

Spis treści



WSTĘP

Przedmowa	8
Ziołolecznictwo i preparaty wspomagające	10
Jak zachować zdrowie	15
Co dają preparaty wspomagające	23
Podstawowe rodzaje preparatów wspomagających	27
Jak dokonać właściwego wyboru	29
Na co zwracać uwagę na opakowaniach	33
Jak stosować preparaty wspomagające	34

Część 1 PREPARATY WSPOMAGAJĄCE

W tej części opisano i oznaczono kolorami

● witaminy ● minerały ● zioła ● preparaty odżywcze

WSTĘP	36	● Koenzym Q ₁₀	92	● Pokrzywa	142
● Aloes	38	● Kora wierzby białej	94	● Potas	144
● Aminokwasy	40	● Kozłek lekarski	96	POŻYWIENIE FUNKCJONALNE	146
● Biotyna i kwas pantotenowy	42	● Kurkuma	98	PREPARATY ZŁOŻONE	148
● Błonnik	44	● Kwas foliowy	100	● Produkty pszczele	150
● Bocznia piłkowana	46	● Kwas liponowy	102	PRZECIWUTLENIACZE	152
● Borówka czarna	48	● Lecytyna i cholina	104	● Rumianek pospolity	154
● Bromelaina	50	● Lukrecja	106	● Selen	156
● Chrom	52	● Magnez	108	● Traganek	158
● Cynk	54	● Miedź	110	● Wapń	160
● Czepota	56	● Mięta pieprzowa	112	● Witamina A	162
● Czosnek	58	● Miłorząb japoński	114	● Witamina B ₁	164
● Dzięgiel	60	● Mniszek pospolity	116	● Witamina B ₂	166
● Dziurawiec zwyczajny	62	● Niepokalanek		● Witamina B ₆	168
FITOSUBSTANCJE	64	pieprzowy	118	● Witamina B ₁₂	170
● Fosforany	68	● Olejek z drzewa		● Witamina C	172
● Glukozamina	70	herbacianego	120	● Witamina D	174
● Głóg dwuszyjkowy	72	● Oleje rybne	122	● Witamina E	176
● Gorzknik kanadyjski	74	● Olej lniany	124	● Witamina K	178
● Gotu kola	76	● Olej z wiesiołka dwuletniego	126	● Witamina PP	180
● Grzyby lecznicze	78	● Ostropest plamisty	128	● Wyciąg z grejpfruta	182
● Imbir	80	● Pau d'arco	130	● Wyciąg z pestek winogron	184
● Jeżówka	82	● Pieprz kajeński i chili	132	● Zielona herbata	186
● Jod	84	● Pieprz metystynowy	134	● Złocien maruna	188
● Karczoch zwyczajny	86	● 5-HTP	136	● Żelazo	190
● Karotenoidy	88	● Płuskwica sercolistna	138	● Żeń-szeń	192
● Kelp i spirulina	90	● Pochrzyn kosmaty	140	● Żurawina	194

Część 2 JAK DBAĆ O ZDROWIE

Zapobieganie chorobom i leczenie niektórych częstych schorzeń

WSTĘP	196	Endometrioza	266	Skaleczenia i otarcia	332
Alkoholizm	198	Grzybica narządów płciowych	268	Skręcenia i zwichnięcia	334
Anemia	200	Grzybica stóp	270	Stany zapalne oka	336
Arytmia	202	Hemoroidy	272	Stres	338
Astma oskrzelowa	204	HIV/AIDS	274	Stwardnienie rozsiane	340
Bezpłodność kobiet	206	Impotencja	276	Toczeń	342
Bezpłodność mężczyzn	208	Infekcje dróg moczowych	278	Trądzik	344
Bezsenność	210	Jak schudnąć	280	Trądzik różowaty	346
Biegunka	212	Kamica żółciowa	284	Uchyłki jelita	348
Bóle mięśniowe	214	Kaszel	286	Ukąszenia przez owady	350
Bóle pleców	216	Katar sienny i inne alergie	288	Wyprysk	352
Brodawki i kłykciny	218	Łuszczyca	290	Wzdęcia	354
Cholesterol we krwi	220	Menopauza	292	Wzmacnianie organizmu	356
Choroba Alzheimera	222	Migrena i bóle głowy	294	Zaburzenia miesiączkowania	358
Choroba łokomocyjna	224	Nadciśnienie tętnicze	296	Zaburzenia nerwowe	360
Choroba Parkinsona	226	Napięcie przedmiesiączkowe	298	Zaćma	362
Choroba Raynauda	228	Niepokój i lęk	300	Zapalenie gardła	364
Choroba wieńcowa	230	Niestrawność	302	Zapalenie jelit	366
Choroba wrzodowa	232	Nieświeży oddech	304	Zapalenie oskrzeli	368
Choroby dziąseł	234	Nowotwory złośliwe	306	Zapalenie stawów	370
Choroby nerek	236	Nudności i wymioty	308	Zapalenie ucha	372
Choroby paznokci	238	Oparzenia	310	Zapalenie zatok	374
Choroby prostaty	240	Oparzenia słoneczne	312	Zaparcia	376
Choroby skóry	242	Opryszczka wargowa	314	Zapobieganie chorobom serca	378
Choroby sutków	244	Osteoporoza	316	Zdrowie nastolatków	380
Choroby tarczycy	246	Padaczka	318	Zespół cieśni nadgarstka	382
Choroby wątroby	248	Palenie	320	Zespół jelita drażliwego	384
Choroby włosów	250	Pleśniawki	322	Zespół przewlekłego zmęczenia	386
Ciąża	252	Półpasiec	324	Zmęczenie	388
Cukrzyca	256	Problemy podeszłego wieku	326	Zmiany w płamce ocznej	390
Depresja	258	Przeziębienie i grypa	328	Żylaki	392
Dna moczanowa	260	Rozwój dziecka	330		
Druga połowa życia	262				
Dzwonienie w uszach	264				

Interakcje leków	394
Przydatne adresy	398
Słownik	400
Indeks	403

