

# Obsah

I. Úvod.....	7
II. Zdraví – hodnota nejvyšší .....	10
1 Odpovědnost za zdraví .....	12
III. Nepřátelé našeho zdraví.....	16
1 Životní prostředí .....	16
2 Stres.....	17
3 Špatná životospráva a výživa.....	20
4 Nedostatek pohybu .....	20
5 Genetické vlohы .....	22
6 Škodlivé návyky .....	22
IV. Civilizační nemoci.....	24
1 Nemoci kardiovaskulárního systému.....	24
2 Diabetes (cukrovka) .....	30
3 Vředová onemocnění.....	31
4 Kožní onemocnění (dermatózy).....	34
5 Alergie.....	34
6 Zhoubné nádory (rakovina) .....	35
7 Společné kořeny civilizačních nemocí .....	36
V. Intoxikace organismu .....	45
VI. Detoxikace organismu .....	53
VII. Výživa – prevence i lék.....	55
1 Látky nezbytné pro výživu.....	57
Minerální látky.....	59
Vitaminy .....	71
Bílkoviny.....	75
Sacharidy .....	78
Tuky.....	82
Vláknina .....	85
VIII. Signály našeho těla .....	89
IX. Pitný režim .....	94
X. Obezita .....	98
1 BMI (Body Mass Index) .....	100
2 Jo-jo efekt.....	101

XI. Řešení.....	104
1 Komplexní přístup ke zdravému životnímu stylu.....	105
2 Pravidelný režim.....	109
3 Strava.....	109
4 Biologické hodiny.....	118
5 Pitný režim.....	120
6 Pohyb.....	121
7 Ochranné prvky s preventivními účinky = potravinové doplňky.....	124
Závěr.....	135
Přílohy.....	136
Seznam použité literatury.....	141