

# Obsah

Prolog I: Chaotická směs .....	11
1 <sup>1</sup> Proč vznikla tato kniha .....	13
2 <sup>1</sup> Vznik, složení a získávání soli .....	17
3 <sup>1</sup> Lidské seznamování se solí .....	22
Paleolit .....	25
Neolit .....	26
Starověk .....	28
Středověk .....	37
Novověk .....	42
4 <sup>1</sup> Naše výživa, význam sodíku a chlóru .....	46
Bílkoviny .....	50
Sacharidy .....	51
Tuky .....	53
Vitaminy .....	54
Voda .....	56
Vláknina .....	57
Minerály .....	58
Sodík a chlór .....	61

5 <sup>1</sup> Doporučené denní dávky sodíku a chlóru a jejich přírodní zdroje.....	68
Doporučená denní dávka sodíku .....	71
Doporučená denní dávka chlóru.....	78
<b>Prolog II: Freud všude přítomný.....</b>	<b>82</b>
6 <sup>1</sup> Sůl a lidská potrava .....	94
7 <sup>1</sup> Sodík v aditivech, pitné vodě a průměrný denní příjem Na a Cl.....	111
Sodík v aditivech.....	113
E 211 – benzoát sodný .....	113
E 221 – siřičitan sodný .....	114
E 222 – hydrogensiřičitan sodný.....	114
E 223 – disiřičitan sodný .....	114
E 250 – dusitan sodný .....	114
E 251 – dusičnan sodný .....	115
E 262 – octany sodné.....	115
E 281 – propionan sodný.....	115
E 301 – askorban sodný .....	115
E 316 – erythorban sodný .....	115
E 325 – mléčnan sodný .....	116
E 331 – citrát sodný .....	116
E 335 – vinan sodný .....	116
E 339 – fosforečnan sodný .....	116
E 350 – jablečnan sodný .....	117
E 356 – adipan sodný.....	117
E 401 – alginát sodný.....	117
E 468 – kroskarmelóza.....	117
E 481 – stearoylaktylát sodný .....	118

E 500 — uhličitany sodné.....	118
E 514 — síran sodný .....	118
E 524 — hydroxid sodný .....	118
E 535 — ferrokyanid sodný .....	119
E 541 — fosforečnan sodnohlinitý .....	119
E 554 — hlinítkřemičitan sodný .....	119
E 621 — glutaman sodný .....	119
E 631 — inosinan sodný .....	120
E 635 — ribonukleotidy disodné .....	120
E 1450 — sodná sůl oktenylsukcinátu škrobu.....	120
Chlór a sodík v pitné vodě .....	121
Průměrný denní příjem sodíku a chlóru .....	122

### Prolog III: Bod slané blaženosti .....127

#### 8<sup>l</sup> Sůl a závislost .....151

Sůl jako konzervant.....	156
Sůl jako dochucovadlo.....	158
Sůl jako stimulant.....	163

#### 9<sup>l</sup> Sůl a zdraví .....177

Jak ví rosnička, že se zlepší počasí, a proč nejí sůl? .....	189
Hypertenze a sůl .....	193
Nadváha, obezita a sůl.....	197
Cukrovka a sůl.....	200
Cévy, mozek, srdce a sůl .....	204
Otoky, vysušené buňky a sůl.....	209
Oči a sůl .....	212
Pohybový systém a sůl .....	214
Trávicí systém a sůl .....	215
Močový systém a sůl .....	218

Kůže a sůl .....	221
Reprodukční systém a sůl .....	223
Imunita a sůl .....	224
Je sůl toxin? .....	225
Sůl v terapii .....	227
<b>10<sup>1</sup> Potřeba změny – a jak na ni .....</b>	<b>231</b>
Jak vznikla současná situace .....	235
Potřeba změny .....	240
Koho (ne)zajímá změna a proč .....	245
Jak dosáhnout změny .....	248
<b>Epilog .....</b>	<b>258</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>266</b>
<b>Abecední rejstřík .....</b>	<b>271</b>