

# OBSAH

SLOVO ÚVODEM 9

PŘEDMLUVA 10

**NOVÝ START DO ŽIVOTA 12**

Přirozená a nepřirozená strava • Cukr: čistý, ale smrtící • Biologická výživa • Kořeny nemocí • Trpíte nedostatkem živin? • Léky a vaše zdraví

**STAVEBNÍ KAMENY: MAKROPRVKY 21**

Proteiny • Aminokyseliny • Bílkoviny musí být kompletní • Karbohydráty • Hladina cukru v krvi • Účinky alkoholu • Tuky • Tuky nasycené a nenasycené • Návrat cholesterolu

**VITAMINY A ENZYMY 34**

Jakou mají vitaminy funkci? • Denní dávky vitaminů • Vitamin A • B-komplex • Vitamin B1 – thiamin • Vitamin B2 – riboflavin • Vitamin B3 – niacin a niacinamid • Vitamin B5 – kyselina pantotenová • Vitamin B6 – pyridoxin • Vitamin B12 – cyanokobalamin • Vitamin B15 – kyselina pangaminová • Vitamin B17 – laetryl • PABA – kyselina paraaminobenzoová • Kyselina listová • Biotin • Cholin • Inositol • Vitamin C – kyselina askorbová • Vitamin D • Vitamin E • Vitamin K • Vitamin P (Bioflavonoidový komplex) • Enzymy • Důležitost čerstvé syrové potravy

**MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY 54**

Jaká půda, taková potrava • Stopové prvky proti rakovině a stárnutí • Minerály • Vápník (Ca) • Fosfor (P) • Draslík (K) • Sodík (Na) • Magnézium (Mg) • Síra (S) • Stopové prvky • Železo (Fe) • Zinek (Zn) • Měď (Cu) • Mangan (Mn) • Chrom (Cr) • Jód (I) • Selen (Se) • Fluor (F) • Molybden (Mo) • Germanium (Ge) • Toxické prvky • Olovo (Pb) • Rtuť (Hg) • Kadmium (Cd) •

**SPECIÁLNÍ ZDRAVOTNÍ POTRAVINY 72**

Melasa • Ocet z jablečné šťávy • Pivovarské kvasnice • Olej z pšeničných klíčků • Slunečnicový olej • Mořské řasy (z rodu Laminariaceae) – Kelp • Rostlinné výhonky • Česnek • Lecitin • Otruby • Pyl • Řasa spirulina • Olej z pupalky dvouleté (Oenothera biennis) • Chlorela

**DOPLŇKY POTRAVY: DOBRÉ, ŠPATNÉ ČI BEZVÝZNAMNÉ? 94**

Co je to doplňování výživy? • Nedostatečná a nebezpečná výživa • Doplnky výživy – umělé versus přírodní • Základní program pro začátečníky • Megavitaminové terapie • Boj proti důsledkům znečištěného prostředí • Všeobecné poznámky k užívání doplňků výživy

**TRÁVENÍ, ABSORPCE A ASIMILACE 100**

Ústa • Jícen a žaludek • Tenké střevo • Slinivka břišní • Játra a žlučník • Tlusté střevo • Asimilace

**KOMBINOVÁNÍ POTRAVIN ANEB JAK SE VYHNOUT POTRAVINÁM,  
KTERÉ SE ŠPATNĚ SNÁŠEJÍ 104**

Přirozené kombinace potravin • 10 rad pro precitlivělý žaludek • Káva a čaj

**ALERGIE NA POTRAVINY: GLUTEN, LAKTÓZA ATD. 108**

Co je příčinou potravinových alergií? • Identifikace potravin, které způsobují alergie • Jak zvýšit toleranci k potravinám, které způsobují problémy

**HYPOGLYKÉMIE – ENERGETICKÝ DEFICIT 112**

Příznaky hypoglykémie • Co způsobuje hypoglykémii? • Konzumace cukru • Diagnóza a léčba • Léčba hypoglykémie dietou

## ZDRAVÍ TLUSTÉHO STŘEVA 117

Na scénu přichází jogurt • Užitečná vláknina • Cviky, podporující vyměšování

## BYLINY – NEVYUŽITÉ BOHATSTVÍ PŘÍRODY 123

Lidová medicína a farmakologie • Účinné látky v rostlinách • Byliny na srdce a cévy • Byliny pro zažívací trakt • Byliny pro slinivku břišní • Byliny pro játra a žlučník • Byliny pro ledviny • Byliny pro dýchací cesty • Byliny na astma • Byliny pro nervový systém • Byliny pro kůži • Byliny pro snížení váhy • 100 bylin pro zdraví

## JAK USPĚT PŘI SNIŽOVÁNÍ VÁHY 141

Co způsobuje obezitu? • Redukční diety a jejich účinky • Apestat a kontrola chuti k jídlu • Hormony a obezita • Emoce, počítání kalorií a denní vážení • 12 tipů pro úspěšné hubnutí

## VÝŽIVA NAŠICH POTOMKŮ 148

Výživa v těhotenství • Kojení • Dejte dětem šanci • Krční mandle • Cukrárnový syndrom

## PŘIDAT LÉTA ŽIVOTU A ŽIVOT LÉTŮM 153

Co způsobuje stárnutí? • Vyvážená přirozená strava a dlouhověkost • Potřeba doplňků výživy • Uvolňování růstového hormonu • Teorie volných radikálů a stárnutí • Boj s volnými radikály • Jak zlepšit výkonnost T-buněk • Ginkgo proti senilitě • CoQ: živina k prodloužení života • Vůle žít • Konec se stresem • Tvořivost

## MYŠLENÍ UZDRAVUJE 164

Nemoci způsobené emocemi • Pozitivní myšlení uzdravuje • Vůle po změně

## POHLED NA VEGETARIÁNSTVÍ 168

Je vegetariánství nebezpečné? • Klady vegetariánství • Otázka proteinů • Je maso nezbytné? • Správné kombinace bílkovin

## KYSELINOTVORNÉ POTRAVINY, ZÁSADOTVORNÉ POTRAVINY A PŮSTY 175

Zachování rovnováhy kyselin a zásad • Půstem ke zdraví • Některé klady a zápory • Krátké půsty • Půst s čerstvou šťávou z ovoce či zeleniny

## SEXUÁLNÍ VÝKONNOST 180

Výživa pro pohlavní žlázy • Zinek – rozhodující prvek • Další důležité prvky • Užírači libida

## CVIČENÍ – ŽIVINA, KTEROU NIKDE NEKOUPÍME 184

Co mohu od cvičení očekávat? • Anaerobní cvičení • Aerobní cvičení • Měření aerobní výkonnosti • Udělejte svému srdci laskavost • Jak nám může pomoci cvičení regulovat váhu • 10 tipů pro bezpečné a úspěšné cvičení

## PÉČE O ZDRAVÍ: NEUSTÁVAJÍCÍ PROCES 190

Kdo je zdravý? • Zdraví: dar od boha či lidské úsilí? • Osm symptomů zdraví