



# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
Středomořská dieta a sója pro všechny?	7
Princip stravy odpovídající potřebám	9
Co vám přinese tato kniha?	9
Impulzy k léčení sama sebe	10
Vědecké podklady	10
<b>Afty</b>	<b>11</b>
<b>Akné</b>	<b>13</b>
<b>Alergie</b>	<b>15</b>
<b>Astma</b>	<b>19</b>
<b>Bolení v krku</b>	<b>23</b>
<b>Bolest hlavy a ztuhlost šíje</b>	<b>25</b>
<b>Bolesti břicha</b>	<b>27</b>
<b>Bolesti kloubů (artritida a artróza)</b>	<b>31</b>
<b>Bolesti v zádech</b>	<b>35</b>
<b>Bolestivost svalů (fibromyalgie)</b>	<b>38</b>
<b>Cestovní obtíže způsobené přesunem v časových pásmech</b>	<b>40</b>
<b>Citlivost na počasí</b>	<b>42</b>
<b>Cukání končetin</b>	<b>44</b>
<b>Cukrovka (diabetes mellitus)</b>	<b>46</b>
<b>Deprese</b>	<b>50</b>
<b>Dna</b>	<b>53</b>



<b>Hučení v uších (tinnitus)</b>	<b>55</b>
<b>Hyperaktivita</b>	<b>57</b>
<b>Kašel</b>	<b>61</b>
<b>Klimakterické obtíže (potíže v přechodu)</b>	<b>65</b>
<b>Kocovina</b>	<b>69</b>
<b>Kopřivka</b>	<b>71</b>
<b>Kožní vyrážka (dermatitida)</b>	<b>75</b>
<b>Křečové žíly</b>	<b>79</b>
<b>Lupénka (psoriáza)</b>	<b>83</b>
<b>Menstruační potíže</b>	<b>85</b>
<b>Migréna</b>	<b>89</b>
<b>Močové kameny (urolitiasa)</b>	<b>93</b>
<b>Nadměrné pocení</b>	<b>97</b>
<b>Nadváha</b>	<b>99</b>
<b>Nadýmání, větry</b>	<b>104</b>
<b>Nervové bolesti (neuralgie)</b>	<b>108</b>
<b>Neschopnost koncentrace a učení</b>	<b>110</b>
<b>Nízký krevní tlak (hypotenze)</b>	<b>114</b>
<b>Oči a zarudnutí spojivek (zánět spojivek)</b>	<b>118</b>
<b>Opar (herpes labialis)</b>	<b>121</b>
<b>Oslabená obranyschopnost</b>	<b>123</b>
<b>Osteoporóza (ubývání kostní hmoty)</b>	<b>127</b>
<b>Popáleniny a sluneční úpal</b>	<b>131</b>
<b>Poruchy spánku</b>	<b>134</b>
<b>Problematické nehty na rukou a nohou</b>	<b>138</b>
<b>Průjem</b>	<b>140</b>
<b>Předmenstruační syndrom (potíže)</b>	<b>144</b>
<b>Rýma, nachlazení</b>	<b>147</b>



<b>Říhání a pálení žáhy</b>	<b>150</b>
<b>Snížená potence</b>	<b>152</b>
<b>Sucho v ústech</b>	<b>155</b>
<b>Svalové křeče</b>	<b>157</b>
<b>Vypadávání vlasů a jiné problémy s vlasy</b>	<b>159</b>
<b>Vysoký krevní tlak (hypertenze)</b>	<b>163</b>
<b>Zánět dásní (parodontóza)</b>	<b>167</b>
<b>Zápach z úst</b>	<b>170</b>
<b>Zubní kazy</b>	<b>172</b>
<b>Zvracení a nevolnost</b>	<b>174</b>
<b>Žlučnickové potíže</b>	<b>176</b>
<b>Nejdůležitější biologické látky pro vaše zdraví</b>	<b>178</b>
Balastní látky, vláknina	178
Přírodní zdroje balastních látek	179
Nenasycené mastné kyseliny	179
Bakterie kyseliny mléčné	181
<b>Minerály – stopové prvky</b>	<b>184</b>
<b>Vitaminy</b>	<b>201</b>
<b>Jaká potravina pro kterou nemoc ?</b>	<b>217</b>