

Obsah

Úvod	11
------------	----

I. Zánět: Neviditelný zabiják

Kde se skrývá příčina nemocí	14
Zánět jako součást naší imunity.....	16
Hygienická teorie.....	17
Zánět, který léčí.....	18
Zánět: pro a proti.....	23
Skrytý zabiják	26
Zánět, pavučina a rovnováha	29
Zánět: otázka života a smrti.....	32

II. Zánět – mám či nemám?

Důležité ukazatele zánětu v krvi	36
Další testy	38
Test na chronický zánět	40

III. Zánět a chronické nemoci

Časovaná bomba	48
Alergie a astma.....	52
Alergie.....	52
Astma.....	53

Alzheimerova demence a další poruchy funkce mozku ...	57
Autoimunní nemoci.....	61
Cukrovka.....	66
Gastritida (zánět žaludku) a žaludeční vředy	69
Kožní nemoci	71
Obezita	74
Co je BMI?	75
Příčina obezity.....	78
Srdečně-cévní nemoci.....	81
Osteoartritida, artróza a revmatoidní artritida.....	85
Rakovina	88
Co je rakovina?.....	88
Proč rakovina vzniká.....	88
Šíření rakoviny.....	92
Únava	95
Zánět dásní.....	99

IV. Zánět: Jak se uzdravit

Jak řešit zánět a chronické obtíže	102
Doporučení proti zánětu a nemocem	104
Stravou proti zánětu.....	106
Živiny pro naše tělo a mozek	108
Třináct principů stravy proti zánětu	110
Pyramida potravin	149
Kuchyně	149
Pravidelný pohyb	153
Tipy pro zdravý pohyb.....	154

Sex.....	159
Zdravý spánek.....	160
Délka a nedostatek spánku	160
Doporučení pro správný spánek.....	163
Alternativní metody	166
Stres a my	167
Projevy stresu.....	169
Příznaky stresu.....	170
Úloha podvědomí a víra	172
Magická přísada v léčbě negativního myšlení	173
Jak se vyrovnat se stresem?.....	174
Mikroorganismy a infekce přetrvávající v těle.....	187
Zbavte se parazitů	188
Toxické látky kolem nás	190
Doporučení k odstranění chemikálií z domova.....	192
Klimatizace a syndrom nemocných budov.....	195
Syndrom nemocných budov	196
Elektromagnetický smog	198
Toxické kovy	200

V. Zánět: Nejen léčit, ale vyléčit

Léky k léčbě zánětu	204
Antioxidanty, vitaminy, minerály, stopové prvky.....	211
Antioxidanty a volné radikály.....	212
Flavonoidy	213
Vitaminy.....	214
Důležité minerály a stopové prvky.....	220
Byliny a koření s protizánětlivými účinky	224

VI. Ozdravný program

Netrápí vás potravinová alergie nebo nesnášenlivost?.....	240
Syndrom propustného střeva.....	241
Intolerance a alergie na potraviny.....	242
Probiotika	248
Ozdravný program na 4–8 týdnů	249
Vlastní ozdravný program.....	250
Návrat k vyloučeným potravinám	265
Recepty	269
Nápoje.....	277

Závěr

Jak se uzdravit a zůstat zdraví.....	280
--------------------------------------	-----

Dodatky

Velikost porcí.....	284
Glykemický index vybraných potravin	284
Vitaminy.....	291
Minerály a stopové prvky	294
Literatura.....	296
Abecední rejstřík.....	300