

Obsah

PROČ BYSTE SI MĚLI PŘEČÍST TUTO KNIHU	9
PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	14

ČÁST PRVNÍ JABLEČNÝ OCET – PRASTARÝ LÉK

1. JABLEČNÝ OCET – UNIVERZÁLNÍ LÉK	18
CO JE TO JABLEČNÝ OCET?	18
OCET V DĚJINÁCH	19
JABLEČNÝ OCET V AMERICE	29
SHRNUTÍ	33
2. JAK A PROČ MÁ JABLEČNÝ OCET POZITIVNÍ VLIV NA ZDRAVÍ	34
POZITIVNÍ ÚČINKY JABLEK NA ZDRAVÍ	34
JABLEČNÝ OCET	36
HLAVNÍ SLOŽKY JABLEČNÉHO OCTA	37
SHRNUTÍ	39
3. NÁVOD NA VÝBĚR KVALITNÍHO JABLEČNÉHO OCTA	40
PROČ BYSTE SE MĚLI VYHÝBAT FILTROVANÉMU PASTERIZOVANÉMU JABLEČNÉMU OCTU	40
JAKÝ VÝZNAM MÁ OCTOVÁ MATKA	42
POZOR NA POTRAVINOVÉ DOPLŇKY – TABLETY A KAPSLE S JABLEČNÝM OCTEM	42
JAK JABLEČNÝ OCET UŽÍVAT?	44
BALENÍ A SKLADOVÁNÍ	44
DALŠÍ UPOZORNĚNÍ	45
SHRNUTÍ	46
4. JAK SI VYROBIT VLASTNÍ JABLEČNÝ OCET	47
ZAČÍNÁME	47
RECEPTY NA NÁPOJE S JABLEČNÝM OCTEM	49
JAK SI VYROBIT SVŮJ VLASTNÍ SWITCHEL	50
SHRNUTÍ	51
5. DALŠÍ KROKY KE ZDRAVÍ	52
ZDRAVÁ STRAVA	53
DOSTATEČNÁ HYDRATACE – TĚLO POTŘEBUJE VODU	57
PRAVIDELNÝ POHYB	61
PŘIMĚŘENÝ SPÁNEK	65
ZVLÁDÁNÍ STRESU	70
SPOLUPRÁCE S LÉKAŘEM	77
SHRNUTÍ	78

ČÁST DRUHÁ
PRŮVODCE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY OD A DO Z

AKNÉ	80
ALERGIE	82
ARTRITIDA	83
ASTMA	84
BODNUTÍ HMYZEM	86
BOLEST A ZTUHLOST SVALŮ	87
BOLEST BŘICHA	89
BOLEST HLAVY	90
BOLEST KLOUBŮ	92
BOLEST UCHA	93
BOLEST V KRKU	94
BOLEST ZAD	96
BRADAVICE	98
DIABETES 2. TYPU	99
EKZÉM	103
GASTROEZOFAGEÁLNÍ REFLUX	105
HEMOROIDY	107
CHOLESTEROL	108
IMUNITNÍ SYSTÉM	111
INFEKCE	114
JÁTRA	116
KANDIDÓZA	118
KAŠEL	121
KREVNÍ CUKR	122
KREVNÍ PODLITINY	125
KREVNÍ TLAK	126
KRVÁCENÍ Z NOSU	128
KŘEČOVÉ ŽÍLY	129
KUŘÍ OKO	130
KŮŽE	131
KVASINKOVÉ INFEKCE	133
LEDVINY	135
LUPÉNKA	137
LUPY	139
MOČOVÝ MĚCHÝŘ	140
MOZOLY	142
MYKÓZA NEHTŮ A NOHOU	143
NADÝMÁNÍ	145
NESPAVOST	146
OBEZITA	147
OTRAVA JÍDLEM	150
PÁLENÍ ŽÁHY	152
PÁSOVÝ OPAR	154
PLENKOVÁ DERMATITIDA	156
POPÁLENINY	157
PORUCHY METABOLISMU	158
PORUCHY TRÁVENÍ	160
PRŮJEM	162
RANNÍ NEVOLNOSTI	164

RÝMA A NACHLAZENÍ	165
ŘÍDNUTÍ KOSTÍ (OSTEOPORÓZA)	167
SPÁLENÍ OD SLUNCE	169
STAŘECKÉ SKVRNY	171
SUCHÉ A POŠKOZENÉ VLASY	172
SVALOVÉ KŘEČE NOHOU	173
SYNDROM DRÁŽDIVÉHO TRAČNÍKU	175
ŠKYTAVKA	176
TĚLESNÝ ZÁPACH	177
TOXICKÁ ZÁTĚŽ	179
TRŽNÉ RÁNY	181
UCPANÝ NOS	182
ÚNAVA	184
VLASOVÁ POKOŽKA	185
VŠI (PEDIKULÓZA)	187
VYRÁŽKA	189
ZÁCPA	191
ZAHLENĚNÍ	192
ZÁNĚT	195
ZÁNĚT DÁSNÍ	197
ZÁNĚT HRTANU (LARYNGITIDA)	198
ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST	200
ZÁNĚT VEDLEJŠÍCH DUTIN NOSNÍCH (SINUSITIDA)	201
ZÁPACH Z ÚST (HALITÓZA)	203
ZÁPACH NOHOU	205
ZAŽÍVACÍ POTÍŽE	206
ZUBY, ZABARVENÍ ZUBŮ	207
ŽIVINY – VSTŘEBÁVÁNÍ A NEDOSTATEK	208
ŽLUČNÍK	210
ZÁVĚR	212
PODĚKOVÁNÍ	214
O AUTOROVI	216