

Slovo úvodem .....	8
Strava pro člověka .....	11
Je člověk vegetarián nebo masožravec? .....	18
Člověk jako součást ekosystému .....	20
Zelené rostliny – primární zdroj potravy .....	27
Důležité látky v zelených rostlinách .....	29
Minerální látky .....	35
Chuťové a vonné látky rostlin .....	37
Cesty kulturních plodin na stůl .....	38
Skryté vady užitkových rostlin .....	41
Dusičnany v zelenině .....	43
Báječné zbytky zeleniny .....	45
Skladování a konzervace užitkových rostlin .....	47
Stíny geneticky upravených potravin .....	51
Rizika genetických manipulací .....	53
Pro a proti .....	54
Genově upravené mléko .....	55
Hlasy odpůrců geneticky modifikovaných organismů .....	57
Koenzym Q10 posiluje náš organismus .....	59
Chrom a obezita .....	62
Léčivé účinky Gingko biloby .....	64
Životní styl a rakovina .....	66
Selen a zinek brání rakovině .....	68
Rizika prošlých potravin .....	71
Kupujeme zeleninu .....	72
Kupujeme ovoce .....	75
Konzervovaná zelenina a ovoce .....	79
Špinavý vzduch škodí zdraví .....	83
Nebezpečí PAU .....	85
Předcházíme respiračním chorobám .....	91
Důležitá role vitaminů .....	92
Nejlepší zdroje nedostatkových vitaminů a minerálů .....	93

Léčení jogurtem .....	95
Odbourávání tuků a cholesterolu .....	98
Co jsou to tuky – triglyceridy? .....	98
<b>Využití málo známých rostlin – inspirace .....</b>	<b>102</b>
Artyčok .....	102
Psofokarpus .....	103
Vigna .....	103
Cizrna .....	103
Mochyně .....	104
Baklažán (lilek) .....	104
Ředkev japonská .....	105
Lopuch gobo .....	105
Jakon a topinambur .....	106
Čistec hlíznatý .....	106
Batáty .....	107
Fenykl sladký .....	107
Portulák (šrucha zelná) .....	107
Laskavec jedlý .....	108
Zelí čínské a pekingské .....	108
Hořčice čínská .....	109
Obilniny .....	109
Kukuřice .....	111
Brokolice .....	112
Pór .....	113
Mák .....	114
Mangold .....	114
Chřest a čekanka .....	115
Ředkev .....	116
Řeřicha setá .....	116
Černý kořen (hadí mord španělský) .....	118
Kdoule .....	118
Jeřáb černý (aronie) .....	119
Ananas .....	119
Liči, lokváty a kaki .....	120
Chmel .....	121
Brukev zelná .....	121
Rakytník řešetlákový .....	122
Popenec obecný .....	122
Novozélandský špenát .....	123
Fialka (violka vonná) .....	124
Máta peprná .....	125

Sedmikráska .....	125
Bedrník .....	126
Brutnák lékařský .....	126
Kerblík setý .....	126
Ledvinovník (ořech kešu) .....	127
Pekan (ořech puma) .....	127
<b>Zdravá jídla – inspirace .....</b>	<b>128</b>
<b>Pokrmý z planých rostlin .....</b>	<b>134</b>
Saláty .....	135
Vařené rostliny .....	135
Polévky z planých rostlin .....	136
<b>Perspektivy užití mořských hub .....</b>	<b>138</b>
<b>„Rostlinné maso“ v racionálním jídelníčku .....</b>	<b>140</b>
<b>Využití horkovzdušné trouby .....</b>	<b>142</b>
<b>Slunce a barvy podporují zdraví .....</b>	<b>145</b>
Jak se můžeme bránit proti jarní únavě .....	146
Barevný svět .....	148
<b>Rostlinná léčiva přírodního původu .....</b>	<b>151</b>
Přehled rostlinných léčiv .....	151
<b>Závěr .....</b>	<b>152</b>