

# obsah

## ÚVOD 6

## KOŘENY A HLÍZY 10

sladký brambor, karotka, jam, brambor, cibule

## PLODOVÁ ZELENINA 15

červená paprika, červená řepa, rajče, reveň, šišitake, dýně, čili papričky, avokádo

## LISTOVÁ ZELENINA 26

špenát, chřest, artyčok, růžičková kapusta, kopřiva, řeřicha, endivie, květák, kadeřávek, brokolice, hlávková kapusta, roket

## SLADKÉ PLODY 39

kiwi, ananas, papája, meruňky, kvajáva, cukrový meloun, mučenka, banán, hroznové víno, jablko, mango

## CITRUSOVÉ PLODY 50

citron, pomeranč, grapefruit, limeta

## DROBNÉ PLODY 55

jahody, borůvky, třešně, maliny, brusinky, šípky

## OŘECHY, SEMENA A OLEJE 62

lískové oříšky, vlašské ořechy, kešú ořechy, piniové oříšky, para ořechy, pistácie, mandle, slunečnicová semena, dýňová semena, světlivcový olej, pupalkový olej, sezamová semínka 76

## OBILNINY A LUŠTĚNINY 75

vigna adzuki, ovesné vločky, pšeničné klíčky, bulgur, kvinoa, rýže, kukuřice, vigna čínská, červené fazole, měsíční fazole, čočka, cizrna, fazolky, sójové boby, hrachové lusky

## DRŮBEŽ A ZVĚŘINA 91

krocen, perlička, bažant, kachna, kuře

## RYBY, PLODY MOŘE A MLÉČNÉ VÝROBKY 96

čerstvý tuňák, losos, makrela, čerstvé ančovičky, krevety, ústřice, živý jogurt

## BYLINKY A KOŘENÍ 103

máta, heřmánek, třapatka nachová, tymián, bezový květ, rozmarýna, šalvěj, zelený čaj, zázvor, černý kmín, kurkuma, křen, česnek, hořčičné semínko, kajenský pepř




## SEZNAM NEMOCÍ 120

Akné, astma, bolest v krku, deprese (mírná forma), ekzém, HIV a AIDS, chřipka, kvasinková infekce, migréna, mykózy, nachlazení, opar, otrava potravinami, postvirový únavový syndrom, rakovina, revmatická artritida, senná rýma, srdeční choroby, zánět dutin, zánět močového měchýře, zánět průdušek, zánětlivá onemocnění střev

## Slovníček 125

## Rejstřík a poděkování 128

## ÚČINKY: SYMBOLY

-  antialergické
-  baktericidní
-  protinádorové
-  antivirové
-  protizánětlivé
-  antioxidační
-  antiseptické
-  čistící
-  prospěšné srdci