



Obsah

Úvod	7
Jogurt namiesto chemických liekov	7
Stredomorská diéta a sója pre všetkých?	7
Princíp stravy zodpovedajúci potrebám	9
Čo vám táto kniha prinesie?	9
Impulzy k liečeniu seba samého	10
Vedecké podklady	10
Afty	11
Akné	13
Alergia	15
Astma	19
Bolesť hrdla	23
Bolesť hlavy a stuhnutosť šije	25
Bolesti brucha	27
Bolesti chrbta	31
Bolesti kĺbov (artritída a artróza)	34
Bolestivosť svalov (fibromyalgia)	38
Cestovné problémy spôsobené presunom v časových pásmach	40
Citlivosť na počasie	42
Cukrovka (diabetes mellitus)	44
Depresia	48
Dna	51
Grganie a pálenie záhy	53
Hnačka	55



Hučanie v ušiach (tinnitus)	59
Hyperaktivita	61
Kašeľ	65
Klimakterické problémy (ťažkosti v prechode)	69
Kožný ekzém (dermatitída)	73
Kŕčové žily	77
Lupienka (psoriáza)	81
Menštruačné ťažkosti	83
Migréna	87
Močové kamene (urolitiáza)	91
Mykanie v končatinách	95
Nádcha, prechladnutie	97
Nadmerné potenie	100
Nadúvanie, vetry	102
Nadváha	106
Nervové bolesti (neuralgie)	111
Neschopnosť koncentrácie a učenia sa	113
Nízky krvný tlak (hypotenzia)	117
Oči a sčervenanie spojiviek (zápal spojiviek)	121
Opar (herpes labialis)	124
„Opica“	126
Oslabená obranyschopnosť	128
Osteoporóza (ubúdanie kostnej hmoty)	132
Popáleniny a slnečný úpal	136
Poruchy spánku	139
Predmenštruačný syndróm (ťažkosti)	143
Problematické nechty na rukách a nohách	146



Sucho v ústach	148
Svalové kŕče	150
Vracanie a nevoľnosť	152
Vypadávanie vlasov a iné problémy s vlasmi	154
Vysoký krvný tlak (hypertenzia)	158
Zápach z úst	162
Zápal ďasien (paradentóza)	164
Znížená potencia	167
Zubné kazy	170
Žihľavka	172
Žlčníkové ťažkosti	176
Najdôležitejšie biologické látky pre vaše zdravie	178
Balastné látky, vláknina	178
Nenasýtené mastné kyseliny	179
Baktérie kyseliny mliečnej	181
Minerály – stopové prvky	184
Vitamíny	201
Ktorú potravinu na akú chorobu?	217
Register	217