

potlačuje, pomáhá proti	CHOROBA	způsobuje, podporuje
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová) potlačuje potravní alergie paraziti(hlístice, tasemnice)-zaměstnají imun.s.	Alergie	bazén v domě latex deprese u matky
aspirin společné soužití s kočkou chrání před projevy ohrožených dětí(mají protilátky na kočky)-neplatí v příp.již projev.astma	Astma	čistidla spouští astma(hl.amoniumchlorid, etanolamin, benzilchlorid, amoniak) Paracetamol,Naproxem, Ibuprofen-děti 6-7let o 50%vyšší pravděp.vzniku astma silní neurotici-3x vyšší šance na projevení astma(stres mění hladiny hormonů tím ovlivňuje chování a pohodu) bazén v domě dny po bouřkách více záchvatů osvěžovače vzduchu deprese u matky
víra, související úkony - zpomalení o 20%, snížení rizika ibuprofen(nesteroidní protiz.léky)-snížení rizika o 35% statiny(léky na cholest.) zlepšují paměť 1 a více drinků denně u starých žen káva, kofein (blokuje vliv vysokého cholesterolu) koření kurkuma(kari) zelená paprika, řapíkatý celer vitamín E jako prevence	Alzheimer	cholesterol kaloricky vydatná strava kouření (mění proteiny)+nikotin
acylpyrin maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová)	Artritida	kouření
červené víno z dubových sudů	Ateroskleroza	
	Autismus	emočně chladné páry-vyšší pravděp.narození postiženého dítěte
oliv.olej extra virgine ze Sicilie nebo Toskanska (50gr.oleje se rovná 10ti% úlevy od Ibuprofenu- látka Oleokantal) umělecká díla(estetický zážitek) zmírňují bolesti kofein-předchází vzniku	Bolesti	dlouhodobé užívání růstových horm.(klouby)
	Cirhoza	
káva snižuje riziko vzniku cukrovky typu II kofein-předchází vzniku střevo má chuťové receptory a řídí hladinu cukru v krvi (reag. i na umělá sladidla a tím zvyšuje vstřebávání energie) přátelské bakterie ve střevech-chrání před vznikem mandle-obnovují RNA buněk(73gr.denně)	Cukrovka	kouření+nikotin ovlivňuje hladinu cukru v krvi kouření (mění proteiny) plast (vnitř.obaly potr.,jednor.nádobí,polykarb.lahve na kojení) BisfenolA(umělá hmota-plast.lahve,vnitřky plech.)způsobuje cukrovku moc selenu střevo má chuťové receptory a řídí hladinu cukru v krvi (reag. i na umělá sladidla a tím zvyšuje vstřebávání energie) dlouhodobé užívání růstových horm. železo z masa a současně málo hořčičku z cereálií (typ II)
víno - demence Migréna - chrání před ztrátou paměti hlad(střevo a žal.produk.hormon Ghrelin - lepší fce mozku) statiny(léky na sniž.chol.)-snižují riziko vzniku složitá duševní práce	Demence	nadváha u žen
víra uklidňuje hraní hry Tetris snižuje post traumat.stres	duševní poruchy	šikana v dětství spouští duševní poruchy(2xvětší riziko v dospívání)
	Dušnost	koj.plavání(do 6ti měs.)zvýšené riziko dušnosti(pokud bylo i u matek)
aspirin	Hluchota	
u malých dětí později méně alergií	Horečky	

potlačuje, pomáhá proti	CHOROBA	způsobuje, podporuje	
pomelo - cholesterol, sniž.riziko ucpání artérií	Cholesterol	nefiltrovaná káva	
červené víno (revesratol), snižuje zánětlivou reakci plic	Chronická obstrukční nemoc		
celozrná strava	Chronická onemocnění		
pach nemoci posiluje imunitu potomků	Imunita	vakcína proti chřipce-u astmatiků 3xvíce hospitalizov.s chřipkou než bez vakc. soja ji poškozuje marihuana tlumí	
marihuana tlumí			
paraziti(hlístice, tasemnice)-zlepšují a zaměstnají imun.s.			
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová)			
zelený, černý čaj - antibakteriální	Infekce		
mateřské mléko ničí bakt.,viry,patogeny v zažívání dítěte			
mandle-obnovují RNA buněk(73gr.denně)			
marihuana(kanabinoidy)-antibakt. účinky i na rezist. kmeny			
ryby,česnek,mandle,ovoce,zelenina,hořká čokoláda, víno(75%) co nejčastěji - srdce cévy			
statiny(léky na cholest.) proti infarktu u žen			
červené víno (revesratol), více z dubových sudů	Kardiovaskulární choroby	tuk v břiše	
kakao (flavonoidy-cévy, zpomalení stárnutí)		nízká hladina LDL(hodného) cholester.zvyšuje nebezp.mrtvice a infarktu	
hořká čokoláda (6,7gr.denně stačí) proti infarktu		BisfenolA (umělá hmota-plast.lahve,vnitř.plech.)-způsobuje kardiovask.onem.	
omega3 (srážíl.,krev.tuky,tlak, por.srd.rytmu,záněty cév)			
čokoláda (mrtvice, infarkt)			
vajíčka snižují o 20% riziko infarktu, srdeční nedostat., brání vzniku krevních sraženin			
acylpyrin (srážlivost krve, infarkt - akutní dát 400mg)			
celozrné produkty - snižují tlak			
mandle-obnovují RNA buněk(73gr.denně)			
pomelo - cholesterol, sniž.riziko ucpání artérií			
omega3			
		Kožní nemoci	
kysané zelí (odstraňuje colibakterie z krve)		Krev	srážlivost (acylpyrin)
srážlivost (acylpyrin)			
	Křivice	nedostatek vit.D	
flavonoidy (močopudné účinky)	Ledvinové kameny		
vápník v potravě znamená menší riziko			
	Leukémie	žít blízko vysokého napětí bydlení u benzínové pumpy nebo garáží(dětská leuk.) insekticidy(rakovin.benzen)	
hudba hojí mozek zlepšení až o 60%(mluvení 18%,nic 29%)	Mrtvice		
vajíčka snižují o 20% riziko mrtvice	Nadměrné močení	nadbytek vit.D	
mandle-obnovují RNA buněk	Nádory	toxický aeros. z moře(přemnožení mikroorg.) nádory plic, kontam.i mořs.plody	
		nikotin zpūs. růst	
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová) snižuje nadváhu a zvětšuje nárůst svalové hmoty	Nadváha		
celozrné produkty			
šťáva z agáve			
	Nechutenství	nadbytek vit.D	
hraní akčních stříleček(léčí tzv.lazy eye)	Neostré vidění		

potlačuje, pomáhá proti	CHOROBA	způsobuje, podporuje
		mobil v kapse, internet(vzduchem) v počít. na klíně -slabší a nemocné sperma
	Neploidnost	antidepresiva škodí spermiím ftaláty (šampóny, pudry, umělá hmota)
omega3(náladu a chování)	Nervy	glutamát-přebytek příliš nabudí a nevratně poškodí nerv.b.
ranní v těhoteství(dlouhodobé s intezivní, jinak bez komplikací)-vysoké IQdítěte	nevolnost	
cvičení i v pokročilém věku, námaha posiluje kosti		hodně masa, sladkostí, kávy, alkoholu, nápoje typu cola, fanta, sprite (překyselování a tím vyplavování vápníku z kostí)
1 - 2 sklenky denně po čtyřicítce - pevnější kosti	Osteoporóza	
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová)	Otoky	dlouhodobé užívání růstových horm.(klouby)
		arzen-brání opravným mechanismům a skrytě ohrožuje života-schopnost dalších generací
klíčky(směs brokolice,ředkve,vojtěšky,jetele)100gr denně po dobu 2 týdnů (DNA u leukocitů)		uran-porouchá gen.kod pro násled.gener. (i ochuzený)
sirtuiny(v červeném víně hl.odrůda PinotNoir - chrání DNA)		drogy dlouhodobě přepnou geny a mění fce mozku (u kokainu nastálo)
hladovění (produkuje sirtuin a ten ji opravuje)	poškozená DNA	zneužívání v dětství-mění geny zodpovědné za reakci organismu na stres
	Porod	žralok, mečoun, makrela, platýz mají vysoký obsah rtuti a způsobují předčasný porod
	Potrat	bakterie z úst příčinou potratů
	Poruchy paměti a učení	kouření (špatné logické myšlení)
	Průjmy	
psi a kočky v domácnosti		
brokolice(i další brukvovité)proti rak.žaludku a vředům (obsahují sulfarany)		arzen(oxid arzeničitý)-moč.měchýře, plic, kůže, ledvin, jater a prostaty
vrba (listí, kůra)		plic-nedostatek vit.D
radon chrání před rakovinou plic		léčebné snižování "zlého cholesterolu"
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová) proti rak.kůže, střeva		osvěžovače vzduchu obsah.PDBC(para-dichlorbenzen) - způsobují rakovinu
červená a zelená paprika, špenát, hořčice, slunečnicové semínko, vlašské ořechy, cizrna, sojový olej - obsahují vit.E (rakovina močového měchýře)		kombinace tuků a vitamínu C -vznikají stejné karcinog. látky jako v uzeninách
celulóza (rakovina střev)		toxický aeros. z moře(přemnožení mikroorg.) nádory plic, kontam.i mořs.plody
pivo, slad (rakovina tlustého střeva)		kouření marihuany-2xvyšší riziko rak.varlat
zelený a černý čaj, ovoce a zelenina brání vzniku u kuřáků		spálené maso-vyšší pravděp.rakoviny slinivky
červené víno z dubových sudů		modré světlo v noci (netvoří se v těle melatonin-zvýšení rizika rak.)
vit.D(reguluje růst,život a smrt buněk)		zelený čaj blokuje protirakov.lék Bortezomib
rajčata s borůvkovou barvou chrání		
acylpyrin (rakovina jícnu)		cholesterol
marináda z piva (méně z vína)- velmi snižuje množství rakovintv. látek při gril.		úprava jídla teplotou nad 120°C, čím delší tím horší
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová)	Rakovina	kouření (mění proteiny)
ultrazvuk nová léčba		
pálivé papriky		
onanie (prostata)		
len (nejbohatší zdroj omega-3, Lignanů)	Rakovina prostaty	denní slunění
acylpyrin		
olivy,ryby,arašidy (kys.olejová)		grilovaná jídla
delší doba kojení (pro matku)		hormony v menopauze
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová)	Rakovina prsu	BisfenolA (umělá hmota)-imituje estrogen
řapíkatý celer a zelená paprika		
vit.B3 (nikotinamid)	Roztroušená skleróza	

potlačuje, pomáhá proti	CHOROBA	způsobuje, podporuje
	Růst prsou u mužů	levandulový olej
		tea tree olej
	Selhání srdce	dlouhodobé užívání růstových horm. růst prsou u mužů
		anabolika
	Syndrom X* * vede k poškození srdce (tuk v břiše, vysoký cholesterol, vys. tlak, nenorm. metabol. gluk.)	nadbytek vit.D-roste podíl vápníku v krvi
		nedostatečně okysličená srdeční tkáň(nadváha)
Tegreen -deriváty zeleného čaje	Stárnutí	kouření - uspává gen pro tvorbu sirutinu (tzv.gen mládí)
leucin(vejce,maso,sýry)-proti úbytku svalů ve stáří kakao(zpomaluje o 5-10let)		
	Toxoplasma	kočky - ovlivňuje chování i u lidí (ženy více společenské, muži méně ostražití - neuvědomují si rizika a jsou pomalí)
	Tuberkuloza	nedostatek vit.D-malá odolnost
	úmrtí	nadvážazkracuje život(BMI30-35 o 2-4roky, BMI40-45 o 8-10let)
		noční můry-zvyš.úmrtnost(noční návštěvy toalet jsou znakem)
mléko	Vysoký krevní tlak	nadbytek vit.D
zelený čaj		sůl (pouze u některých)
omega3		kouření (sníží hl. enzymu pro rozklad škodlivin a reg. vys. tl.
šťastné manželství (snižuje tlak)		prudký nárůst - zrající sýr, víno, droždí, pivo)
vajíčka		
omega3	Vysoký cholesterol	
pistácie		
šťáva z agáve		antioxidační vitamíny zvyšují produkci špatného chol.
omega3(záněty střev, kloubů, cév)		kontaktní čočky zpús.záněty rohovky oka
celer řapíkatý, zelená paprika	Záněty	
červené světlo hojí a chrání(blíží infračervenému)		arzen(oxid arzeničitý)-oslepnutí
akční střílečky na poč.-léčba neostrého vidění(tzv.líné oči)	Zrak	sacharidy
		nadbytek zinku - slepota (opalovací krémy obsah.nanočástice zinku)
celozrná mouka a cel.rýže		kouření-2x vyšší riziko oslepnutí
kysané zelí	Zubní kaz	
	Zvracení	nadbytek vit.D
kysané zelí(chrání i před rak.ze žal.vředů)	Žaludeční vředy	
brokolice (70gr.denně po 2měsíce)		

pozitivní vliv	ORGAN, SYSTÉM	negativní vliv
pomelo - snižuje cholesterol a riziko ucpání artérií	Cévy	BisfenolA narušuje hormon.rovnováhu(kardiovask.onem.,cukrovka,poškození jater) např.plastové lahve,vnitřky plechovek. cholesterol pozor na předávkování aspirinem - vnitřní krvácení
ryby, česnek, mandle, ovoce, zelenina, hořká čokoláda, víno (75%) - co nejčastěji		
mléko snižuje krevní tlak		
aspirin -snižuje srážlivost		
omega3 (záněty cév)		
mandle (opravují RNA buňky)stačí 73gr.denně		
kakao (flavonoidy)		
červené víno (hl. z dubových sudů)		
flavonoidy (podporují činnost)	CNS	glutamát-přebytek příliš nabudí nerv.buňky a nevratně je poškodí invalidní vozíky zpomalují/zastavují uzdravení míchy
mandle (opravují RNA buňky)stačí 73gr.denně	DNA, RNA	uran-porouchá gen.kod pro násled.gener.(i ochuzený) průmyslově znečištěný vzduch (poškození přenáší na potomky) zneužívání v dětství mění geny odpovědné za odpověď org.vůči stresu arzen-brání opravn.mech.,ohrožuje životasch.násled.generací
sirtuiny (červ.víno hl. Pinot Noire) chrání DNA		
ostružiny navracejí k normálu fce genů(proti rak.)		
hladovění (produkuje sirtuin ten ji opravuje)		
len (lignan) ovlivňuje metabolismus estrogenu a testosteronu	Hormonální systém	ftaláty ze šamponů a pudrů objeveny v moči - poškozují pohl.org. soja a luštěniny (hl. u dětí) levandulový olej, tea tree olej, anabolika - růst prsou u mužů žralok,meč.,makrela,platýz-vysoký obsah rtuti a způs.předč.porod hormonální léčba klimaktéria - přispívá k recidivě rak. BisfenolA narušuje hormon.rovnováhu(kardiovask.onem.,cukrovka,poškození jater) např.plastové lahve,vnitřky plechovek. BisfenolA(umělá hmota)-imituje estrogen a způsobují rakovinu antidepresiva škodí spermiím spermie nesnáší vyhřívaná sedadla cigarety obsahují kadmium (samičí pohlavní hormon)
omega3 (zlepšuje náladu a chování)		
	Chování	Toxoplasma (ženy společenské, muži neostražití, pomalí) Šikana v dětství spouští duševní poruchy(2x vyšší riziko v dospívání)
celozrná strava proti chronickým onemocněním	Imunitní systém	vakcína proti chřipce-3x více astmatiků s chřipkou hospitalizováno soja pro nemluvnata (obsahuje genistein) marihuana - tlumí
celer řapíkatý, zelená paprika - protizánětlivý		
zelený +černý čaj - antibakteriální		
kysané zelí - odstraňuje colibakterie z krve		
mateřské ml. ničí bakt.viry,patogeny v zaživ.traktu dítěte		
marihuana - tlumí		
marihuana(kanabionoidy)antibakter. i na rezist.kmeny		
kvercetin proti chřipce(červ.víno,červ.cibule,borůvky,jablka, citrusy, nejvíce v libečku a kaparách)		
Pach nemoci posiluje imunitu potomků		
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová)		
kofein předchází cirhoze	Játra	arzen - rakovina BisfenolA narušuje hormon.rovnováhu(kardiovask.onem.,cukrovka,poškození jater) např.plastové lahve,vnitřky plechovek.
acylpyrin proti rakovině	Jícen	
omega3 (záněty kloubů)	Klouby	růstové hormony(dlouhodobé užívání - otoky, bolesti)
aspirin, alkohol - artritida		

pozitivní vliv	ORGAN, SYSTEM	negativní vliv
kosti posíleny po zvýšené námaze(i v pokročilém věku)	Kosti	hodně masa, sladkostí, kávy, alkoholu, nápoje typu cola, fanta,
statiny(léky na sníž.cholest.)podporují hojení kostí		
Teriparatid(lék na osteopor.)urychluje hojení kompl.zlomenin		
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová)		
alkohol (1-2sklenky denně po čtyřicítce) jsou pak pevnější		
klíčky(směsbrokolice,ředkve,vojtěšky,jetele)100gr denně po dobu 2 týdnů (DNA u leukocitů)	Krev	sprite (překyselování a tím vyplavování vápníku z kostí)
omega3 (srážlivost, krevní tuky, tlak)		nedostat.vit.D-krivice
kofein blokuje vliv vysokého cholesterolu (chrání před Alzh.)		bydlet u vysokého napětí(riziko leukémie)
šťastné manželství snižuje tlak		bydlení u benzínové pumpy nebo garáží (dětská leukémie)
kysané zelí odstraňuje colibakterie z krve		nadbytek vit.D-vysoký tlak
mléko snižuje krevní tlak	Kůže	nefiltrov.káva- zvyšuje cholesterol
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová) proti rakovině		léčebné sniž.zlého cholester.- rakovina
červené světlo-(90vteřin po 10měs.-mizí vrásky)		BisfenolA narušuje hormon.rovnováhu(kardiovask.onem.,cukrovka,poškození jater) např.plastové lahve,vnitřky plechovek.
omega3 (onemocnění kůže)		insekticidy(rakovn.benzen)-leukémie
		arzen - rakovina
mandle (opravují RNA buňky)stačí 73gr.denně	Ledviny	kouření (sníží hl. enzymu pro rozklad škodlivin a reg. vys. tl.)
vápník v potravě snižuje riziko ledv.kamenů		arzen - rakovina
víno proti demenci	Mozek	exploze - poškozují
kurkuma (kari) proti Alzheimeru		drogy - přepnou geny a změní fce mozku na dlouhou dob (u kokainu je to navždy)
čokoláda (mrtvice)		kouření zvyšuje riziko výskytu poruch paměti, učení a log.myšlení
žloutek, játra, maso (cholin-vit.B - nabití mozku)		extáze-neg.účinky posíleny v teplém prostř.- "uvaří mozek"
hudba hojí mozek po mrtvici až o 60%(mluvení 18%,nic 29%)		inzulin-dopad na neurony, může vzniknout Alzheimer
hlad (hormon ghrelin - lepší fce)		
migréna - chrání před ztrátou intelektu		
střevo má chuť.rec., řídí hlad. cukru v krvi, tvoří horm. Gherlin tím podporuje prostor.vním. a paměť		
statiny(léky na sníž.cholest.)klesá riziko demence na 1/2		
borůvky (zlepšuje paměť)		
spánek (tvorba nových neuronů)	Močový měchýř	obezita způsobuje demenci u žen (nespavost tloušťku)
jahody (ochrana před radiací, zlepšení paměti)		arzen - rakovina
červená a zelená paprika, špenát, hořčice, slunečnicové semínko, vlašské ořechy, cizrna, sojový olej - obsahují vit.E (rakovina močového měchýře)		nadbytek vit.D-nadměrné močení
flavonoidy(močopudné účinky)		
celozrná mouka a rýže (proti slepotě)		arzen - oslepnutí
akční střílečky na poč.-léčba neostrého vidění(tzv.líné oči)	Oči, Zrak	kontaktní čočky zpūs.záněť rohovky
		nadbytek zinku - slepota (opalovací krémy obsah.nanočástice zinku)
červené světlo (blíží infračervenému)		kouření 2x vyšší riziko oslepnutí
víno proti rakovině plic		nedostat.vit.D-rak.plic,malá odolnost tuberkuloze
červené víno (reversatol)		ohňostroje, toxické pro dýchací soustavu
radon - dlouhodobě nízké dávky chrání před rak. plic	Plíce, průdušky	koj.plavání(do 6ti měs.)zvýšené riziko dušnosti(pokud bylo i u matek)
		čistidla spouští astma (hl.amoniumchlorid, etanolamin, benzylochlord, amoniak)
flavonoidy (uvolňují hladké svalstvo)		toxický aeros. z moře(přemnož. mikroorg.)-nádory plic,jedovatá strava z moře
		arzen - rakovina

pozitivní vliv	ORGAN, SYSTÉM	negativní vliv
ultrazvuk-nová léčebná metoda rakoviny prostaty	Pohl. orgány	kadmium v cigaretě obsahuje samičí pohlavní hormon
extra pan.oliv.olej-spouští likv.rak.buněk,hl.prsu		ftaláty ze šamponů a pudrů objeveny v moči - poškozují pohl.org.
len (lignan) proti rakovině prostaty		soja a luštěniny
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová) proti rakovině prostaty		denní slunění (rakovina prostaty)
pálivé papriky proti rak. prostaty		acylpirin v těhotenství (mění sex.chov.u chlapců-menší chuť a pozdější nástup sex. aktivity)
onanie proti rakovině prostaty	Prsa	lak na vlasy v těhot.-2xvyšší riz.vady hl.u chlapců
aspirin (proti rak. prsu žen)		kouření marihuany-2xvyšší riz.rak.varlat
olivy,ryby,arašidy(kys.olejová) proti rakovině		mobil v kapse, internet(vzduchem) v počít. na klíně -slabší a nemocné sperma
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová) proti rakovině		arzen - rakovina prostaty
		BisfenolA(umělá hmota)-imituje estrogen a způsobují rakovinu
	Slezina	kouření, nikotin(rakovina)
		grilovaná jídla(rakovina)
	Slinivka	růstové hormony(dlouhodobé užívání - růst prsou u mužů)
		kouření (sníží hl. enzymu pro zozklad škodlivin a reg. vys. tl.)
		plasty (vnitřní obaly potravin, jednorázové nádoby, polykarbon. lahve pro kojence) - způsobují předstupeň diabetes
přátelské bakterie ve střevech chrání před vznikem diabetes		nadbytek selenu vznik diabetes
kofein předchází diabetes		spálené maso zvyšuje pravděp.výskytu rak.
ryby, česnek, mandle, ovoce, zelenina, hořká čokoláda, víno (75%) - co nejčastěji	Srdce	růstové hormony(dlouhodobé užívání - cukrovka)
čokoláda (infarkt)		kouření způsobí rakovinu
statiny(léky na cholesterol)-proti infarktu u žen		nadbytek vit.D-rosté podíl vápníku v krvi(riziko selhání srdce)
omega3 (poruchy srdečního rytmu)		tuk v břiše - zvýšené riziko infarktu
vajíčka prospívají srdci (snižují tlak, o 20% menší riz.inf., moz. mrtvice, srdeční i renální nedostatečnosti)		nízká hladina LDL(hodného) chol.zvyšuje nebezp.mrtvice a infarktu
hořká čokoláda(6,7gr.denně stačí)ochrana před infarktem		nedostatečné zásobení kyslíkem
červené víno (více z dubových sudů)		nadváha zkracuje život(BMI30-35 o 2-4roky, BMI40-45 o 8-10let)-selhání z přetížení organismu(srdce, játra, ledviny a rak.trávicího traktu)
acylpirin proti infarktu (podat 400mg při akutním inf.)		
mléko podporuje tvorbu svalů a hubnutí tuků		
		Svaly
maso,mléko přežvýkavců(musí se pást na trávě) (k.Linolová) proti rakovině + hodně vlákniny - zdravá střeva	Střeva	střevo má chuťové receptory a řídí hladinu cukru v krvi (reag. i na umělá sladidla a tím zvyšuje vstřebávání energie)
psi,kočky (proti průjmům a stř.chřipkám)		
celulóza (rakovina)		
probiotika		
střevo má chuťové receptory a řídí hladinu cukru v krvi (reag. i na umělá sladidla a tím zvyšuje vstřebávání energie)		
omega3 (záněty střev)	Trávicí trakt	
pivo a výtažky ze sladu proti rakovině tl. střeva		nadváha zkracuje život(BMI30-35 o 2-4roky, BMI40-45 o 8-10let)-selhání z přetížení organismu(srdce, játra, ledviny a rak.trávicího traktu)
mandle (opravují RNA buňky)stačí 73gr.denně		
aspirin proti chluhotě	Uši, sluch	
	Zuby	
kysané zelí proti zubnímu kazu	Žaludek	
kysané zelí chrání před vředy a rak. z nich		nadbytek vit.D-zvracení, nechutenství
brokolice (proti vředům 70gr čerstvých výhonků brokolice po dobu 2měsíců)		

pozitivní vliv	LATKA, LÉK, POTRAVINA, ...	negativní vliv
léčba neostrého vidění (layzy eye)	akční střílečky	
šťáva snižuje cholesterol a nadváhu		
	agáve	
ženy rakovina prsu		acylpyrin v těhotenství (mění sex.chov.u chlapců-menší chuť a pozdější nástup sex. aktivity)
artritida		děti kolem 6-7let - Reyeho syndrom (může vést až ke smrti)
srážlivost, infarkt (akutní-podat400mg)		
astma		
hluchota		
rakovina jícnu	acylpyrin	
artritida		
1-2sklenky týdně těhotné ženy - ve 3 letech méně problematické chování dítěte		
1a více sklenek denně(staré ženy) - Alzheimer		
1-2sklenky po čtyřicítce proti osteoporóze žen	alkohol	moc - osteoporóza
	anabolika	růst prsou u mužů
nepodporuje rakovinu	antikoncepce	manipuluje s čichem (při vysazení nám partner přestane vonět)
		zvyšují riziko rak.o 5%
	antioxidační vitamíny	zvyšují produkci špatného cholesterolu
rakovina prsu(kys.olejová)	arašídy	
		oslepnutí, rak.moč.měchýře,plic,kůže,ledvin,jater a prostaty.Brání opravným mech.a skrytě ohrožuje životaschopnost dalších generací.
	arzen(oxid arzeničitý)	
	autistické děti	emočně chladné páry (neumí číst z tváře)- větší pravděpod.narození
	bakterie	z úst - příčina potratů
		integrován v domě-astma, alergie
	bazén	
		imituje estrogen a způsobuje rakovinu
		narušuje hormon.rovnováhu(kardiovask.onem.,cukrovka,poškození jater)
	bisfenol A	např.plastové lahve,vnitřky plechovek.
zpomalují ztrátu paměti		
vylepšují motoriku svalstva	borůvky	
	botox	po kosmetické aplikaci bloudí v těle, nikdo neví kde se usadí
klíčky brok.,ředkve,vojtěšky a jetele(100gr denně po 2týdny) proti pošk.DNA leukocytů		
vředy, rakovina žaludku(70gr denně/2měsíce) (i další brukvovité)	brokolice	
	bydlení	benzínka, garáže - leukémie u dětí
protizánětlivý(Alzheimer, roztr.skler.)	celer řapíkatý	

pozitivní vliv	LÁTKA, LÉK, POTRAVINA, ...	negativní vliv
snižují nadváhu		
krevní tlak		
chronická onemocnění		
celozrná mouka + rýže proti slepotě	celozrná strava	
rakovina tl.střeva	celuloza	
rakovina močového měchýře	cizrna	
omlazuje svaly		
proti osteoporóze i v pokročilém věku(sílí kosti)		
6xtýdně muži-proti rakovině	cvičení	
zvyšují vstřebávání energie ve střevech	cukr, umělá sladidla	zvyšují vstřebávání energie ve střevech
zelený+černý- úspěšně brání vzniku rak.u kuřáků		zelený - blokuje protirak.lék bortezomib
Syndrom X - zelený		
snižuje ukládání tuku - zelený		
čaj+med - zabíjí Listerie, Escherchia coli		
zelený+černý - antibakteriální	čaj	
omlazuje pleť(pozitivní vliv na vazby mezo vodou a elast. proteiny) 90vteřin po 10měsíců-mizí vrásky kolem očí		
hojí a chrání zrak	červené světlo	
ryby, česnek, mandle, ovoce, zelenina, hořká		
čokoláda, víno(75%) - srdce, cévy		
kardiovaskulární choroby		
cévy		
nálev mírně snižuje počet rakovinotv. l. v gril. jídle		
snižuje zánětl. reakci plic (CHOPN)	červené víno (hl. z dubových sudů)	
ryby, česnek, mandle, ovoce, zelenina, hořká		
čokoláda, víno(75%) - srdce, cévy	česnek	
	čistidla	spouští astma(hl. amonium chlorid, etanolamin,benzylchlorid,amoniak)
ryby, česnek, mandle, ovoce, zelenina, hořká		
čokoláda, víno(75%) - srdce, cévy		
mrtvice, infarkt(hořká 6,7gr.denně stačí)		
	čokoláda	
	drogy	extáze-neg.účinky posíleny v teplém prostředí - "uvaří" mozek
	estetický požitek	přepnou geny a změní fce mozku na dlouhou dobu(kokain není návratu)
zmírňuje fyzickou bolest	exploze	poškozuji mozek
	ftaláty	způsobují neplodnost (šampóny, pudry, umělá hmota...)
cévy, činnost CNS, močopudné účinky, uvolňují		
hladké svalstvo plic	flavonoidy	
	glutamát	přebytek příliš nabudí nervové buňky a nevratně poškodí

pozitivní vliv	LÁTKA, LÉK, POTRAVINA, ...	negativní vliv
	grilovaná jídla	ženy rakovina
chrání před astmatem	Helicobacter pylori	způsobují žaludeční vředy
	hladina vody, sprchový závěs	spousta bakterií těsně nad hl. vody a při sprchování v závěsu
střeva a žal.vyluč.Ghrelín-lepší fce mozku		
tělo produkuje sirtuin ten opravuje DNA	hladovění	
méně alergií	horečky u malých dětí	
	hormonální léčba v menopauze	větší prvd. vzniku rakoviny prsu přispívá k recidivě rakoviny
ruší vliv grilování		
rakovina močového měchýře	hořčice	
		nádory
		léčebné snižování zlého chol.způsob.rakovinu
		zúžení cév
		zvyšuje nebezpečí mrtvice a infarktu
	cholesterol	Alzheimer
	chřipka	vakcína proti chřipce-u astmatiků 3xvíce hospitalizov.s chřipkou než bez vakc.
	insekticidy	leukémie(rakovinotvorný benzen)
	inzulín	dopad na neurony, podporuje vznik Alzheimerera
mozek		
chrání před zvýšenou radiací	jahody	
"nabití mozku", vitamínB (cholin)	játra	
obsahuje flavonoidy (mrtvice, infarkt, zpomalují stárnutí o 5-10let)		
silnější antioxidant než červ. víno a zel. čaj	kakao	
	kaloricky vydatná strava	větší pravděp. vzniku Alzheimerera
snižuje riziko vzniku cukrovky typu II		nefiltrovaná - zvyšuje cholesterol (obsahuje kafestol,filtr ho naváže)
Alzheimer		kofein-nižší hmotnost kojenců(cca 5 větších šálek denně), obsažen také
blokuje vliv vysokého cholesterolu		v kakau, čokoládě, čaji, cole, energet.nápojích.
kofein předchází diabetes a cirhoze	káva	moc - osteoporóza
chrání před projevem astmatu ohrožených dětí(mají protilátky)-nepl. pro soužití u již projeveného astma		
průjmy, střevní chřipka	kočky	
rychlejší hojení poranění novorozenců		
delší doba je proti rakovině prsu	kojení	
	invalidní vozík	uzdravování probíhá prokazatelně pomaleji a hůře, mícha se neuzdraví
		zánět rohovky oka
	kontaktní čočky	

pozitivní vliv	LÁTKA, LÉK, POTRAVINA, ...	negativní vliv
		rakovina pankreatu, rakovina prsu 2x vyšší riziko oslepnutí uspává gen pro tvorbu sirutinu (gen mládí) zvýšené riziko poruch paměti, učení a logického myšlení nikotin způsobuje růst nádorů obezita spolu s nikotinem vzniká Alzheimer kadmium - samičí pohlavní hormon mění proteiny (vzniká cukrovka, rakovina a Alzheimer) poškozuje ledviny a slezinu (snižuje hl. enzymu, kt. rozkládá škodliviny a reguluje krevní tlak) silnější artritida (Parkinson)
Alzheimer	kouření kurkuma (kari)	
	lak na vlasy	používání v těhot.-2x vyšší riziko vzniku vady pohl. ústrojí u kluků
	latex	alergie
ryby chladných vod(pstruh), lněné semínko, listová zelenina-srážlivost, krevní tuky, krevní tl., poruchy srdeč.rytmu, záněty cév, kloubů, stěv a kož.onem. obsahuje omega3(lignan) proti rakovině prostaty	len	
	léčivky z Indie	obsahují těžké kovy
	léky na sniž.cholest.	způsobují rakovinu
proti úbytku svalů ve stáří(vejce,maso,sýry)	leucin	
	luštěniny	nevhodně působí na rozmnož. (dětí), změny i u dospělých
antioxidační, obnovují RNA buněk(proti cukrovce, nádorům, kardiov.chor.,infekcím) pozitivně půs. na ledviny a trávicí trakt(stačí 73gr.denně) ryby, česnek, mandle, ovoce, zelenina, hořká čokoláda, víno(75%) - srdce, cévy	mandle	
obsah.kanabinoidy-antibakter.úč.i na rezist.kmeny tlumí imunitní systém	marihuana	kouření - 2x větší riz.vzniku rak.varlat

pozitivní vliv	LATKA, LEK, POTRAVINA, ...	negativní vliv
obsah.leucin-proti úbytku svalů ve stáří		
plus vláknina znamená zdravá střeva		
přežvýkavců(musí žít pastvou)- obsahuje kys. linolovou - rakovina prsu, kůže, prostaty, střeva; snížení váhy, nárůst svalové hmoty, stimuluje imunitu, potl.potrav.alerg.,prev.osteop.a revm.artrit.		
"nabití mozku", vitamínB (cholin)	maso	moc- masa osteoporóza železo z masa a současně málo hořčíku z cereálií - cukrovka typu II
ničí bakt.,viry,patogeny v zažív.traktu dítěte	mateřské mléko	
čaj+med - zabíjí Listerie, Escherchia coli	med	
podporuje tvorbu svalů a současně hubnutí (tuku)	mléko	nízkot.výr.způsob.problémy s početím, u těhotných nedost.vit.D
	migréna	
chrání před ztrátou intelektu	modré světlo	v noci- (netvoří se v těle melatonin) - zvýšení rizika rakoviny
	nadváha	zkracuje život(BMI30-35 o 2-4roky,BMI40-45 o 8-10let)
	nikotin	růst nádorů
	nespavost	tloušťka
akční střílečky na poč.-léčba neostřého vidění(tzv.líné oči)	neostřé vidění (líné oči)	
ranní v těhotenství-dlouhodobé a intenzivní, jinak bez komplikací- vysoké IQ dítěte	nevolnosti	
	neurotici	stres znamená 3xvyšší šance projevení astma
	noční můry	zvyšují úmrtnost, průvodním znakem jsou noční návštěvy toalet
	ohňostroj	toxické pro dýchací soustavu
	olej	levandulový, tea tree - růst prsou u mužů
kvalitní extra panen.olej-spouští likvidaci rak.buněk hl.rak.prsu (kys.olejová)		
olej extra virgine ze Sicílie nebo Toskánska snižuje bolest(50gr.=10%úlevy od Ibuprofenu, látka Oleokantal)	olivy	

pozitivní vliv	LÁTKA, LÉK, POTRAVINA, ...	negativní vliv
ryby chladných vod(pstruh), lněné semínko, listová zelenina-srážlivost, krevní tuky, krevní tl., poruchy srdeč.rytmu, záněty cév, kloubů, stěv a kož.onem. předčasně nar.po podávání rychleji dohání ostatní vylepší náladu, mírní impulsivní chování	omega-3	žralok, mečoun, makrela, platýz mají vysoký obsah rtuti a způsobují předčasný porod
rakovina prostaty	onanie	
vlašské - rakovina močového měchýře	ořechy	
	osvěžovače vzduchu, sprejové čističe	navozují astma PDBC(para-dichlorbenzen) - způsobují rakovinu
červ.víno,borůvky,jablka,citrusy,červená cibule... nejvíce libeček a kapary(neuvěřitelné množství) obsah. kvercetin proti chřipce ostružiny-protinádorové(navracejí fce genů) současně se zeleninou brání rak.u kuřáků ryby, česnek, mandle, ovoce, zelenina, hořká čokoláda, víno(75%) - srdce, cévy posiluje imunitu potomků	ovoce pach nemoci	
	Paracetamol	děti kolem 6-7let - o 50%vyšší prvpdbnost vzniku astmatu(stejně i Ibuprofen a Naprox)
pálivá proti rak.prostaty, zahřívá organizmus zelená - protizánětlivá(Alzheimer, roztrouš.skler.) červ.,zel. proti rakovině moč. měch. posil.imun. syst.proti alergiím(hlístice,ťasemnice..) proti rakovině tlustého střeva marináda masa velmi sniž.množ. rakovin.látek z grilov.	paprika paraziti pivo, slad	
	plast	způsob.předstupeň diabetes (vnitřní vrstvy obalů na potraviny, jednor. nádobí do mw a jednor.přístroje, polykarbonát.lahve pro kojení) lahve - uvolňují množství látek s hormon. účinky
	plavání	kojenecké(do 6ti měs.)zvýšené riziko dušnosti(pokud bylo i u matek)
vdechování chrání děti před alergiemi	plísňe	

pozitivní vliv	LÁTKA, LÉK, POTRAVINA, ...	negativní vliv
	plodnost	nízkot.mléčné výr.způsob.problémy s početím, u těhotných nedost.vit.D oplození in vitro - riziko vrozených defektů
cholesterol		
snížení rizika ucpání artérií	pomelo	
hraní hry TETRIS snižuje riziko vzniku(expost)	post traumatický stres	
střevní kultura chrání před vznikem diabetu	probiotika	
	průmyslově znečištěný vzduch	poškození DNA u samců, předává na potomky
průjmy, střevní chřipka	psi	
	pudry (make - up)	chemikálie z nich nalezeny v moči, hl.ftaláty(způsobují neplodnost)
neškodí (dlouhodobé vystavení nízkým dávkám chrání před rak. plic)	radon	
s borůvkovou barvou chrání proti rakovině	rajčata	
ryby chladných vod(pstruh), lněné semínko, listová zelenina-srážlivost, krevní tuky, krevní tl., poruchy srdeč.rytmu, záněty cév, kloubů, střev a kož.onem.		žralok, mečoun, makrela, platýz mají vysoký obsah rtuti a způsobují předčasný porod
ryby, česnek, mandle, ovoce, zelenina, hořká čokoláda, víno(75%) - srdce, cévy		
rakovina prsu(kys.olejová)	ryby	
	rtuť	žralok,meč.,makrela,platýz-vysoký obsah rtuti a zpús.předč.porod
	"rudý příliv" toxický aerosol z moře (přemnožení mikroorganismů)	nádory plic kontaminuje mořské plody - otrava
	sacharidy	zhoršují zrak
	selen	nadbytek způsobuje diabetes
	sladkosti	moc-osteoporóza
chrání před demencí	složitá duševní práce	
	slunění	denně - rakovina prostaty
rakovina močového měchýře	slunečnice	
fermentovaná-bez alerg.reakcí, velké množství esenciálních aminokyselin		poškozuje imunitu nevhodně působí na rozmnož. (dětí, chlapci varlata), změny i u dospělých, snižuje sexuální apetit
olej - rakovina močového měchýře	soja	
	spálené maso	vyšší pravděp.vzniku rak.slinivky
pomáhá proti dětské obezitě		
tvorba nových neuronů v mozku	spánek	
	spermie	antidepresiva vyhřívání sedadla
	sůl	vysoký krevní tlak (u některých)
obsah.leucin-proti úbytku svalů ve stáří	sýr	
prodloužení živ.-chrání DNA-hl.odrůdaPINOT NOIR		
	sirtuiny	

pozitivní vliv	LÁTKA, LÉK, POTRAVINA, ...	negativní vliv
zlepšují paměť, proti Alzheimeru	statiny(léky na cholesterol)	
podporují hojení kostí		
klesá riziko stařecké demence na 1/2		
infarkt u žen		
	šampón	chemikálie z nich nalezeny v moči, hl.ftaláty(způsobují neplodnost)
	šikana	v dětství-2x větší rizikoduševních poruch v dospívání
rakovina močového měchýře	špenát	
lék na osteop.(výrazně urychl.hojení kompl.zlomenin)	Teriparatid	
	tloušťka	tlusté ženy trpí demencí
		tuk v břiše - ateroskleróza, zvýšené riziko infarktu
	toxoplasma	ovlivňuje chování - menší ostražitost u mužů, ženy velmi společenské
	tuky	může spustit schizofrenii (nerovnom.tvorba dopaminu)
	ultrazvuk	v kombinaci s vit.C vznikají karcinog.látky(stejné jako v uzeninách)
pomáhá ničit nádory (nová met. léčby rak. prost.)	úprava jídla vysokou teplotou	
	uran	nad 120°C, čím déle tím více rakovinotv. látek
		porouchá gen.kod následných gen. (i ochuzený)
	vakcína proti chřipce	bivalentní(označení TIV)-problémy pro astmatiky, 3xvíce hospitalizováno
	vápník	v nemocnici než bez očkování
v potravě, menší riziko ledv.kamenů		
prospívají srdci (snižují tlak, o 20% menší riz.inf.,	vejce	
mozk. mrtvice, srdeční i renální nedostatečnosti)		
brání vzniku krevních sraženin		
žloutek - nabití mozku, vitamínB (cholin)		
obsah.leucin-proti úbytku svalů ve stáří		
proti rakovině plic, demenci	víno	
roztoušená skleróza	vitamín B3 (nikotinamid)	
	vitamín C	vitamín C a tuk - vznikají karcinogenní látky
80%ze slunění-proti křivici, rak.plic,malé odolnosti	vitamín D	nadbytek-nechutenství,vysoký tl.,nadměrné močení,zvracení, roste
tuberkulóze-rybí tuk,vejce,mléko,játra(není v rostl.)		
reguluje růst, život a smrt buněk (proti rakovině))		podíl vápníku v krvi(riziko selhání srdce)
prevence Alzheimeru	vitamín E	
proti rakovině močového měchýře	víra	
uklidňuje	vrbové listí a kůra	
proti rakovině		
ryby chladných vod(pstruh), lněné semínko, listová	zelenina	
zelenina-srážlivost, krevní tuky, krevní tl., poruchy		
srdeč.rytmu, záněty cév, kloubů, střev a kož.onem.		
červ.cibule(+ovoce,libeček,kapary)kvercetin proti chřipce		
spolu s ovocem brání rak.u kuřáků		
ryby, česnek, mandle, ovoce, zelenina, hořká		
čokoláda, víno(75%) - srdce, cévy		
kysané proti zubním kazům	zelí	
chrání před vředy a jimi zpús. rakovinou	zinek	nadbytek - slepota
kysané odstraňuje coli bakterie z krve	zneužívání v dětství	poznámenává geny zodpovědnéza stresovou odpověď organismu