

Obsah

Jídlo, skvělé jídlo 9

První část

Nová léčba jídlem 10

Léčivé účinky potravin 12

Porozumění tukům v potravě 16

Nové super prostředky 22

Potlačování zánětu 28

Chytrý výběr sacharidů 32

Revoluce antioxidantů 38

Odhalené mýty o potravinách 46

Druhá část

Základy léčby jídlem 50

20 nejzdravějších potravin 52

Avokádo 52

Batáty 53

Borůvky 54

Brokolice 55

Celozrnná pšenice 56

Čaj 57

Červené víno

a šťáva z hroznů 58

Česnek 59

Fazole, hrách, čočka 60

Hořká čokoláda 61

Jogurt 62

Lněné semínko 63

Losos 64

Mrkev 65

Nízkotučné mléko 66

Olivový olej 67

Ořechy 68

Oves 69

Sója 70

Špenát 71

Deset léčivých bylin a koření 72

Kde jsou živiny 76



Léčba běžných nemocí pomocí stravy 84

ADHD 86	Kvasinkové infekce 150	Pálení žáhy 220
Akné 92	Ledvinové kameny 152	Průjem 224
Alergie na potraviny 94	Lupénka 154	Rakovina 226
Anémie 100	Lupus 156	Rakovina plic 232
Artróza a artritida 102	Makulární degenerace 160	Rakovina prostaty 234
Astma 106	Menopauza 164	Rakovina prsu 240
Bolest prsů 110	Menstruační potíže 168	Rakovina tlustého střeva 246
Cukrovka 112	Migréna 172	Rezistence na inzulin 250
Demence 118	Mrtvice 176	Senná rýma 254
Deprese 122	Nachlazení a chřipky 182	Šedý zákal 258
Divertikulitida 126	Neplodnost 186	Únava 260
Dna 128	Nespavost 188	Vrasky 264
Dráždivý tračník 130	Nevolnost 190	Vředy 266
Ekzémy 134	Obezita 192	Vysoký krevní tlak 270
Hemoroidy 136	Onemocnění dásní 198	Zácpa 274
HIV/AIDS 138	Onemocnění srdce / vysoký cholesterol 200	Zánět dutin 276
Idiopatická chronická onemocnění střev 142	Ovary 208	Ztráta paměti 278
Infekce močových cest 146	Oslabení imunity 210	Zvětšení prostaty 282
Křeče v nohou 148	Osteoporóza 216	Žlučové kameny 284

Léčivé recepty 286

Snídaně 288	Polévky 298	Přílohy 320
Předkrmy 290	Svačiny 302	Pečení 326
Saláty 292	Hlavní jídla 304	Deserty 326

Seznam receptů 337

Rejstřík 338

Třetí
část

Čtvrtá
část