

Obsah

Ocenění knihy Jídlem proti bolesti	5
Poděkování.....	8
Předmluva.....	10
Úvod: Jak potraviny potlačují bolest	19

ČÁST I: POTÍŽE SPOJENÉ SE ŠPATNÝM PROKRVENÍM

Kapitola 1 Ach, ta moje bolavá záda!.....	24
Kapitola 2 Rozptýlení bolesti na hrudi, pročištění tepen.....	39

ČÁST II: PŘECITLIVĚLOST NA POTRAVINY A BOLEST VYVOLANÁ ZÁNĚTEM

Kapitola 3 Účinně proti migréně.....	56
Kapitola 4 Potraviny na ostatní druhy bolesti hlavy.....	78
Kapitola 5 Zklidnění bolesti kloubů	85
Kapitola 6 Ztišení bolesti žaludku a trávicích potíží	108
Kapitola 7 Fibromyalgie	126

ČÁST III: OBTÍŽE SOUVISEJÍCÍ S HORMONY

Kapitola 8 Využití potravin při bolestivé menstruaci	134
Kapitola 9 Bolesti prsů	150
Kapitola 10 Bolesti při nádorovém onemocnění	154

ČÁST IV: PROBLÉMY METABOLISMU A IMUNITY

Kapitola 11 Syndrom karpálního tunelu	172
Kapitola 12 Diabetes	178
Kapitola 13 Opar rtu a pásový opar	187
Kapitola 14 Srpkovitá anémie	193
Kapitola 15 Ledvinové kameny a infekce močových cest.....	197

ČÁST V: AKTIVITA, ODPOČINEK A JÍDLO

Kapitola 16	Pohyb a endorfiny	206
Kapitola 17	Odpočinek a spánek	209
Kapitola 18	Jogurt a párky v těstíčku: Proč se naše tělo určitým potravinám vzpírá	214
Kapitola 19	Z laboratoře do kuchyně.....	222

ČÁST VI: JÍDELNÍČEK A RECEPTY OD JENNIFER RAYMOND

Předmluva kuchařky	228
Eliminační dieta	233
Recepty vhodné pro eliminační dietu	240
Recepty na nízkotučná jídla bez cholesterolu nebo živočišných bílkovin.....	261
O prášku do pečiva	306
Suroviny, které možná neznáte.....	308
Poznámky	313
Doporučené knihy.....	349
Rejstřík.....	351
Rejstřík receptů	364
Tabulky pro převod jednotek.....	370