

Obsah

Předmluva Mark Steinberg, Ph.D.	13
Předmluva Brent Pottenger	15
Úvodní slovo	23
Úvod	28

1. část

PRAPŮVODNÍ TĚLO

1. O původu našich výživových potřeb	32
2. Co si tedy máme dát k obědu?	54
3. Obiloviny	60
4. A jak je to se sójou?	82
5. Trávení a vstřebávání živin	88
6. Jak souvisejí střeva s imunitou?	98
7. Tuky ve stravě	102
8. Zboření mýtu o cholesterolu	111
9. Vitamin D	122
10. Omega-3 mastné kyseliny a jejich význam	132
11. Tyranie trans tuků	146
12. Kolik přirozených tuků vlastně potřebujeme?	153
13. Základní informace o metabolismu sacharidů	160
14. Leptin	172
15. Základní informace o udržování tělesné hmotnosti a cesta k diabetu 2. typu	178
16. Jak ovládnout neustálou chuť na sacharidy?	203
17. Glukózo-fruktózový sirup	213
18. Je vláknina esenciálním sacharidem?	218
19. Vyčerpání nadledvinek	222
20. Několik slov o vodě.	228

21. Pochopení role bílkovin v našem těle	235
22. Naše prapůvodní minulost	243
23. Jak využívat inzulin a leptin ve svůj prospěch	259

2. část

PRAPŮVODNÍ MYSL

24. Jak SPRÁVNĚ vyživovat svůj mozek	264
25. Jak důležité jsou pro náš mozek tuky?	275
26. Jak s tím vším souvisí ADD/ADHD?	281
27. Jak se zbavit úzkosti a deprese v našem nejistém světě	308
28. Potravinové alergie	320
29. Dopady moderní stravy a stresu na náš mozek	325

3. část

ZTRACENÝ RÁJ

30. Jak přežít v našem moderním světě	332
31. Ke které generaci Pottengerových koček patříte?	342
PŘÍLOHA A Kde začít?	350
PŘÍLOHA B Ukázka vhodného jídelníčku	358
PŘÍLOHA C Obsah bílkovin v jednotlivých potravinách	364
PŘÍLOHA D Stručný průvodce užíváním potravinových doplňků.	366
PŘÍLOHA E Nadace Westona A. Price	371
PŘÍLOHA F Pyrolurie	374
PŘÍLOHA G Paleo/tradiční strava. Zdroje a související webové stránky	378
PŘÍLOHA H Doporučená literatura	383
Odkazy	409
O autorce	417
Rejstřík	418