

# OBSAH

**Úvod: Vytváříme tělesného našeptávače** 9

**Část 1: Revoluční předpis** 17

- 1. kapitola P + M = Z: Rovnice pro zdraví 19
- 2. kapitola Je to nemoc, nebo metabolická adaptace? 37
- 3. kapitola Co vám tělo sděluje? 53
- 4. kapitola Klíčové potraviny: Pokládáme základy ke skutečné opravě 74

**Část 2: Když tělo šeptá** 101

- 5. kapitola Trávicí dysfunkce, poruchy trávení, syndrom dráždivého tračníku 103
- 6. kapitola Únava, nedostatek energie a vyčerpanost 122

**Část 3: Když tělo mluví** 145

- 7. kapitola PMS, perimenopauza, menopauza a „mužopauza“ 147
- 8. kapitola Vysoký cholesterol, záněty a další projevy porušeného metabolismu tuků 169
- 9. kapitola Poruchy nálady a kognitivních schopností 189

	<b>Část 4: Když tělo křičí</b>	219
10. kapitola	Metabolický syndrom, problémy s krevním cukrem, prediabetes a diabetes	221
11. kapitola	Poruchy imunity a autoimunitní onemocnění	242
12. kapitola	Jezte a prospívejte	268

	<b>Poděkování</b>	289
--	-------------------	-----

	<b>Přílohy</b>	291
A.	Seznam základních potravin	291
B.	TOP 20 nejúčinnějších potravin pro regeneraci trávení	296
C.	TOP 20 nejúčinnějších potravin pro dostatek energie	296
D.	TOP 20 nejúčinnějších potravin pro nápravu hormonů	297
E.	TOP 20 nejúčinnějších potravin pro nápravu metabolismu cholesterolu	297
F.	TOP 20 nejúčinnějších potravin pro náladu a kognitivní schopnosti	297
G.	TOP 20 nejúčinnějších potravin pro nápravu krevního cukru	298
H.	TOP 20 nejúčinnějších potravin pro nápravu imunity	298
I.	Při autoimunitním onemocnění se vyhněte těmto oslabujícím potravinám	299

	<b>Bibliografie</b>	301
--	---------------------	-----

	<b>Rejstřík</b>	311
--	-----------------	-----