

OBSAH

Název kapitoly	str.
Úvodem	5
Jak na sobě poznáme negativní příznaky působení civilizačních chorob	7
Zdraví bez chemie	15
O kouření	18
Nemoci jater a žlučových cest	25
Žaludeční vředy	27
Střevní choroby	29
O houbách	30
Bílkoviny	34
Tuky	38
Krevní oběh a infarkt	42
Důležité zásady pro zdravý život	53
Hlavní zásady pro zdravý život	58
Několik doporučení a receptů	68
Počasí jako stresový faktor	73
Chvála sýrů	74
Ovoce a zelenina jako lék	76
Léčivé účinky zeleniny	82
Cukr (sacharidy) a jeho význam	96
Obezita	102
Sběr a využití léčivek	120
Prvky – minerály – kovy pro život	124
Abeceda vitamínů	125
Rovnováha prvků nasycených kontra nenasyčených	131
Nezastupitelnost tělesné aktivity	134
Další aktivity pro zdravý život	139
Vhodné a nevhodné konzervování potravin	145
Omezení potravin s umělými chemickými přísadami	148
Stimulace imunitního systému	159
Stručně o funkci některých důležitých orgánů a systémů	165
Další zásady	175
Omezení faktorů stresu	180
Je sluneční záření zdravé nebo škodlivé?	183
Závěrem	198

PÁSMO ZDRAVÍ

Zvýraznění látek a potravin šedým podkladem znamená jejich větší biologickou hodnotu

Tyto je vhodné přijímat více = **PÁSMO ZDRAVÍ** v tabulkách.

Látky z **NEBEZPEČNÉHO PÁSMO** omezíme, nebo zcela vyloučíme, značeno také kroužkem – ○ .