

# OBSAH

**Předmluvy 8**

**Úvod 10**

## PRVNÍ ČÁST 13

1. RAKOVINA, NEMOC, S NÍŽ JE TŘEBA BOJOVAT KAŽDÝ DEN 15
2. RAKOVINA, OTÁZKA PROSTŘEDÍ... BUNĚČNÉHO 29
3. OBEZITA, ZÁVAŽNÝ PROBLÉM 39
4. VÝŽIVA, STŘEDOBOD PREVENCE RAKOVINY 49

## DRUHÁ ČÁST 59

5. MORSKÉ RASY, A RAKOVINA PODLEHNE ZPĚVU SIREN 61
6. KOUZLO HUB 69
7. LNĚNÉ SEMÍNKO, VYLEPŠENÍ OCHRANY PŘED RAKOVINOU 79
8. KOŘENÍ A BYLINKY, S CHUTÍ DO PREVENCE RAKOVINY 85
9. PROBIOTIKA, BAKTERIE PRO NAŠE DOBRO 93
10. UMÍTE JÍST ZELÍ? (ZNÁMÝ POPEVEK) 102
11. ROD ALLIUM (ČESNEK), ABY SI RAKOVINA DRŽELA ODSTUP 104
12. SÓJA, NEDOSTIŽNÝ ZDROJ PROTIRAKOVINNÝCH PHYTOESTROGENŮ 106
13. RAJČE A RAKOVINA PROSTATY: TAJEMSTVÍ JE V OMÁČCE 108
14. DROBNÉ OVOCE, VELKÝ NEPŘÍTEL RAKOVINY 110
15. CITRUSY, MNOHEM VÍCE NEŽ JEN VITAMÍNY! 112
16. ZELENÝ ČAJ, NA ZAHNÁNÍ RAKOVINY 114
17. ČERVENÉ VÍNO, METUZALÉMŮV KAŽDODENNÍ NÁPOJ 116
18. ČOKOLÁDA: KDYŽ SE PREVENCE STÁVÁ VÁŠNÍ 118



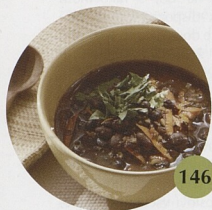
BRUNCHE A SNÍDANĚ



POHOŠTĚNÍ A SVAČINY



PŘEDKRMY



VÝVARY, POLÉVKY,  
POLÉVKOVÉ KRÉMY



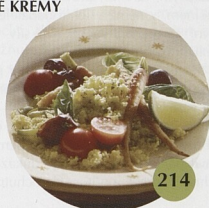
LEHKÝ PRVNÍ CHOD



HLAVNÍ JIDLA

OMÁČKY

212



PŘÍLOHY



SALÁTY



MOUČNÍKY

Poděkování 268

Bibliografie 269

Rejstřík 270