

Obsah

Předmluva	8
Část I – Léčivá síla lnu	
Kapitola 1: Lněné semínko a lněný olej – prevence rakoviny, srdečních chorob a dalších nemocí!	15
Kapitola 2: Lněný olej – ten správný tuk pro vaši stravu	22
Část II – Len a vaše zdraví	
Kapitola 3: Přejedení, a přesto podvyživení: Nedostatek omega-3 mastných kyselin – hlavní příčina nemocí	31
Kapitola 4: Len pro zdravé srdce: Srdeční choroby a jejich komplikace	41
Kapitola 5: Snižte riziko rakoviny pomocí lněného semínka	58
Kapitola 6: Léčba poruch nálad	71
Kapitola 7: Omega-3 mastné kyseliny a ADHD a s tím související poruchy chování	79
Kapitola 8: Důležitá pomoc pro diabetiky	87
Kapitola 9: Jak zvládnout perimenopauzu	92
Kapitola 10: Když se vápník usazuje, kde nemá	96
Kapitola 11: Len prospívá ženám se syndromem polycystických ovarií ...	100
Kapitola 12: Len a zdraví mužů	105
Kapitola 13: Léčba artritidy a jiných zánětů pomocí omega-3 olejů ...	111
Kapitola 14: Len a astma	114
Kapitola 15: Léčebné využití lněného semínka u nemocí ledvin	117
Kapitola 16: Hubněte se lněným semínkem a lněným olejem	121
Kapitola 17: Živiny, které chybějí v jídelníčku vegetariánů	123
Kapitola 18: Jak chytře nakupovat len	127
Kapitola 19: Len v kostce	131

Část III - Recepty

Kapitola 20: Lněné semínko... starobylá plodina - přísada čistého jídla budoucnosti	137
Kapitola 21: Vraťte nám tuk!	138
Kapitola 22: Snídaně a chleba	142
Kapitola 23: Dipy a dresinky	154
Kapitola 24: Saláty	170
Kapitola 25: Polévky a omáčky	181
Kapitola 26: Hlavní chody a zeleninová jídla	196
Kapitola 27: Dezerty a sladkosti	203
Kapitola 28: Koktejly plné lnu	210
O autorovi	215