

Obsah

SUŠENÉ OVOCE

ÚVOD 8

VLIV SUŠENÉHO OVOCE

NA LIDSKÝ ORGANISMUS 10

Prospěšné vlastnosti sušeného ovoce 11

Kontraindikace pro použití sušeného ovoce 16

SUŠENÉ OVOCE PRO PREVENCI A LÉČBU

RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍ 17

Použití sušeného ovoce

při onemocnění plic a dýchacích cest 19

Použití sušeného ovoce

při bolestech hlavy a celkové slabosti 23

Použití sušeného ovoce při onemocnění

kardiovaskulárního systému a krve 26

Použití sušeného ovoce

při onemocnění trávicího systému 30

Použití sušeného ovoce

při onemocnění pohybového aparátu 33

Použití sušeného ovoce při onemocnění

močového a pohlavního systému 36

Využití sušeného ovoce pro prevenci

onemocnění a na podporu imunity 43

Použití sušeného ovoce k očištění

a regeneraci organismu 50

POUŽITÍ SUŠENÉHO OVOCE V KUCHYNI:

NEJEN ZDRAVÉ, ALE I CHUTNÉ 55

DIETNÍ STRAVA 69

Pařížská dieta 70

Grapefruitová dieta	74
Vločková dieta	75
Posilující dieta	76
Sofiina dieta	77
Účinná dieta	80
Moderní dieta	84
Vzdušné okamžiky	87
Dokonalá dieta	89
Hollywoodská dieta	90
SUŠENÉ OVOCE PRO ZDRAVOU POKOŽKU A VLASY:	
V BOJI ZA HLADKOU A HEDVÁBNOU PLEŤ	
Masky na obličej s použitím sušeného ovoce	93
Sušené ovoce pro krásnou pokožku těla	104
Péče o vlasy	112

OŘECHY

POKRM BOHŮ	116
PROČ JSOU OŘECHY PRO NÁŠ	
ORGANISMUS TAK CENNÉ?	134
KRÁLOVSKÝ LÉK	148
OŘECHY V LÉKAŘSKÉ PRAXI:	
RECEPTY NA LÉČEBNÉ VYUŽITÍ OŘECHŮ	155
Zánětlivá onemocnění dutiny ústní	155
Onemocnění trávicího traktu	156
Oční onemocnění	159
Nemoci ženských pohlavních orgánů	160
Onemocnění krve	163
Onemocnění mužských pohlavních orgánů	163
Onemocnění dýchací soustavy	165
Nemoci jater	166

Kožní onemocnění	166
Poruchy látkové výměny	177
Onkologická onemocnění	180
Oslabený tonus těla	181
Nemoci z nachlazení	184
Parazitární onemocnění	186
Kardiovaskulární onemocnění	187
VYUŽITÍ OŘECHŮ V KUCHYNI	193
MÍSTO ZÁVĚRU	203