

# obsah



Úvod .....	11
1 Porucha pozornosti a hyperaktivity – ADHD .....	15
1.1 Príčiny .....	16
1.2 Jednotlivé živiny a ADHD .....	19
1.3 Výživové doplnky .....	20
1.4 Biofeedback .....	21
1.5 Súhrn .....	21
1.6 Výživové doplnky .....	22
1.7 Literatúra .....	23
2 Akné ( <i>Acne vulgaris</i> ) .....	27
2.1 Typy akné .....	28
2.2 Klinické príznaky .....	29
2.3 Liečba akné .....	31
2.4 Súhrn .....	36
2.5 Výživové doplnky .....	36
2.6 Fyzikálna medicína .....	37
2.7 Literatúra .....	37
3 Alergie .....	39
3.1 Alergie detí a omega-3 mastné kyseliny .....	40
3.2 Alergie a probiotiká .....	40
3.3 Žihľava dvojdomá .....	42
3.4 Literatúra .....	42
4 Alkoholizmus .....	43
4.1 Rozdelenie konzumácie alkoholu podľa závažnosti .....	43
4.2 Metabolizmus alkoholu .....	44
4.3 Metabolické účinky závislosti od alkoholu .....	44
4.4 Chronický alkoholizmus .....	46
4.5 Výživa .....	51
4.6 Psychosociálne aspekty .....	55
4.7 Botanické lieky .....	56
4.8 Súhrn .....	57
4.9 Literatúra .....	59

5	Alzheimerova choroba .....	63
5.1	Alzheimerova choroba vo svete.....	63
5.2	Príčiny .....	64
5.3	Diéta .....	67
5.4	Štúdie antioxidantov a riziko Alzheimerovej choroby.....	69
5.5	Botanické lieky .....	74
5.6	Súhrn .....	76
5.7	Literatúra .....	77
6	Bronchiálna astma .....	83
6.1	Dôvody nárastu pacientov s astmou .....	84
6.2	Hlavné kategórie .....	85
6.3	Výživové doplnky .....	91
6.4	Botanické lieky .....	95
6.5	Súhrn .....	98
6.6	Literatúra .....	100
7	Bolest hlavy (tenzná).....	107
7.1	Terapeutické dôvody.....	108
7.2	Súhrn .....	109
7.3	Výživové doplnky.....	110
7.4	Literatúra .....	110
8	Celiakia .....	111
8.1	Symptómy celiakie.....	111
8.2	Príčiny .....	113
8.3	Riziká úmrtnosti a chorobnosti .....	113
8.4	Terapeutické dôvody .....	113
8.5	Súhrn .....	115
8.6	Výživové doplnky.....	115
8.7	Literatúra .....	116
9	Crohnova choroba a ulcerózna kolitída (zápalové ochorenie čriev IBD) .....	119
9.1	Ulcerózna kolitída.....	119
9.2	Genetické vplyvy .....	121
9.3	Vonkajšie faktory.....	121
9.4	Nutričná liečba .....	121
9.5	Príčiny .....	122
9.6	Terapeutické dôvody .....	124
9.7	Výživové doplnky.....	130

9.8	Botanické lieky .....	132
9.9	Psychologická podpora .....	133
9.10	Súhrn .....	133
9.11	Literatúra.....	135
10	Depresia .....	140
10.1	Depresia ako výsledok nízkej hladiny sérotonínu .....	142
10.2	Terapeutické dôvody .....	142
10.3	Botanické lieky .....	158
10.4	Súhrn.....	160
10.5	Literatúra .....	162
11	Diabetes (cukrovka) .....	169
11.1	Charakteristické symptómy.....	169
11.2	Diabetes I. typu.....	174
11.3	Diabetes typu 2 .....	179
11.4	Komplikácie diabetu .....	189
11.5	Terapeutické faktory .....	195
11.6	Zlepšenie funkcie a senzitivity inzulínu .....	204
11.7	Prevenia výživového a oxidačného stresu .....	206
11.8	Odporúčania pre špecifické chronické komplikácie .....	208
11.9	Súhrn.....	212
11.10	Literatúra .....	215
12	Ochorenie DNA .....	225
12.1	Príčiny .....	227
12.2	Terapeutické dôvody .....	228
12.3	Výživové doplnky .....	231
12.4	Botanické lieky.....	232
12.5	Súhrn .....	232
12.6	Literatúra .....	233
13	Ekzém (atopická dermatitída) .....	235
13.1	Príčiny .....	235
13.2	Terapeutické dôvody .....	236
13.3	Botanické lieky .....	237
13.4	Súhrn.....	238
13.5	Literatúra .....	239
14	Epilepsia .....	241
14.1	Pomoc v liečbe epilepsie výživou .....	241
14.2	Literatúra .....	243

## Obsah

15	Erektálna dysfunkcia .....	245
15.1	Prevenca erektilnej dysfunkcie .....	246
15.2	Botanické lieky .....	247
15.3	Iné opatrenia .....	250
15.4	Súhrn.....	251
15.5	Literatúra .....	252
16	Glaukóm (zelený zákal) .....	255
16.1	Prevenca .....	256
16.2	Stupne glaukómu.....	256
16.3	Príčiny.....	257
16.4	Terapeutické dôvody.....	258
16.5	Výživové doplnky .....	258
16.6	Súhrn.....	261
16.7	Literatúra.....	262
17	Hemoroidy .....	265
17.1	Príčiny.....	265
17.2	Konvenčné lekárske ošetrovanie.....	266
17.3	Botanické lieky .....	269
17.4	Súhrn .....	269
17.5	Literatúra .....	270
18	Hepatitída .....	271
18.1	Príznaky .....	271
18.2	Diagnostika.....	272
18.3	Terapeutické dôvody .....	274
18.4	Súhrn.....	277
18.5	Literatúra .....	279
19	Herpes .....	281
19.1	Terapeutické dôvody .....	282
19.2	Súhrn.....	286
19.3	Literatúra.....	287
20	Hnačka .....	289
20.1	Príčiny .....	290
20.2	Terapeutické dôvody.....	291
20.3	Botanické lieky.....	297
20.4	Súhrn.....	298
20.5	Literatúra.....	300

21	Chronická obštrukčná choroba pľúc .....	301
	21.1 Príčiny .....	302
	21.2 Terapeutické dôvody.....	302
	21.3 Literatúra.....	305
22	Histamínová intolerancia .....	307
	22.1 Metabolizmus a účinok histamínu .....	308
	22.2 Diagnostika .....	309
	22.3 Liečba.....	309
	22.4 Súhrn.....	314
	22.5 Literatúra .....	314
23	Krčové žily .....	315
	23.1 Príčiny .....	315
	23.2 Terapeutické dôvody .....	316
	23.3 Botanické lieky .....	317
	23.4 Súhrn.....	320
	23.5 Literatúra .....	320
24	Makulárna degenerácia.....	323
	24.1 Liečba .....	323
	24.2 Súhrn.....	330
	24.3 Literatúra.....	332
25	Migréna .....	335
	25.1 Výživové doplnky .....	341
	25.2 Literatúra .....	344
26	Nespavosť .....	347
	26.1 Príčiny .....	347
	26.2 Terapeutické dôvody.....	349
	26.3 Syndróm nepokojných nôh a nočný myoklonus .....	352
	26.4 Súhrn.....	354
	26.5 Literatúra .....	357
27	Obličkové kamene .....	359
	27.1 Diagnostika kameňov .....	360
	27.2 Terapeutické dôvody.....	361
	27.3 Metabolizmus kyseliny močovej.....	364
	27.4 Súhrn .....	366
	27.5 Literatúra .....	368

28	Osteoporóza.....	371
	28.1 Typy osteoporózy.....	371
	28.2 Diagnostické dôvody .....	377
	28.3 Strava a životný štýl.....	378
	28.4 Hodnotenie rizík .....	383
	28.5 Výživové doplnky .....	384
	28.6 Botanické lieky.....	388
	28.7 Súhrn.....	388
	28.8 Literatúra .....	390
29	Parkinsonova choroba .....	397
	29.1 Príčiny .....	398
	29.2 Terapeutické dôvody.....	399
	29.3 Výživové doplnky .....	399
	29.4 Botanické lieky.....	401
	29.5 Súhrn.....	402
	29.6 Literatúra.....	404
30	Peptický vred .....	407
	30.1 Symptómy .....	407
	30.2 Príčiny .....	408
	30.3 Terapeutické dôvody.....	410
	30.4 Výživové doplnky .....	411
	30.5 Botanické lieky.....	412
	30.6 Súhrn.....	413
	30.7 Literatúra.....	414
31	Potravinové alergie.....	417
	31.1 Rozsah problému .....	418
	31.2 Výživa ako prevencia potravinovej alergie .....	420
	31.3 Príčiny .....	423
	31.4 Imunitný systém a potravinové alergie .....	424
	31.5 Terapeutické dôvody.....	425
	31.6 Súhrn .....	427
	31.7 Literatúra.....	428
32	Prevencia rakoviny .....	429
	32.1 Štatistické údaje o rakovine.....	429
	32.2 Prevencia rakoviny .....	431
	32.3 Prevencia onkologických ochorení v Slovenskej republike.....	441

32.4	Súhrn.....	443
32.5	Literatúra .....	444
33	Psoriáza .....	447
33.1	Príčiny ochorenia .....	447
33.2	Terapia.....	449
33.3	Výživa .....	451
33.4	Súhrn.....	454
33.5	Literatúra .....	457
34	Reumatoidná artritída.....	461
34.1	Príčiny .....	462
34.2	Terapeutické dôvody.....	465
34.3	Súhrn.....	476
34.4	Literatúra.....	477
35	Skleróza multiplex.....	485
35.1	Príčiny .....	486
35.2	Terapeutické dôvody.....	488
35.3	Súhrn.....	491
35.4	Literatúra.....	492
36	Syndróm dráždivého čreva .....	495
36.1	FODMAP diéta .....	497
36.2	Alternatívna liečba dráždivého čreva .....	497
36.3	Literatúra .....	498
37	Úzkosť .....	499
37.1	Príčiny (etiológia).....	499
37.2	Terapeutické dôvody .....	500
37.3	Výživové doplnky .....	501
37.4	Súhrn .....	503
37.5	Literatúra.....	505
38	Vypadávanie vlasov u žien .....	507
38.1	Príčiny vypadávania vlasov u žien .....	508
38.2	Formy starostlivosti o vlasy .....	511
38.3	Súhrn.....	512
38.4	Literatúra.....	513
39	Vysoký cholesterol.....	515
39.1	Určenie rizika .....	515
39.2	Terapeutické dôvody.....	517

## Obsah

39.3	Použitie prírodných produktov na zníženie hladín cholesterolu .....	521
39.4	Súhrn .....	526
39.5	Literatúra .....	527
40	Vysoký krvný tlak .....	531
40.1	Príčiny .....	531
40.2	Terapeutické dôvody .....	532
40.3	Súhrn .....	542
40.4	Literatúra .....	544
41	Zápcha .....	549
41.1	Príčiny zápchy .....	551
41.2	Terapeutické dôvody .....	552
41.3	Zápcha u detí .....	552
41.4	Príčiny symptomatickej zápchy .....	553
41.5	Pravidlá pre nápravu stavu čriev .....	554
41.6	Súhrn .....	555
41.7	Literatúra .....	556
42	Zväčšenie prostaty (BPH) .....	557
42.1	Fyziológia prostaty .....	557
42.2	Príčiny .....	558
42.3	Diagnostika karcinómu .....	558
42.4	Terapia .....	559
42.5	Súhrn .....	565
42.6	Literatúra .....	568
43	Žlčníkové kamene .....	571
43.1	Príčiny .....	572
43.2	Terapeutické dôvody .....	574
43.3	Súhrn .....	580
43.4	Literatúra .....	581
44	Fytoterapia v období tehotenstva a dojčenia .....	585
44.1	Terapeutické dôvody .....	585
44.2	Súhrn .....	589
44.3	Literatúra .....	589