

obsah

diagnózy

akné	8	pálení žáhy, refluxní choroba jícnu	101
anémie	10	pankreatitida chronická	104
angína	12	peptický vřed žaludku a dvanácterníku ..	106
astma	14	psoriáza	109
atopický ekzém	18	rakovina a výživa	111
celiakie	21	revmatoidní artritida	114
Crohnova nemoc	24	steatóza jater	117
cukrovka	27	trombóza a tromboflebitida	119
cystická fibróza	30	ulcerózní kolitida	121
depresivní syndrom	32	varixy končetin	124
divertikulóza a divertikulitida	34	zácpa	127
dnavá artritida	36	zánět dásní	129
dráždivé tlusté střevo	39	zánět středního ucha	132
flatulence	41	zápach z úst	134
gastrektomie	44	žlučové kameny	137
gastritida chronická	47		
hemochromatóza	49	doplňky výživy	
hemoroidy	52	alfa-lipoová kyselina	140
histaminová intolerance	56	aloe pravá	142
hyperlipidémie	59	arginin	145
hypertenze	62	bez černý	147
hypertyreóza	66	brusinky a jejich extrakt	149
hypoglykemie	68	celerová semínka	151
hypotenze	70	česnek	153
chronický únavový syndrom	72	echinacea	155
chřipka	74	esenciální mastné kyseliny	157
infekce močových cest u žen	78	ginkgo biloba	159
infekce z potravin	81	glutamin	160
kandidóza	83	hořčík	161
kocovina	86	hroznová jadérka a jejich extrakt	163
laktózová intolerance	88	chlorella a spirulina	164
migréna	90	chondroitin sulfát	166
močové kameny	92	ječmenná a pšeničná tráva	167
mononukleóza infekční	95	L-karnitin	169
obezita	97	koenzym Q ₁₀	172
osteoporóza	98	kolostrum	174
		kreatin	176
		kurkuma	178
		lecitin/cholin	180
		lékořice	182
		lněné semínko	185

máta peprná a pepermintový olej	188	syrovátka	204
mateří kašička	191	vitamin D	205
melatonin	193	vitamin E	207
probiotika	195	zázvor	209
psyllium	198	zelený čaj	211
selen	199	zinek	214
skořice	201	železo	216
soda bikarbona	203	ženšen	219

(další) tipy

<i>Jak sladit méně a neztratit sladký život?</i>	20
<i>Jak méně solit a zachovat přitom chuť jídla?</i>	38
<i>Proč nahradit kravské mléko?</i>	43
<i>Úprava výživy při antikoagulační léčbě</i>	46
<i>Potřebujete léky proti chřipce?</i>	48
<i>Jak omezit příjem tuků?</i>	55
<i>Speciální podpora imunity</i>	65
<i>Rostliny v tabletách, nebo drahé nápisy?</i>	73
<i>Eliminační dieta – úvod</i>	80
<i>Glykemický index – jak správně potraviny jíst?</i>	82
<i>Eliminační dieta – rizika a příklady</i>	85
<i>Jak nahradit bílkoviny a vápník z kravského mléka?</i>	113
<i>Jak nejlépe používat tuky?</i>	137
<i>Skřípete v noci zuby?</i>	141
<i>Enzymy a zdraví</i>	146
<i>Potraviny bohaté na karotenoidy</i>	150
<i>Potraviny bohaté na vitamin C</i>	150
<i>Vyhýbejte se potravinám a nápojům, které zatěžují imunitu</i>	152
<i>Bezpečná masáž očí</i>	177
<i>Žvýkačka po operaci?</i>	181
<i>Ještě si vykloktám a jdeme na to</i>	184
<i>Popcorn vás chrání před rakovinou</i>	190
<i>Potraviny obsahující nejběžnější a nejsilnější alergeny</i>	200
<i>Je marihuana lék?</i>	210
<i>Babička měla zase pravdu</i>	213
<i>Dávejte přednost potravinám, které podporují imunitu</i>	215
<i>Sezame, otevřeš se?</i>	218
<i>Úprava stravy při alergii na kravské mléko a pšenici</i>	221/222