

Obsah

Předmluva k rozšířenému vydání z roku 2010	13
<i>Stévie – nové výzkumy potvrzují zdravotní nezávadnost</i>	13
Poděkování	17
Úvod: Stévie – tajemství medového lístku	21
1. ROSTLINA	
Stévie, obdivuhodná a jedinečná rostlina:	
Botanika a historie	26
<i>Stévie, medový lístek a léčivá bylina už po staletí</i>	26
<i>Přednosti stévie</i>	29
<i>Stévie, sladidlo diabetiků v Jižní Americe</i>	30
<i>Bílé květy, chlupaté lístky a tak sladká!</i>	30
<i>Poptávka po stévií se neustále zvyšuje</i>	32
Látky, které stévie obsahuje, a jejich význam	34
Stévie – pěstování doma	38
<i>Stévie, nenáročná rostlina</i>	38
<i>Stévie má ráda světlo a slunce</i>	39
<i>Tipy ke komerčnímu pěstování stévie</i>	40
Stévie – produkty k zakoupení i k vlastní výrobě	43
<i>Stévie – v Japonsku zcela běžná</i>	43
<i>Snadná příprava produktů ze stévie</i>	45
<i>Chutné bylinkové čaje se stévií</i>	46
<i>Kde nakoupit produkty ze stévie</i>	47



2. PROČ STÉVIE?

Cukr – bílý jed	52
<i>Co způsobuje cukr v těle</i>	52
<i>Platí cukrovarnický průmysl vědce za vylepšování image?</i>	55
<i>Cukr, hlavní příčina rozšířené hypoglykemie</i>	57
<i>Reklama na cukr je zavádějící také u nás</i>	58
<i>Mýtus o zdravém hnědém cukru</i>	60
<i>Skrytý cukr – další nebezpečí pro zdraví</i>	62
<i>V zimě čerstvý vzduch místo čokolády!</i>	63
Přírodní sladidla z prodejen zdravé výživy – zdravá alternativa?	65
<i>Sladidla z obchodu se zdravou výživou</i>	65
<i>Je med zdravá alternativa?</i>	67
<i>Hnědý cukr, „sladký podvod“</i>	67
<i>Stévie je zdravá alternativa</i>	68
Umělá sladidla – „požitek bez výčitek“, nebo „tikající časovaná bomba“?	70
<i>Umělá sladidla, milionový obchod</i>	70
<i>Sladidla, „moderní a zdravá“?</i>	71
<i>Podezření, že sacharin a cyklamát způsobují rakovinu</i>	72
<i>Aspartam, jednička na trhu mezi dietními sladidly</i>	73
<i>Aspartam se rozkládá také na formaldehyd</i>	75
<i>Je dlouhodobé používání sladidel nebezpečné pro zdraví?</i>	77
<i>Sladidla vedou ke zvýšenému příjmu kalorií</i>	78
<i>Vývoj produktu se často neřídí zdravotními požadavky</i>	80
<i>Sladké a láska znamenají pro mnohé totéž</i>	82

3. STÉVIE – JAK SLADKÁ, TAK BEZPEČNÁ?

Výsledky toxikologických výzkumů	86
<i>Stévie, po staletí zdravotně nezávadná potravina</i>	86



<i>Výzkumy stévie</i>	88
<i>Sporný steviol</i>	90
Nezávadnost listů stévie	92
<i>Vývoj nového steviosidu</i>	92
Mezinárodní projekty se stévií	95
<i>Vývoj v Paraguayi, zemi původu: návrat stévie na široké frontě</i>	95
<i>Projekt pro školy: stévií proti karies</i>	96
<i>Projekt pro rozvojové země</i>	97
Situace v Japonsku	99
<i>Stévie: v Japonsku povolena už dávno</i>	99
<i>V Japonsku se ročně spotřebují tisíce tun stévie</i>	100
<i>Stévie získala přibližně 40 % trhu se sladidly</i>	101
Právní pozice v USA	103
<i>Stévie: jako sladidlo zakázána, jako potravinový doplněk povolena!</i>	103
<i>Znamená stévie politický problém?</i>	105
<i>Uživatelé stévie iniciují „občanskou neposlušnost“</i>	106
Právní situace v Evropě	107
<i>Situace ve Švýcarsku</i>	107
<i>Situace v Belgii</i>	108
<i>Situace v Německu</i>	110

4. PŘEDNOSTI STÉVIE Z HLEDISKA ZDRAVÍ

Stévie jako léčebný prostředek v etnomedicíně	119
Stévie – ideální sladidlo pro diabetiky a k profylaxi diabetu	122
<i>Diabetes, nebezpečné masové onemocnění</i>	122
<i>Pomoc z přírody pro diabetiky</i>	124
<i>Stévie umožňuje požitek bez výčitek</i>	127
<i>Při diabetu: jíst hodně ovoce a zeleniny!</i>	129



Stévie jako pomoc při hypoglykemii – nebezpečný pokles hladiny cukru a předstupu diabetu	131
<i>Hypoglykemie – neznámá, nerozpoznaná nemoc milionů lidí</i>	131
<i>Pokles hladiny cukru, příčina narůstající kriminality mládeže?</i>	136
<i>Doporučení ke stravování při „hypo“</i>	136
Stévie, pomoc při onemocnění kandidózou a plísněmi	138
Stévie, velká pomoc při nadváze	142
Stévie, pomoc při problémech se zuby	148
<i>Stévie chrání proti karies</i>	148
<i>Zubní pasta: cukrem proti karies?</i>	149
Stévie v kosmetice a při kožních problémech	152
<i>Krásná pleť se stévií</i>	152
<i>Kožní choroby</i>	154
Zkušenosti uživatelů	156

5. RECEPTY SE STÉVIÍ

Záměrný výběr receptů	160
<i>Vlastní výroba tekutého extraktu ze stévie</i>	163
<i>Čaje se stévií</i>	164
<i>Šťávy se stévií</i>	166
<i>Krémy a omáčky</i>	168
<i>Snídaně</i>	171
<i>Oběd</i>	172
<i>Sladké pečení se stévií</i>	175
<i>Zdravé mlsání</i>	179
<i>Pudinky, kompot, sladký tvaroh</i>	184
<i>Zmrzliny</i>	187
<i>Ovocné saláty</i>	189
<i>Nápoje</i>	190
<i>Marmelády se stévií</i>	192



6. STÉVIE OD A PO Z

7. DODATEK

<i>Organizace na podporu stévie</i>	210
<i>Autorka</i>	211
Seznam literatury	214
<i>Zprávy o výzkumech</i>	214
<i>Noviny a časopisy</i>	218
<i>Knihy o stévii</i>	220
<i>Další knihy o zdraví</i>	221
Poznámky	225
Rejstřík	233