

OBSAH

O AUTORCE	8
PŘEDMLUVA	11
DIABETES MELLITUS	12
HLAVNÍ PŘÍZNAKY CUKROVKY	13
SLINIVKA BŘÍŠNÍ – REGULÁTOR ENERGIE	14
ZAJIŠTĚNÍ ZDRAVÉ ČINNOSTI SLINIVKY BŘÍŠNÍ	16
STRES A ANTIBIOTIKA	17
O ŠKODLIVOSTI BRAMBOR, MLÉKA A CHLEBA	19
NĚKOLIK PRINCIPŮ LÉČBY DIABETU	20
Část 1.	
LÉČBA ADAPTOGENNÍMI ROSTLINAMI	23
ÚVOD	23
VŠEHOJ ŽENŠENOVÝ, ŽENŠEN PRAVÝ	25
ELEUTEROKOK OSTNITÝ	28
ARÁLIE MANDŽUSKÁ	30
ROZCHODNICE RŮŽOVÁ	31
KLANOPRAŠKA ČÍNSKÁ	33
TŘAPATKOVKA NACHOVÁ	35
RŮŽE MÁJOVÁ	37
PARCHA SAFLOROVITÁ	41
SMETÁNKA LÉKAŘSKÁ (PAMPELIŠKA)	42
ALOE STROMOVITÁ	45
TŘEZALKA TEČKOVANÁ	48
KOPŘIVA DVOUDOMÁ	50
RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ	54
NA ZÁVĚR KAPITOLY	59
Část 2.	
LÉKÁRNA POD NOHAMA	62
ÚVOD	62
LOPUCH VĚTŠÍ	63
PÝR PLAZIVÝ	66
TRUSKAVEC PTAČÍ	69
PŘESLIČKA ROLNÍ	72
ČEKANKA OBECNÁ	75
PELYNĚK PRAVÝ	79
PELYNĚK ESTRAGON	83
JESTŘABINA LÉKAŘSKÁ	85
OMAN PRAVÝ	87
ZEMĚŽLUČ OKOLÍKATÁ	92
PUŠKVOREC OBECNÝ	95
KOKOŘÍK LÉKAŘSKÝ	98
TYMIÁN OBECNÝ	100
DOBROMYSL OBECNÁ	103
VRATIČ OBECNÝ	106

SVÍZEL VONNÝ	108
BUKVICE LÉKAŘSKÁ	110
NA ZÁVĚR KAPITOLY	114

Část 3.

VÝŽIVA A DIABETES MELLITUS

ÚVOD	117
ZELÍ (BRUKEV ZELNÁ)	120
TYKEV OBECNÁ	133
KABAČKY (PATISON, CUKETA, CROOKNECK)	140
OKURKA SETÁ	150
RAJČE JEDLÉ	155
LILEK VEJCOPLODÝ	164
ČIBULE KUCHYŇSKÁ	170
ČESNEK KUCHYŇSKÝ	178
KŘEN SELSKÝ	186
ŘEDKEV SETÁ	194
CELER	200
PETRŽEL ZAHRADNÍ	205
PASTINÁK SETÝ	211
MRKEV OBECNÁ SETÁ	216
ŘEPA ČERVENÁ	222
ŠPENÁT SETÝ	231
SALÁT NEBOLI LOCIKA SETÁ	236
CHŘEST	243
FAZOL OBECNÝ	250
HRÁCH SETÝ	256
PAPRIKA	262
ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ	271
POHANKA OBECNÁ	277
OVES SETÝ	283
MÝTUS O UŽITEČNOSTI OVESNÉ KAŠE	290
ÓDA NA OTRUBY	293

Část 4.

MOJE ZAHRADA JE MŮJ ŽIVOT

JABLKO	300
HRUŠKA	303
VIŠEŇ	305
TŘEŠEŇ	310
ŠVESTKA	311
MORUŠE	313
VINNÁ RÉVA	314
KALINA	317
DŘÍN	319
RYBÍZ	321
MALINY	324
ANGREŠT	326
BORŮVKY	328
JAHODY	330
NA ZÁVĚR KAPITOLY	332

EPILOG335