

# Obsah

ÚVOD .....	8
<b>PŘEKYSELENÍ A ZANESENÍ TĚLA</b>	
ODPADNÍMI LÁTKAMI .....	13
PŘÍZNAKY ŠPATNÉ VÝŽIVY .....	17
STRUČNÁ HISTORIE DIAGNOSTIKY OBLIČEJE .	21
NEDOSTATEK MINERÁLŮ .....	25
Prevence nedostatku minerálů .....	26
Kompenzace nedostatku minerálů .....	27
PŘÍZNAKY NEDOSTATKU MINERÁLŮ .....	29
Chutě jako indikátor .....	30
ZABARVENÍ OBLIČEJE .....	33
Červený odstín .....	33
Zarudnutí při nedostatku hořčíku .....	35
Zarudnutí při nedostatku železa .....	37
Zánětlivé zarudnutí .....	39
Zdravě červený odstín .....	41
Šedivé a tmavé zbarvení .....	43
Popelavě šedý odstín .....	43
Tmavé kruhy pod očima .....	45
Žluté a hnědé zbarvení .....	47
Žlutozelený odstín .....	47
Žlutohnědý odstín .....	49
Bílé zbarvení .....	51
Mléčný odstín .....	51
Voskový nádech .....	53
ZVLÁŠTNOSTI .....	55
Lesk .....	55
Lesk připomínající lak .....	55
Mastný lesk .....	59
Lesk připomínající glazuru .....	61
Lesk připomínající želatinu .....	63
Proužky na okrajích víček .....	65
Pihy .....	67
Černé tečky a pupínky .....	69
Vrásky .....	71
NEDOSTATEK VITAMINŮ .....	72
Jak poznat недостаток vitaminů .....	73
Stručný přehled vitaminů .....	73
Kde získat vitaminy? .....	77
VIDITELNÉ PŘÍZNAKY	
NEDOSTATKU VITAMINŮ .....	78
Akné .....	81
Bledá pleť .....	83
Suché vlasy .....	85
Popraskané koutky úst .....	87
Otok očních víček .....	89
Krvácení dásní .....	91
Bledé rty .....	93
Milie .....	95
Šupinatá kožní vyrážka .....	95

Vrásky .....	97
Vrásky kolem očí .....	99
<b>METABOLICKÉ PORUCHY A METABOLICKÁ</b>	
<b>SLABOST .....</b>	<b>100</b>
Stimulace metabolismu .....	102
Jak podpořit látkovou výměnu .....	104
Příroda pomáhá... ..	105
Kneipp pomáhá .....	105
Schüßler pomáhá... ..	107
Jak poznat metabolické poruchy .....	108
Test nehtů .....	108
Behaviorální příznaky .....	109
<b>JAK SE METABOLICKÉ PORUCHY</b>	
<b>PROJEVUJÍ VE TVÁŘI .....</b>	<b>110</b>
Metabolismus tuků .....	111
Esenciální mastné kyseliny .....	112
Metabolismus bílkovin .....	113
Metabolismus sacharidů .....	117
Komplexní sacharidy .....	117
Metabolismus minerálních látek .....	119
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>121</b>
<b>O AUTOROVI .....</b>	<b>123</b>