
PŘESLIČKA ROLNÍ	72

ČEKANKA OBECNÁ.....	75
PELYNĚK PRAVÝ	79
PELYNĚK ESTRAGON.....	83
JESTŘABINA LÉKAŘSKÁ	85
OMAN PRAVÝ	87
ZEMĚŽLUČ OKOLÍKATÁ	92
PUŠKVOREC OBECNÝ.....	95
KOKOŘÍK LÉKAŘSKÝ	98
TYMIÁN OBECNÝ	100
DOBROMYSL OBECNÁ.....	103
VRATIČ OBECNÝ	106
SVÍZEL VONNÝ	108
BUKVICE LÉKAŘSKÁ.....	110
NA ZÁVĚR KAPITOLY	114

Část 3.

VÝŽIVA A DIABETES MELLITUS	117
ÚVOD	117
ZELÍ (BRUKEV ZELNÁ)	120
TYKEV OBECNÁ	133
KABAČKY (PATISON, CUKETA, CROOKNECK)	140
OKURKA SETÁ.....	150
RAJČE JEDLÉ.....	155
LILEK VEJCOPLODÝ	164
CIBULE KUCHYŇSKÁ.....	170
ČESNEK KUCHYŇSKÝ	178
KŘEN SELSKÝ.....	186
ŘEDKEV SETÁ	194
CELER.....	200
PETRŽEL ZAHRADNÍ	205
PASTINÁK SETÝ.....	211
MRKEV OBECNÁ SETÁ.....	216
ŘEPA ČERVENÁ	222
ŠPENÁT SETÝ	231
SALÁT NEBOLI LOCIKA SETÁ.....	236
CHŘEST	243
FAZOL OBECNÝ	250
HRÁCH SETÝ	256
PAPRIKA	262
ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ	271
POHANKA OBECNÁ	277
OVES SETÝ	283

MÝTUS O UŽITEČNOSTI OVESNÉ KAŠE	290
ÓDA NA OTRUBY	293

Část 4.

MOJE ZAHRADA JE MŮJ ŽIVOT	299
ÚVOD	299
JABLKO	301
HRUŠKA	303
VIŠEŇ	306
TŘEŠEŇ	309
ŠVESTKA	311
MORUŠE	313
VINNÁ RÉVA	314
KALINA	317
DŘÍN	319
RYBÍZ	320
MALINY	323
ANGREŠT	325
BORŮVKY	327
JAHODY	329
NA ZÁVĚR KAPITOLY	331
EPILOG	334