

Obsah

Úvod	5
Vše pro zdraví	7
Pro zdravé srdce	7
Co jíst, když...	
...chcete předejít ateroskleróze (kornatění)	7
...máte srdeční arytmií a nepravidelný tep	10
...ve vaší rodině byl náhlý případ mrtvice	11
Potíže s krevním tlakem	11
Co jíst, když...	
...máte vysoký krevní tlak	11
...máte nízký krevní tlak	14
Cholesterolová hrozba	14
Co jíst, když...	
...máte vysoký cholesterol	14
Jen na okraj o krvi	18
Co jíst, když...	
...máte chudokrevnost	18
...chcete předejít krevním sraženinám	20
Cukrovka	22
Potíže s trávením	24
Co jíst, když...	
...chcete podpořit trávení	24
...trpíte často nadýmáním	25
...vás trápí zácpa	27
...vás trápí průjem	29
...vás pálí žába	30
...máte potíže se žaludkem	31
Důležitá játra	32
Co jíst, když...	
...máte potíže se žlučníkem	33

Starosti s ledvinami	35
Co jíst, když...	
...máte ledvinové potíže	35
...jste náchylní k infekcím močových cest a močového měchýře	37
Bolestivé hemeroidy	38
Co jíst, když...	
...vás trápí hemoroidy	38
Křečové žíly	40
Pevné kosti, zdravé klouby	41
Co jíst, když...	
...vás tíží artritida	41
...vás trápí artróza	42
...máte bolesti kloubů	43
...vás sužuje revmatismus	44
...máte opakované zlomeniny kostí	45
...jste ohroženi osteoporózou	46
Pro silné svaly	47
Co jíst když...	
...máte bolesti ve svalech	47
...máte ochablé svaly	48
...máte bolesti v zádech	48
...jste náchylní ke zranění svalů	48
...máte bolest v lýtkách při vstávání	48
...máte křeče v dolních končetinách a v lýtkách	48
...se budíte-li v noci ze spaní se silnými křečemi v lýtkách a dolních končetinách	49
Jak na nachlazení	49
Co jíst, když...	
...máte rýmu	49
...vás bolí v krku	50
...máte kašel	51
...máte zvýšenou teplotu či horečku	53
...máte chřipku	54
...zvyšujete svoji odolnost proti nemocem z nachlazení	56

Ach ta bolest hlavy	57
Co jíst, když...	
...vás bolí hlava	58
...chcete předejít bolestem hlavy	59
Zdravý spánek	60
Co jíst, když...	
...trpíte nespavostí	60
Pro lepší zrak	62
Co jíst, když...	
...vám slábne zrak	62
...vám selhává zrak, zvláště za tmy	62
...máte unavené oči	63
...vám slzí oči	63
...vás bolí oči	63
...vám červenají oční víčka	63
...máte zánět spojivek	63
Pro lepší sluch	64
Co jíst, když...	
...se vám zhoršuje sluch	64
...máte bolesti v uchu	64
Pro zářivý úsměv	65
Co jíst, když...	
...vás bolí zuby	65
...chcete předcházet zubnímu kazu	65
...chcete předcházet paradentóze	66
...máte křehkou zubní sklovinu	67
...máte zubní kámen	67
...toužíte po bílých zubech	67
...máte záněty v ústech	67
...vám často krvácejí dásně	68
...máte občas popraskané koutky úst	68
...trpíte na afty	68
...trpíte na opary	69

Mezi námi ženami	69
Co jíst, když...	
...je žena těhotná	69
...je žena v klimakteriu	70
...trpíte tzv. premenstruačním syndromem (PMS)	72
...máte bolestivou a silnou menstruaci	73
...berete antikoncepční pilulky	73
...se bráníte celulitidě	74
...jste zimomřivá	75
...máte namodralé kapilární síť na nohách	75
...jste ohrožena osteoporózou	75
...kouříte	75
...pijete často alkohol	76
Mezi námi muži	76
Co jíst, když...	
...je muž v andropauze	76
...máte potíže s prostatou	76
...trpíte impotencí	77
A co sex?	77
Co jíst, když...	
...trpíte sexuálními poruchami	77
...chcete afrodiziaka	78
Když hřešíme	79
Co jíst, když...	
...máte návyk na některé léky	79
...kouříte	80
...konzumujete příliš mnoho masa	81
...mlsáte sladkosti	81
...pijete často alkohol	82
...denně vypijete několik šálků kávy či čaje	83
...pijete často coca-colu	84
...často sledujete televizi	84
Obávaná rakovina	84
Co jíst, když...	
...chcete předejít rakovině dutiny ústní, hltanu a jícnu	86
...chcete předejít rakovině žaludku	86

...chcete předejít rakovině tlustého střeva a konečníku	86
...chcete předejít rakovině plic	87
...chcete předejít rakovině prsu	87
...chcete předejít rakovině děložního hrdla	87
...chcete předejít rakovině močového měchýře	88
...chcete předejít rakovině prostaty	88
...chcete předejít rakovině kůže	88
Vše pro naši pohodu	89
Co jíst, když...	
...se cítíte často při probuzení unavení a malátní	89
...každé dopoledne v práci bojujete s únavou a poklesem výkonnosti	89
...bojujete s chronickou únavou	90
...žijete ve stavu trvalých obav	92
...jste popudliví, emotivně nestabilní a přehnaně reagujete na okolní situace	92
...se cítíte v nepohodě a nedokážete se radovat	92
...trpíte tiky	93
...máte náhlé závratě	93
...pocítujete úzkost	93
...citlivě reagujete na změny počasí	93
...trpíte nahodilými výpadky paměti	94
...se často rozčilujete	94
...reagujete podrážděně a nervózně	94
...máte agresivní projevy	94
...bojujete se stresem	94
...trpíte depresemi	97
...potřebujete načerpat energii	98
Rady (nejen) pro studenty	99
Co jíst, když...	
...se špatně soustředíte	99
...potřebujete podpořit paměť a zlepšit duševní činnost	100
...potřebujete pevné nervy na zkoušky	101
...se potřebujete rychle osvěžit	101
Vše pro zdraví a krásu	103
Jak stárnout pomaleji	103
Co jíst, když...	
...chcete zpomalit stárnutí	103

Boj s obezitou	105
Co jíst, když...	
...chcete zhubnout	105
Potíže s vlasy	106
Co jíst, když...	
...trpíte vypadáváním vlasů	106
...máte lupy	107
...se vám často mastí vlasy	108
...máte suché vlasy bez lesku	108
...vám předčasně šedivějí vlasy	108
...se vám lámou vlasy	108
...toužíte po silných a hustých vlasech	109
Problematická pleť	110
Co jíst, když...	
...vás trápí akné	110
...máte suchou pleť	111
...máte mastnou pleť	111
...máte šupinatou pleť	111
...máte ochablou pleť	111
...máte hnědé skvrny na pokožce	111
...se vám vytvářejí váčky pod očima	112
...toužíte po svěžím vzhledu pleti	112
...chcete předcházet vzniku vrásek	113
Potíže s pokožkou	114
Co jíst, když...	
...trpíte ekzémem	114
...vás trápí lupénka	114
...trpíte na bradavice	115
...se opaříme nebo popálíme	116
...vás bodne hmyz	116
...máte hrubou kůži na loktech či kolenech	116
...máte rozpukané paty	116
Hezké nehty	117
Co jíst, když...	
...se vám lámou nehty	117
...máte bílé skvrny na nehtech	117

...máte podélné rýhy na nehtech	117
...se vám tvoří záděry	118
Blahodárné a zároveň nebezpečné slunce	118
Co jíst, když...	
...se jdete opalovat	118
...jste spálení z nadměrného opalování	118
Odpovědi na další otázky, na které jste dosud nenašli odpověď	120
Co jíst, když...	
...žijete v silně znečištěném prostředí (v blízkosti silnic nebo ve velkých aglomeracích)	120
...pravidelně pijete chlorovanou vodu	121
...máte alergii	121
...trpíte nevolností při cestování (kinetóza)	122
...se vám špatně hojí rány	122
...ztrácíte chuť a čich	122
...máte škytavku	122
Bohatství v potravinách	124
Vitaminy	124
Vitamin A	124
Vitaminy skupiny B	124
Vitamin B ₁	124
Vitamin B ₂	125
Vitamin B ₃	125
Vitamin B ₅	125
Vitamin B ₆	125
Vitamin B ₁₂	126
Biotin (vitamin H)	126
Kyselina listová	126
Kyselina paraaminobenzoová (PABA)	126
Bioflavonoidy	126
Vitamin C	127
Vitamin D	127
Vitamin E	127
Minerály	127
Vápník	127
Hořčík	128

Fosfor	128
Draslík	128
Sodík	128
Chlor	128
Zinek	128
Železo	129
Selen	129
Chrom	129
Jod	129
Měď	130
Mangan	130
Křemík	130
Kobalt	130
Fluor	130
Molybden	130
Další látky	131
Bílkoviny	131
Sacharidy	131
Vláknina	131
Tuky	131
Omega-3 mastné kyseliny	132
Antioxidanty	132

Prof. Ing. Pavel Vanček, DrSc., Ing. Dr. Ladislav Kokoška,
Ing. Kamila Holubová, CSc.

Publikace je zaměřena na možnosti využití netradičních rostlin k lepšímu zdraví. Seznámíte se s malá známými obilovinami, luskovinami, zeleninou, kořeními a dalšími využitelnými v naší stravě. Dozvíte se, jak účinně posílit imunitní systém s pomocí u nás méně známých rostlin i jak je lze v našich podmínkách pěstovat. Vyzneme si o šest tzv. rostlinné harmonizátory a rostliny s povzbuzujícími účinky na organismus. Také se dozvíte, jaké druhy hub, které nahradí mělní výsroak. Výhodou těchto rostlinných přípravků je také působí komplexně s většinou bez vedlejších účinků. Existuje také velmi mnoho druhů rostlin, které jsou schopny přizpůsobit projevy stresu a zadržet tak klidné a spokojené stáří. Nedílnou součástí jednotlivých kapitol jsou praktické návody a recepty z lidového léčitelství i klasické medicíny.

* Vázaná barevná obálka, kustrace, fotopříloha, 176 stran, 176 Kč