

Obsah

ÚVOD	8
PŘEKYSELENÍ A ZANESENÍ TĚLA ODPADNÍMI LÁTKAMI	13
PŘÍZNAKY ŠPATNÉ VÝŽIVY	17
STRUČNÁ HISTORIE DIAGNOSTIKY OBLIČEJE .	21
NEDOSTATEK MINERÁLŮ	25
Prevence nedostatku minerálů	26
Kompenzace nedostatku minerálů	27
PŘÍZNAKY NEDOSTATKU MINERÁLŮ	29
Chutě jako indikátor	30
ZABARVENÍ OBLIČEJE	33
Červený odstín	33
Zarudnutí při nedostatku hořčíku	35
Zarudnutí při nedostatku železa	37
Zánětlivé zarudnutí	39
Zdravě červený odstín	41
Šedivé a tmavé zbarvení.....	43
Popelavě šedý odstín.....	43
Tmavé kruhy pod očima	45
Žluté a hnědé zbarvení	47
Žlutozelený odstín	47
Žlutohnědý odstín.....	49
Bílé zbarvení.....	51
Mléčný odstín	51
Voskový nádech.....	53
ZVLÁŠTNOSTI.....	55
Lesk.....	55
Lesk připomínající lak.....	55
Mastný lesk.....	57
Lesk připomínající glazuru.....	59

Lesk připomínající želatinu	61
Proužky na okrajích víček	63
Pihy	64
Černé tečky a pupínky	65
Vrásky	66
NEDOSTATEK VITAMINŮ	67
Jak poznat nedostatek vitaminů	68
Stručný přehled vitaminů	68
Kde získat vitaminy?	72
VIDITELNÉ PŘÍZNAKY	
NEDOSTATKU VITAMINŮ	73
Akné	74
Bledá pleť	75
Suché vlasy	75
Popraskané koutky úst	76
Otok očních víček	77
Krvácení dásní.....	78
Bledé rty	79
Milie.....	81
Šupinatá kožní vyrážka.....	81
Vrásky	82
Vrásky kolem očí	83
METABOLICKÉ PORUCHY	
A METABOLICKÁ SLABOST	84
Stimulace metabolismu	86
Jak podpořit látkovou výměnu.....	88
Příroda pomáhá... ..	89
Kneipp pomáhá	89
Schüßler pomáhá... ..	91
Jak poznat metabolické poruchy.....	92
Test nehtů.....	92
Behaviorální příznaky	93

JAK SE METABOLICKÉ PORUCHY PROJEVUJÍ VE TVÁŘI	94
Metabolismus tuků	95
Esenciální mastné kyseliny	96
Metabolismus bílkovin	97
Metabolismus sacharidů.....	99
Komplexní sacharidy	99
Metabolismus minerálních látek.....	100
ZÁVĚR	102
O AUTOROVÍ.....	104