

SPIS TREŚCI

.....	3	
WSTĘP.....		
1.ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA		
2.PORADY ŻYWIENIOWE	9	
3.WITAMINY		
3.1. Witamina A		
3.2.Witamina B,		'
3.3.Witamina B,		
3.4.Witamina B~ .		
3.5.Witamina B,		
3.6.Witamina B _(i)		
3.7.Witamina B.....	21	
3.8.Witamina B ₉ ...	22	
3.9.Witamina B,,.....	23	
3.10.Witamina C.....	24	
3.11.Cholina.....	26	
3.12.Witamina D	27	
3.13.Witamina E.....	28	
3.14.Witamina K	30	
4.SKŁADNIKI MINERALNE...3	1	
4.1.Wapń.....	34	
4.2.Fosfor.....	35	
4.3.Magnez.....	36	
4.4.Sód.	37	
4.5.Potas		
4.6.Chlor.....	39	
4.7.Żelazo.....	4n	
4.8.Cynk	41	
4.9.Miedź.....	42	
4.10.Mangan.....	43	
4.11.Fluor....	44	
4.12.Jod..	45	
4.13.Selen..		
4.14.Chrom		
4.15.Kobalt	48	
5.LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI OWOCÓW I WARZYW	49	
5.1.Owoce		
5.1.1.Agrestart.....	56	
5.1.2.Ananas.....	56	
5.1.3.Arbut	58	
5.1.4.Aronia	59	
5.1.5.Awokado	60	
5.1.6.Banan	62	
5.1.7.Borówka amerykańska	63	
5.1.8.Brzoskwinia.....	64	
5.1.9.Cytryna	65	
5.1.10.Czereśnie	67	
5.1.11.Figi	68	
5.1.12.Granaty.....	69	
5.1.13.Grejpfrut.....	70	

5.1.14.Gruszka	71	
5.1.15.Jabłka.....		73
5.1.16.Jagody.....	75	
5.1.17.Kiwi	77	
5.1.18.Jeżyny	78	
5.1.19.Maliny		
5.1.20.Mandarynki	81	
5.1.21.Mango	82	
5.1.22.Melon	84	
5.1.23.Morele	85	
5.1.24.Papaja	87	
5.1.25.Pomarańcze.....	87	
5.1.26.Porzeczka czarna i czerwona	89	
5.1.27.Poziomki.....	90	
5.1.28.Rokitnik zwyczajny	92	
5.1.29.Śliwka.....	93	
5.1.30.Truskawki	94	
5.1.31.Winogrona.....	96	
5.1.32.Wiśnie.....		97
5.1.33.Żurawina.....	99	
5.2.Warzywa.....	101	
5.2.1.Bakłażan.....	101	
5.2.2.Bób.....		
5.2.3.Brokuły		
5.2.4.Brukselka.....		
5.2.5.Burak zwyczajny.....		
5.2.6.Cebula.....		
5.2.7.Chrzan.....		
5.2.8.Cukinia.....		
5.2.9.Cykoria.....		
5.2.10.Czosnek		
5.2.11.Dynia	117	
5.2.12.Fasola		
5.2.13.Fenkuł-koper włoski	120	
5.2.14.Jarmuż.	120	
5.2.15.Kabaczek.....	121	
5.2.16.Kalafior	123	
5.2.17.Kalarepa ...	124	
5.2.18.Kapusta.....	125	
5.2.19.Karczochy .	126	
5.2.20.Kasztany...	128	
5.2.21.Koper ogrodowy	129	
5.2.22.Kukurydza...	131	
5.2.23.Marchew....	133	
5.2.24.Natka pietruszki		
5.2.25.Ogórek.....		
5.2.26.Papryka		
5.2.27.Pietruszka		
5.2.28.Pomidor		
5.2.29.Por ogrodowy....		
5.2.30.Rabarbar.....		

5.2.31.	Rzepa czarna....	
5.2.32.	Rzeżucha.....	
5.2.33.	Rzodkiewka.....	
5.2.34.	Sałata.....	
5.2.35.	Seler.....	
5.2.36.	Szparagi.....	150
5.2.37.	Szczypiorek...	152
5.2.38.	Szpinak.....	153
5.2.39.	Ziemniaki	154
6.	ORZECHY I BAKALIE-SMAK ZDROWIA	157
6.1.	Orzechy arachidowe (ziemne, fistaszki)	159
6.2.	Orzechy brazylijskie	161
6.3.	Orzechy koli	162
6.4.	Daktyle	163
6.5.	Orzechy kokosowe	165
6.6.	Orzechy laskowe....	166
6.7.	Migdały.....	167
6.8.	Orzechy nerkowca	169
6.9.	Pistacje.....	170
6.10.	Orzechy włoskie	171
7.	CUDOWNA MOC ZIOŁ.....	173
7.1.	Klasyfikacja roślin leczniczych na podstawie ich działania	175
7.2.	Właściwości lecznicze ziół oraz ich zastosowanie	181
7.2.1.	Aloes.....	185
7.2.2.	Amarantus.....	187
7.2.3.	Anyż biedrzeniec	188
7.2.4.	Arcydzięgiel litwor	190
7.2.5.	Arnika górską....	191
7.2.6.	Babka lancetowata	192
7.2.7.	Bazylią pospolita	193
7.2.8.	Bez czarny.....	194
7.2.9.	Bobrek trójlistny	196
7.2.10.	Brzoza brodawkowata	197
7.2.11.	Bukwica zwyczajna	198
7.2.12.	Chmiel zwyczajny	199
7.2.13.	Cynamon - cynamonowiec cejloński	201
7.2.14.	Czarnuszka siewna	203
7.2.15.	Czaber ogrodowy.	204
7.2.16.	Dziewanna wielkokwiatowa	205
7.2.17.	Dziurawiec zwyczajny	206
7.2.18.	Estragon - bylica draganek	208
7.2.19.	Gałka muszkatołowa	210
7.2.20.	Głóg dwuszyjkowy i jednoszyjkowy	211
7.2.21.	Gorczyca biała, gorczyca czarna	213
7.2.22.	Goździki	214
7.2.23.	Hyzop lekarski .	215
7.2.24.	Imbir lekarski.....	216
7.2.25.	Jałowiec pospolity	217
7.2.26.	Kardamon malabarski	219
7.2.27.	Kasztanowiec zwyczajny	221

7.2.28.	Kminek zwyczajny	222
7.2.29.	Kolendra siewna	224
7.2.30.	Kozieradka pospolita	225
7.2.31.	Kozłek lekarski	227
7.2.32.	Krwawnik pospolity	228
7.2.33.	Kurkuma	230
7.2.34.	Lawenda lekarska	231
7.2.35.	Lebiodka pospolita (oregano)	234
7.2.36.	Len zwyczajny	235
7.2.37.	Lipa drobnolistna	237
7.2.38.	Liście laurowe - wawrzyn szlachetny	239
7.2.39.	Lubczyk ogrodowy	241
7.2.40.	Macierzanka piaskowa	242
7.2.41.	Majeranek ogrodowy	244
7.2.42.	Melisa lekarska	.
7.2.43.	Mięta pieprzowa	248
7.2.44.	Mniszek lekarski	250
7.2.45.	Mydlnica lekarska	
7.2.46.	Nagietek lekarski..	
7.2.47.	Orkisz	257
7.2.48.	Pelargonía szorstka	259
7.2.49.	Perz właściwy	260
7.2.50.	Pieprz	261
7.2.51.	Piołun	262
7.2.52.	Podbiał pospolity	264
7.2.53.	Pokrzywa zwyczajna	266
7.2.54.	Prawoślaz lekarski	
7.2.55.	Rozmaryn lekarski	
7.2.56.	Róża dzika	274
7.2.57.	Rumianek pospolity	
7.2.58.	Rzepik pospolity	
7.2.59.	Skrzyp polny	
7.2.60.	Szałwia	
7.2.61.	Świetlik łąkowy	
7.2.62.	Tatarak zwyczajny	
7.2.63.	Tymianek pospolity	
7.2.64.	Ziele angielskie	291
7.2.65.	Żeń-szeń..	293
8.	NATURALNE METODY LECZENIA CHOROÓB	297
8.1.	Otyłość.....	299
8.2.	Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	310
8.3.	Niestrawność....	319
8.4.	Wzdęcia..	321
8.5.	Zaparcia	323
8.6.	Biegunka.....	325
8.7.	Kamica żółciowa	327
8.8.	Cukrzyca	334
8.9.	Tarczyca.....	346
8.10.	Nadciśnienie tętnicze	355
8.11.	Miażdżyca	364
8.12.	Choroba niedokrwienna serca	373

8.13.Przeziębienie....	381
8.14.Anemia.....	385
8.15.Stres.....	393
8.16.Migrena.....	397
8.17.Hemoroidy i żylaki odbytu	403
8.18.Kamica układu moczowego	
8.19.Zapalenie pęcherza moczowego	
8.20.Zaburzenia miesiączkowania	419
8.21.Reumatyzm	423
8.22.Osteoporoza.....	
8.23.Trądzik.....	
8.24.Wypadanie włosów	