



ÚVOD

Předmluva dr. Ann F. Walker	8
Nový věk herbální medicíny	10
To nejlepší pro zdraví	15
Jak vám potravinové doplňky mohou pomáhat	23
Základní typy potravinových doplňků	27
Jak nakupovat doplňky: přípravky a formy	29
Jak nakupovat doplňky: jak číst etiketu	33
Jak užívat potravinové doplňky bezpečně a účinně	35
Možnosti zdravotní péče	37



I. část / POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

Tato část obsahuje barevně odlišené

● vitaminy ● minerály ● léčivé rostliny ● potravinové doplňky

● Alfa-lipoová kyselina	40	● Jod	92	● Řasy	144
● Aloe vera	42	● Kajenský pepř a chilli	94	● Řimbaba	146
● Aminokyseliny	44	● Karotenoidy	96	● Selen	148
● Andělíka	46	● Kava	98	● Serenoa	150
ANTIOXIDANTY	48	● Klikva	100	● Tea tree oil	152
● Artyčok	50	● Koenzym Q ₁₀	102	● Tiamin	154
● Biotin a kyselina pantotenová	52	KOMBINOVÁNÍ DOPLŇKŮ	104	● Třezalka	156
● Borůvka	54	● Kopřiva	106	● Unkárie	158
● Bromelin	56	● Kozinec	108	● Vápník	160
● Česnek	58	● Kozlík	110	● Včelí produkty	162
● Divoký jam	60	● Kurkuma	112	● Vitamin A	164
● Draslík	62	● Lecitin a cholin	114	● Vitamin B ₆	166
● Drmek	64	● Lékořice	116	● Vitamin B ₁₂	168
● Echinacea	66	● Listová kyselina	118	● Vitamin C	170
● Fosfor	68	● Lněný olej	120	● Vitamin D	172
FUNKČNÍ A OBOHACENÉ		● Máta peprná	122	● Vitamin E	174
POTRAVINY	70	● Měď	124	● Vitamin K	176
FYTOCHEMICKÉ LÁTKY	72	● Niacin	126	● Vlákna	178
● Ginkgo biloba	76	● Orientální houby	128	● Vodilka	180
● Glukosamin	78	● Ostropestřec mariánský	130	● Vrbová kůra	182
● Gotu kola	80	● Pampeliška	132	● Výtažek z hroznových jader	184
● Heřmánek	82	● Pau d'arco	134	● Zázvor	186
● Hloh	84	● Ploštičník	136	● Zelený čaj	188
● Hořčík	86	● Pupalkový olej	138	● Zinek	190
● 5-HTP	88	● Riboflavin	140	● Železo	192
● Chrom	90	● Rybí tuk	142	● Ženšen	194

2. část / JAK SI CHRÁNIT ZDRAVÍ

Návod jak předcházet některým běžným onemocněním a jak je léčit

Jak si chránit zdraví	196	Kašel	262	Problémy s vlasy	326
Afty	198	Katarakta	264	Průjem	328
Akné	200	Kouření	266	Psoriáza	330
Alkoholismus	202	Kožní onemocnění	268	Rakovina	332
Alzheimerova choroba	204	Křečové žíly	270	Raynaudova nemoc	334
Angina pectoris	206	Kvasinkové onemocnění pochvy	272	Redukce váhy	336
Artróza a artritida	208	Ledvinová onemocnění	274	Rosacea	340
Arytmie	210	Lupus	276	Roztroušená skleróza	342
Bolesti hlavy a migréna	214	Makulární degenerace	278	Růst dítěte	344
Bolesti prsu	216	Menopauza	280	Senná rýma a jiné alergie	346
Bolesti v krku	218	Menstruační poruchy	282	Sinusitida	348
Bolesti v uchu	220	Nachlazení a chřipka	284	Sluneční spáleniny	350
Bolesti v zádech	222	Neplodnost u mužů	286	Srdeční choroby a jejich prevence	352
Bradavice	224	Neplodnost u žen	288	Stárnutí	354
Bronchitida	226	Nervové poruchy	290	Stres	356
Cestovní potíže	228	Nespavost	292	Střevní divertikly	358
Cukrovka	230	Nevolnost a zvracení	294	Svalové bolesti	360
Deprese	232	Oční infekce	296	Syndrom karpálního tunelu	362
Dna	234	Onemocnění dásní	298	Těhotenství	364
Dráždivý tračník	236	Onemocnění jater	300	Únava	368
Drobná poranění kůže	238	Onemocnění štítné žlázy	302	Ušní šelesty	370
Ekzém	240	Ovary	304	Úzkostné stavy	372
Endometrióza	242	Osteoporóza	306	Vředová nemoc	374
Energie a vitalita	244	Parkinsonova choroba	308	Vysoký cholesterol	376
Epilepsie	246	Pásový opar	310	Vysoký krevní tlak	378
Hemoroidy	248	Plísňová onemocnění nohou	312	Zácpa	380
HIV/AIDS	250	Plynatost	314	Zánětlivá střevní onemocnění	382
Hmyzí bodnutí a kousnutí	252	Podvrtnutí a namožení	316	Zápach z úst	384
Chronický únavový syndrom	254	Popáleniny	318	Zbytnění prostaty	386
Chudokrevnost	256	Poruchy trávení	320	Zdraví v dospívání	388
Impotence	258	Premenstruační syndrom	322	Život ve stáří	390
Infekce močových cest	260	Problémy s nehty	324	Žlučové kameny	392



Lékové interakce	394
Užitečné adresy	398
Slovníček	400
Rejstřík	403