

OBSAH

Úvod — 9

Potraviny jako lék — 13

Jak strava léčí — 15

Jídlem k optimálnímu zdraví — 24

Dukeův tucet — 31

Jak z jídla vytěžit to nejlepší — 48

Léčivé potraviny, které fungují — 57

Afty — 59

Alergie na potraviny — 62

Angína — 65

Astma — 69

Atletická noha — 77

Bolest hlavy — 81

Bolest ucha — 86

Bolest v krku (laryngitida) — 88

Bolest zad — 93

Bolest zubů — 99

Bolestivá menstruace — 104

Bradavice — 107

Burzitida (zánětlivé onemocnění mazového váčku) 111

Cukrovka — 118

Deprese — 127

Dna — 134

Fibromyalgie — 141

Hemoroidy — 147

Kašel — 157

Kocovina — 164

Kopřivka — 168

Kousnutí a bodnutí hmyzem — 170

Kožní nemoci — 176

Křečové žíly (varixy) — 180

Kuří oko — 184

Obsah

Ledvinové a žlučové kameny	— 186
Lupénka (psoriáza)	— 194
Lupy	— 200
Makulární degenerace	— 203
Menopauza	— 205
Mykotická infekce (kandidóza)	— 210
Mykóza	— 215
Nadváha	— 219
Nachlazení a chřipka	— 223
Nespavost	— 233
Nevolnost	— 236
Opar	— 242
Otrava a popálení škumpou jedovatou, západním jedovatým dubem a škumpovníkem lakovým	— 246
Pálení žáhy	— 249
Pásový opar	— 254
Plynatost	— 257
Pohmožděniny	— 260
Popáleniny	— 264
Poruchy trávení	— 270
Premenstruační syndrom	— 275
Problémy s erekcí	— 279
Průjem	— 284
Přechodná kulhavost	— 288
Revmatoidní artritida	— 291
Řezné rány a odřeninny	— 299
Řídnutí kostí (osteoporóza)	— 304
Senná rýma	— 314
Srdeční onemocnění	— 320
Sucho v ústech	— 328
Syndrom dráždivého tračníku	— 331
Syndrom karpálního tunelu	— 338
Šedý zákal (katarakta)	— 344
Tělesný zápach	— 348
Tinnitus (šelest v uších)	— 351
Únava	— 353
Úžeh	— 357

Vrásky	—	363
Vředy	—	369
Vysoká hladina cholesterolu	—	375
Vysoký krevní tlak	—	381
Výšková nemoc	—	386
Zácpa	—	391
Zánět dásní (gingivitida)	—	400
Zánět kloubů (osteoartritida)	—	403
Zánět močového měchýře	—	411
Zánět pochvy (bakteriální vaginitida)	—	416
Zánět průdušek (bronchitida)	—	420
Zánět tlustého střeva (divertikulitida)	—	429
Zánět vedlejších nosních dutin (sinusitida)	—	435
Zápach z úst (halitóza)	—	440
Zápal plic (pneumonie)	—	445
Zbytnění prostaty	—	451
Zelený zákal (glaukom)	—	456
Ztráta paměti	—	458
Rejstřík	—	466