

## NA KAŽDÚ CHOROBU EXISTUJE LIEK

Cieľom nasledujúceho prehľadu je pomôcť čitateľom spoznať tie rastliny, pomocou ktorých môžu predísť ochoreniu alebo ho liečiť. Zároveň chceme poskytnúť transparentný návod, pomocou ktorého sa možno rýchlo zorientovať v odporúčaníach a radách ponúkaných v tejto knihe.

<b>Acetónia</b>	v detstve sa vyskytujúce poruchy systému tekutín v organizme; medový čaj (ako vodná kúra), zemiaky (zmierňujúci účinok)
<b>Afta</b>	čučoriedky, moruše, mrkva
<b>Akné</b>	púpava, kapusta, repka, hlávkový šalát
<b>Alkoholizmus</b>	kapusta, petržlen, červená paprika, pór
<b>Anorexia</b>	pozri <b>Nechutenstvo</b>
<b>Artérioskleróza</b>	jablko, ananás, artičoka, citrón, čerešne, orechy, čučoriedky, cesnak, jahody, valeriánka, cibuľa, kapusta, mandle, slnečnica (olej), paradajka, červená paprika, pór, mrkva, slivka, sója, hrozno (olej z jadier)
<b>Astma</b>	cibuľa, kapusta, petržlen, čierna redkovka, šalát, mrkva, chren, trebuška
<b>Bolesť hlavy</b>	jablko, citrón, čerešne, fenikel, korenie (majoránka, mäta, rozmarín), kapusta, mandle, slnečnice, červená paprika, čierna redkovka
<b>Bolesť hrdla</b>	pozri <b>Zápal hrtanu, Zápal mandlí, Zápal hrdla</b>
<b>Bolesť nervov</b>	pozri <b>Neuralgia</b>
<b>Bronchitída</b>	pozri <b>Katar dýchacích ciest, Kašeľ</b>
<b>Búšenie srdca, zrýchlené</b>	korenie (mäta, rozmarín), kapusta, mandle, baklažán, šalát, špargľa
<b>Celulitída</b>	zemiaky, púpava, petržlen
<b>Cirhóza pečene</b>	cibuľa, kapusta, červená paprika
<b>Cukrovka</b>	artičoka, fazuľa, zemiaky, čakanka, cicer, topinambur, orechy, moruša, vľč bôb, čučoriedky, púpava, cibuľa, kapusta, lieskové orechy, olivy, šalát, špargľa, rohovník (svätojánsky chlieb), sója, zelená fazuľa, žerucha
<b>Červienka</b>	pozri <b>Hnačka</b>
<b>Červy</b>	jablko, citrón, cicer, orechy, fenikel, cesnak, granátové jablko, cibuľa, kapusta, lieskové orechy, petržlen, pór, rebarbora, mrkva, tekvica, žerucha
<b>Čierny kašeľ</b>	dula, cesnak, kapusta, čierna redkovka, šalát, chren
<b>Črevná infekcia</b>	pozri <b>Hnačka, Zápal hrubého čreva</b>
<b>Črevný katar</b>	pozri <b>Hnačka</b>
<b>Črevné parazity</b>	pozri <b>Červy</b>

<b>Črevné problémy</b>	pozri <b>Plynatosť, Hnačka, Zápcha, Zápal hrubého čreva</b>
<b>Črevný zápal</b>	pozri <b>Hnačka, Zápal hrubého čreva</b>
<b>Diabetes</b>	pozri <b>Cukrovka</b>
<b>Depresia</b>	jablko, koreniny (tymian, mäta, rozmarín, šalvia), marhuľa, kapusta, slivka
<b>Dna</b>	ananás, artičoka, čakanka, citrón, čerešne, topinambur, fenikel, čierne ribezle, cesnak, jahody, púpava, marhuľa, kapusta, hruška, maliny, mišpuľa, olivy, paradajky, petržlen, červená paprika, pór, repka, čierna redkovka, ribezle, šalát, žltý melón, mrkva, slivka, hrozno, chren, trebulka, uhorka, zeler, zelená fazuľa
<b>Dojčenie, nedostatok mlieka</b>	cícer, topinambur, fenikel (aj formou čaju), šošovica, mandle, mrkva
<b>Dojčenie, zastavenie tvorby mlieka</b>	artičoka, petržlen, trebulka
<b>Oýchvičnosť</b>	citrón, fenikel, korenie (majoránka, mäta, oregáno)
<b>Edém</b>	cesnak, cibuľa, kapusta, petržlen, repka, hrozno, trebulka
<b>Furunkulus</b>	figa, púpava, kapusta, mangold, olivy, šalát, mrkva, hrozno
<b>Hladina cukru, zvýšená</b>	pozri <b>Diabetes</b>
<b>Hltan, katar</b>	citrón, moruša (nezrelé plody), čučoriedky, cesnak, cibuľa, kapusta
<b>Hnačka</b>	jablko, dula, zemiak, citrón, orechy, moruša, čučoriedky, čierne ribezle, cesnak, černice, figový kakus, jedlé gaštany, granátové jablko, marhuľa, kapusta, hruška, bób, mišpuľa, petržlen, rebarbora, mrkva, svätajánsky chlieb, tekvica, brusnice
<b>Hnisanie</b>	púpava, kapusta, olivy, chren
<b>Horúčka</b>	jablko, citrón, baza čierna, cesnak, figa, grapefruit, cibuľa, kapusta, maliny, pomaranč, petržlen, ribezle, mrkva, hrozno, uhorka
<b>Cholesterol, zvýšená hladina</b>	jablko, artičoka, čakanka, citrón, cuketa, čerešne, orechy, fenikel, púpava, cesnak, obuľa, kapusta, hruška, slnečnica (olej), olivy (olej), broskyňa, petržlen, červená paprika, pór, žltý melón, sója (olej), hrozno (olej z jadier), trebulka, žerucha
<b>Chrípka</b>	cvikla, citrón, baza čierna, kapusta, pomaranč
<b>Infekcia močových ciest</b>	pozri <b>Katar močového mechúra</b>
<b>Ischias</b>	pozri <b>Zápal kĺbov, Reuma, chronická</b>
<b>Kašeľ</b>	dula, moruša, cesnak, figa, cibuľa, mandle, hrozienka, červená paprika, repka, redkovka, šalát, mrkva, svätajánsky chlieb, zeler
<b>Katar dýchacích ciest</b>	jablko, citrón, moruša, piniové oriešky, figa, valeriánka, cibuľa, dula, kapusta, mandle, hrozienka, šalát, repka, čierna redkovka, špargľa, mrkva, svätajánsky chlieb, chren, trebulka, uhorka, žerucha

<b>Katar močového mechúra</b>	avokádo, mangold, orechy, fenikel, figa, cibuľa, cesnak, kapusta, mango, pór, repka, mrkva
<b>Kĺbové ochorenie</b>	pozri <b>Reuma, chronická</b>
<b>Kožné ochorenia</b>	citron, orechy, vľo bôb, jahody, púpava, kapusta, maliny, mandle, pomaranč, olivy, paprika, mrkva, špargľa, hrozno, trebuľka, uhorka, žerucha (pozri aj <b>Furunkulus</b> )
<b>Kožné problémy</b>	pozri <b>Akné, Kožné ochorenia, Furunkulus</b>
<b>Krč močového mechúra</b>	artičoka, olivy (olej), čierna redkovka, chren, hrozno
<b>Krčové žily</b>	citron, čučoriedky, cesnak, jedlé gaštany, púpava, kapusta, paprika
<b>Krvácanie</b>	citron, moruša, čučoriedky, černice, kaki, pomaranč, červená paprika, mrkva
<b>Krvný obeh</b>	čučoriedky, cesnak, púpava, kapusta, paprika
<b>Krvný tlak, nízky</b>	korenie (tymian, rozmarín, šalvia), červená paprika
<b>Krvný tlak, vysoký</b>	jablko, citron, cesnak, jahody, olivy, červená paprika, sója, hrozno
<b>Kvasenie v črevách</b>	čerešne, fenikel, čučoriedky, cesnak, korenie (bazalka, tymian, mäta, šalvia), cibuľa, púpava, kapusta (kyslá), mandle, papája, petržlen, červená paprika, rebarbora, červená redkovka, mrkva
<b>Malátnosť</b>	pozri <b>Únava, Vyčerpanosť, psychická</b>
<b>Málokrvnosť</b>	jablko, ananás, cvikla, čakanka, citron, datle, orechy, cesnak, valeriánka, jedlé gaštany, huby, púpava, marhuľa, kapusta, hruška, šošovica, mandle, pomaranč, olivy, baklažán, petržlen, pór, rebarbora, žltý melón, mrkva, špargľa, špenát, slivka, hrozno, chren, zelená fazuľa, žerucha
<b>Menopauza</b>	banán, čerešne, topinambur, datle, figa, jedlé gaštany, grapefruit, marhuľa, kapusta, lieskový orech, pomaranč, mrkva, špenát, sója
<b>Menštruácia, bolestivá</b>	fenikel, korenie (mäta, rozmarín, šalvia), kapusta, petržlen, šalát
<b>Menštruácia, mimocyklu</b>	černice
<b>Menštruácia, nepravidelná</b>	petržlen
<b>Menštruácia, silná</b>	čučoriedky
<b>Menštruácia, slabá</b>	fenikel, figa, petržlen
<b>Migréna</b>	pozri <b>Bolesti hlavy</b>
<b>Močový mechúr, problémy</b>	pozri <b>Katar močového mechúra, Obličkové problémy</b>
<b>Nadúvanie</b>	pozri <b>Plynatosť, nadmerná</b>
<b>Nadváha</b>	pozri <b>Obezita</b>
<b>Nedostatočná činnosť obličiek</b>	jablko, fazuľa, čakanka, cuketa, čerešne, dcer, fenikel, baza čierna, cesnak, granátové jablko, grapefruit, púpava, cibuľa, kapusta, karfiol, kokos, maliny, mangold, mišpuľa, olivy (olej), broskyňa, baklažán, petržlen, červená paprika, pór, repka, žltý melón, mrkva,

	špargľa, slivka, hrozno, tekvica, trebuľka, žerucha, machovka (židovská čerešňa)
<b>Nedostatok minerálnych látok</b>	jablko, ananás, cvikla, citrón, čerešne, datle, orechy, sladké zemiaky, moruša, huby, kapusta, mandle, pomaranč, olivy (aj olej), pór, červená reďkovka, ribezle, šalát, mrkva, špargľa, sója, hrozno, zeler
<b>Nedostatok vápnika</b>	pozri <b>Nedostatok minerálnych látok</b>
<b>Nechutenstvo</b>	dula, čakanka, citrón, fenikel, moruša, cesnak, grapefruit, marhuľa, maliny, pomaranč, olivy, paradajka, petržlen, červená paprika, rebarbora, červená reďkovka, ribezle, chren, trebuľka, brusnice, zeler
<b>Nervy – zápal</b>	cvikla, kapusta
<b>Nervozita</b>	jablko, avokádo, banán, dula, cvikla, orechy, marhuľa, kapusta, mandarínka, mandle, mango, slnečnica, broskyňa, baklažán, petržlen, šalát, žltý melón, sója, zeler
<b>Nespavosť</b>	jablko, marhuľa, kapusta, mango, broskyňa, hlávkový šalát, tekvica
<b>Neuralgia</b>	baza čierna, kapusta, mandle, olivy
<b>Obezita</b>	jablko, ananás, zemiak, citrón, čerešne, jahody, valeriánka, grapefruit, púpava, cibuľa, paradajka, petržlen, repka, ribezle, šalát, rohovník (svättojánsky chlieb), hrozno, zeler
<b>Obličkový kameň</b>	jablko, artičoka, čakanka, citrón, čerešňa, cicer, orechy, fenikel, cesnak, jahody, valeriánka, púpava, kapusta, mandle, lieskové orechy, mišpuľa, olivy (olej), broskyňa, paradajka, petržlen, pór, reďkovka (čierna), ribezle, šalát, žltý melón, mrkva, hrozno, chren, trebuľka, uhorka, zeler, zelená fazuľa, žerucha
<b>Obličkové problémy</b>	čakanka, figa, púpava, cibuľa, kapusta, včiči bôb, maliny, mandle, mangold, olivy (aj olej), pór, ribezle, šalát, hrozno, žerucha, machovka (židovská čerešňa), (pozri aj Obličkový kameň)
<b>Otrava</b>	ananás, artičoka, baza čierna, grapefruit, pomaranč, paradajka, červená paprika, mrkva, slivka, hrozno, uhorka
<b>Pálenie pošvy</b>	pozri <b>Výtok z pošvy</b>
<b>Pálenie pri močení</b>	pozri <b>Katar močového mechúra</b>
<b>Pálenie záhy</b>	pozri <b>Žalúdočný vred, vred dvanástnika</b>
<b>Pásomnica</b>	orechy, granátové jablko, mrkva, tekvica
<b>Pečeňové ochorenia</b>	jablko, artičoka, avokádo, dula, zemiaky, čakanka, citrón, čerešne, cicer, orechy, sladký zemiak, čučoriedky, čieme ribezle, jahody, grapefruit, púpava, kaki, kapusta, mandle, pomaranč, olivy (aj olej), baklažán, petržlen, červená paprika, rebarbora, reďkovka, ribezle, šalát, mrkva, špargľa, slivka, hrozno, trebuľka, zeler, zelená fazuľa, žerucha
<b>Pľúcna infekcia</b>	cvikla, čerešne, datle, orechy, moruša, píniové oriešky, cesnak, jahody, černice, figa, valeriánka, grapefruit, kapusta, hruška, mandle, lieskové oriešky, reďkovka, žltý melón, mrkva, špargľa, hrozno, chren, trebuľka, zeler, žerucha

<b>Plynatosť, nadmerná</b>	dula, citrón, fenikel, cesnak, korenie (bazalka, majoránka, mäta, rozmarín, oregáno, šalvia), cibuľa, kapusta (kyslá), pomaranč, petržlen, červená paprika, šalát, zeler
<b>Podráždenosť</b>	pozri <b>Nervozita</b>
<b>Poruchy nadobličiek</b>	zeler
<b>Poruchy pamäte</b>	pozri <b>Vyčerpanosť, psychická</b>
<b>Prechladnutie</b>	pozri <b>Katar dýchacích ciest, Chrípka</b>
<b>Prostata, ochorenia</b>	cibuľa, kapusta, červená paprika
<b>Puberta</b>	pozri <b>Vývin</b>
<b>Rednutie kostí</b>	pozri <b>Nedostatok minerálnych látok</b>
<b>Rekonvalescencia</b>	jablko, ananás, avokádo, fazuľa, citrón, cuketa, topinambur, datle, píniové oriešky, figa, jedlé gaštany, marhuľa, mandle, pomaranč, špargľa, špenát, sója, hrozno, zeler
<b>Retencia dusíka</b>	artičoka, čučoriedky, púpava, cibuľa, maliny, paradajky, pór, slivka
<b>Reuma, chronická</b>	jablko (ajvino), artičoka, fazuľa, citrón, čerešne, topinambur, fenikel, čierne ribezle, cesnak, jahody, púpava, cibuľa, kapusta, hruška, maliny, mišpuľa, olivy, paprika, paradajka, petržlen, pór, redkovka, ribezle, žltý melón, mrkva, špargľa, slivka, hrozno, chren, trebúľka, zeler, zelená fazuľa, žerucha, machovka (židovská čerešňa)
<b>Senná nádcha</b>	pozri <b>Astma</b>
<b>Skleslosť</b>	pozri <b>Únava</b>
<b>Srdcové ochorenia</b>	pozri <b>Zvápenatenie ciev, Vencová tepna, zápal, Búšenie srdca, Srdcová zoslabnosť</b>
<b>Srdcová zoslabnosť</b>	jablko, cesnak, granátové jablko, kapusta, kukurica, mandle, červená paprika, zelená fazuľa
<b>Staroba</b>	pozri <b>Strava pre starších</b>
<b>Steny vlásočníc, slabé</b>	čučoriedky, čierne ribezle, grapefruit, kapusta, pomaranč, paprika, petržlen, červená paprika
<b>Strata hlasu</b>	pozri <b>Zápal hrtana</b>
<b>Strava pre starších</b>	jablko, banán, citrón, cuketa, čerešne, topinambur, datle, píniové oriešky, cesnak, figa, cibuľa, jedlé gaštany, grapefruit, marhuľa, kapusta, kivi, lieskové orechy, pomaranč, olivy, mrkva, špenát, sója, hrozno
<b>Štítna žľaza, nadmerná činnosť</b>	mango, žerucha
<b>Štítna žľaza, nedostatočná činnosť</b>	žerucha
<b>Tehotenstvo</b>	jablko, avokádo, datle, píniové oriešky, figa, hruška, mandle, lieskové orechy, hrozno, (pozri aj Vývin, Rekonvalescencia)

<b>Tráviace ťažkosti</b>	ananás, artičoka, zemiaky, čakanka, citrón, cicer, topinambur, sladký zemiak, fenikel, čučoriedky, cesnak, korenie (bazalka, bobkový list, borievky, tymian, mäta, rozmarín, šalvia), grapefruit, púpava, cibuľa, kapusta (kyslá), maliny, mandarínka, mangold, pomaranč, olivy, broskyňa, baklažán, papája, petržlen, červená paprika, rebarbora, ríbezle, šalát, mrkva, hrozno, chren, tekvica, zeler
<b>Tuberkulóza</b>	pozri <b>Plúcna infekcia</b>
<b>Tučnota</b>	pozri <b>Obezita</b>
<b>Tuk v krvi</b>	pozri <b>Cholesterol, zvýšená hladina</b>
<b>Únava</b>	jablko, arašidy, fazuľa, banán, čakanka, citrón, cicer, topinambur, datle, fenikel, moruša, vlčí bôb, piniové oriešky, jahody, figa, jedlé gaštany, huby, granátové jablko, grapefruit, púpava, cibuľa, marhuľa, kapusta, hruška, šošovica, bôby, maliny, mandle, pomaranč, olivy, papája, paradajka, petržlen, pistácie, rebarbora, repka, mrkva, špargľa, špenát, slivka, sója, hrozno, tekvica, zeler, zelená fazuľa, zelený hrášok, žerucha
<b>Úplavica</b>	pozri <b>Hnačka</b>
<b>Urea</b>	pozri <b>Retencia dusíka, zvýšená</b>
<b>Ústny zápach</b>	jablko, artičoka, púpava, papája, petržlen
<b>Úzkosť</b>	pozri <b>Nervozita</b>
<b>Vencová tepna, zápal</b>	jablko, artičoka, orechy, cesnak, kapusta, mrkva, sója
<b>Vodnateľnosť, sklon</b>	orechy, cibuľa, kapusta, chren, trebulka, žerucha
<b>Vracanie (z nervozity)</b>	korenie (mäta, medovka), fenikel
<b>Vyčerpanosť, psychická</b>	jablko, arašidy, avokádo, banán, datle, piniové oriešky, jahody, jedlé gaštany, cibuľa, marhuľa, hruška, šošovica, mandle, pomaranč, olivy, papája, pistácie, špargľa, špenát, slivky, sója, hrozno, zeler, zelený hrášok
<b>Výtok z pošvy</b>	dula, orechy, kapusta, chren
<b>Vývin</b>	ananás, avokádo, fazuľa, banán, citrón, čerešne, datle, sladký zemiak, piniové oriešky, figa, jedlé gaštany, púpava, marhuľa, kokos, mandle, mango, lieskové orechy, pomaranč, baklažán, petržlen, pistácie, mrkva, špenát, sója, ovos
<b>Zachrípnutosť</b>	pozri <b>Zápal hrdla</b>
<b>Zápal dýchacích ciest</b>	pozri <b>Kašeľ</b>
<b>Zápal hrdla</b>	moruša, čierne ríbezle, černice, figa, kapusta, repka, zeler
<b>Zápal hrtanu</b>	citrón, figa, cibuľa, kapusta, červená koreninová paprika, trebulka, zeler

<b>Zápal hrubého čreva</b>	jablko, artičoka, avokádo, čakanka, citrón, cuketa, moruša, vlčí bób, čučoriedky, cesnak, figa, korenie (bazalka, tymian, mäta, rozmarín), valeriánka, púpava, cibuľa, kapusta, maliny, pomaranč, mišpuľa, paradajka, červená paprika, repka, ribezle, mrkva, hrozno, tekvica
<b>Zápal kĺbov</b>	jablko, ananás, artičoka, banán, zemiak, čakanka, citrón, čerešne, cicer, čierne ribezle, cesnak, jahody, grapefruit, cibuľa, kapusta, hruška, paradajka, pór, reďkovka, ribezle, šalát, špargľa, hrozno, uhorka, zelená fazuľa
<b>Zápal mandlí</b>	citrón, cesnak, figa, korenie (tymian, rozmarín, šalvia), cibuľa, kapusta, repka, mrkva
<b>Zápal obličiek</b>	pozri <b>Obličkové problémy</b>
<b>Zápal pošvy</b>	pozri <b>Výtok z pošvy</b>
<b>Zápal tvárovej dutiny</b>	citrón, piniové oriešky, cesnak, kapusta
<b>Zápal vajcovodu</b>	kapusta
<b>Zápcha</b>	jablko, artičoka, zemiak, čakanka, cuketa, čerešne, topinambur, sladký zemiak, moruša, čučoriedky, baza čierna, jahody, figa, valeriánka, púpava, cibuľa, marhuľa, kaki, kapusta, kokos, maliny, mandle, mangold, pomaranč, mišpuľa, olivy (aj olej), broskyňa, baklažán, paradajka, červená paprika, pór, rebarbora, ribezle, šalát, žltý melón, mrkva, svätovýňsky chlieb, slivka, sója, hrozno, tekvica, trebulka, brusnice, zelená fazuľa, zelený hrášok
<b>Závrat</b>	fenikel, pomaranč
<b>Zlatá žila</b>	zemiak, čučoriedky, jedlé gaštany, púpava, cibuľa, kapusta, mangold, červená paprika, žltý melón, trebulka
<b>Zrak</b>	čučoriedky a čierne ribezle (sietnica), mrkva (rohovka), hrozno
<b>Znížené vylučovanie moč</b>	pozri <b>Nedostatočná činnosť obličiek</b>
<b>Zvápenatenie ciev</b>	pozri <b>Artérioskleróza</b>
<b>Zvieranie srdca</b>	pozri <b>Vencová tepna, zápal</b>
<b>Žalúdočné ťažkosti</b>	pozri <b>Žalúdočný vred, vred dvanástnika</b>
<b>Žalúdočný a črevný katar</b>	pozri <b>Hnačka</b>
<b>Žalúdočný vred, vred dvanástnika</b>	jablko, zemiak, citrón, fenikel, figa, púpava, kapusta, mandle, papája, paradajka, šalát, mrkva, tekvica
<b>Žlčníkový kameň</b>	jablko, ananás, artičoka, zemiak, citrón, čakanka, čerešne, orechy, jahody, púpava, cibuľa, olivy (aj olej), baklažán, paradajka, reďkovka, šalát, mrkva, hrozno, zelená fazuľa, žerucha
<b>Žlčníkové problémy</b>	pozri <b>Žlčníkový kameň, Pečeňové ochorenia</b>
<b>Žltáčka</b>	pozri <b>Pečeňové ochorenia</b>