

Obsah

Poděkování	25
Úvod	28
Zázračné účinky výživy	32
Od starověkého mýtu k modernímu lékařství	35
Nový důkaz o schopnostech potravin	36
Tři teorie léčebných účinků stravy	39
Jak vás mohou antioxidanty ve stravě zachránit prakticky před čímkoliv	39
Netušené možnosti tuků	43
Vaše mučivé bolesti může vyvolávat strava	50
Léčení oběhové soustavy pomocí stravy pro každého	57
Jak se pomocí výživy vyhnout srdečním potížím	59
Jak dochází k ucpávání cév a jak může správná výživa tento proces zastavit	60
Ryby: univerzální lék na srdeční choroby	60
Jak pomocí jídla přežít infarkt	62
Po operaci je vaší novou nadějí změna stravovacích návyků	63
Česnek navrácí zdraví ucpaným cévám	64
Objevte léky na srdce skryté v ořeších	66
Italský experiment	66
Využijte schopností zeleniny zabránit infarktům	67
Na ochranu srdce vyzkoušejte japonskou kuchyni	68
Proč mají střeozemní národy lepší srdce	69

Používejte olivový olej – je pro srdce bezpečný	70
Další tajemství středozevní stravy	71
Zaručený způsob, jak otrávit cévy	72
Doušek denně doktora odežene	73
Vězí za silným srdcem Francouzů víno?	74
Podněcuje káva srdeční choroby?	75
Co jíst, bolí-li vás na prsou (při angině pectoris)	76
Alkohol přispívá k angině pectoris	76
Nepravidelný srdeční rytmus: může za to káva?	77
„Povíkendový srdeční syndrom“	78

Nejúčinnější strava proti cholesterolu 80

Jak lze pomoci výživy ovládat hladinu cholesterolu	81
Kouzelné fazole	82
Síla ovsa	83
Záhady ovesných otrub: co je třeba vědět	84
Stroužek česneku denně	86
Půl cibule denně	87
Jezte spoustu lososů	87
Olivový olej zvládne vše	88
Chvalozpěvy o mandlích a vlašských ořeších	89
Ano, avokáda!	90
Jahody léčí nadbytek cholesterolu	91
Dejte si dvě jablka a –	92
Mrkev versus cholesterol	93
Grapefruitový lék	95
Pověry o hroznech obhájeny	97
Pokud pijete, doušek denně zlepšuje hladinu cholesterolu	97
Překvapení v korýších	98
Odfiltrujte hrozbu v kávě	99
Nové nebezpečí v kávě bez kofeinu?	100
Čokoláda – nevinna	101
Vejsce a cholesterol – jak je to doopravdy	102
Nejnebezpečnější tuk	103
Maso ano, ale –	104
Rybí tuk a podivný druh cholesterolu	104

Ořech denně depresi odežene	346
Česnek zvedá náladu?	347
Rauš po feferonkách	347
Správnou výživou proti úzkosti a stresu	349
Kofeinová katastrofa	349
Kofeinismus skeptického plukovníka	350
Kofein vyvolává záchvaty paniky	351
Okamžitý lék na úzkost: žádný kofein	352
Pitím se nic nevyřeší	352
Nejsladší léky na úzkost	353
Předpis dr. Wurtmanové, jak se rychle zbavit stresu a úzkosti	354
Vezměte si cibuli	356
Překvapivá zjištění o vlivu výživy na chování	357
Cukr žádnou hyperaktivitu nezpůsobuje, tvrdí Národní institut duševního zdraví	357
Překvapení! Cukr zklidňuje provinilce	359
Pozor – má hladina cholesterolu je příliš nízká	360
Potraviny, které vyvolávají a léčí bolesti hlavy	362
Nové teorie o bolestech hlavy	363
Hlavní způsoby, jak strava může ovlivňovat bolesti hlavy	364
Jak běžná je bolest hlavy vyvolaná potravinami?	364
Pozor na strašné aminy	365
Bolesti hlavy z červeného vína	366
Bolesti hlavy z čokolády	367
Bolesti z párků v rohlíku: příčinou jsou dusitaný	368
Bolesti hlavy z aspartamu	369
Bolesti hlavy z glutamanu sodného	370
Kofein: pro a proti	371
Abstinenční bolesti hlavy z nedostatku kofeinu	372
Pokud vás ráno bolí hlava, proveďte si kofein	374
Jak se bezpečně zbavit závislosti na kofeinu	374
Bolesti hlavy ze zmrzliny jsou překvapivě běžné	375

Bolesti hlavy z kocoviny	375
Migrény z potravin u dětí: slavná Eggerova studie	376
Už žádné „epileptické bolesti hlavy“	377
Léčení migrén zázvorem	378
Rybí tuk a migrény	379
Podivné léky proti bolesti v potravinách	380
Potraviny, které potlačují běžné infekce a problémy s dýcháním	383
Potraviny, které zlepšují imunitu a odvracejí infekce	385
Jak mohou potraviny ovlivňovat imunitu	385
Mocný účinek jogurtu	386
I když je jogurt mrtvý, bojuje dál	387
Ať žijí houby šii-take	388
Tajemství v česneku	388
Vegetariáni mají lepší imunitní systém	389
Ovoce a zelenina: vynikající zdroje beta karotenu	390
Zinek oživuje stárnoucí imunitní systém	390
Tuk otupuje imunitu	391
Proč víno zvyšuje odolnost vůči některým infekcím	392
Potraviny proti nachlazení, proti chřipce, bronchitidě, problémům s dutinami a senné rýmě	395
Jak ostré potraviny napodobují léky	396
Proč byste měli jíst ostré pokrmy	396
Slepičí polévka, vždy slepičí polévka	397
Rýmu odeženete česnekem	399
Utopte své nachlazení v tekutinách.	400
Jste zahlenění nebo máte problémy s dutinami? Vyhýbejte se mléku	401
Čaje a grogy na kašel a bolesti v krku	402
Lék doktora Duka na laryngitidu	403
Skvělé potraviny proti senné rýmě a nachlazení	403
Vitamín C bojuje s bronchitidou	404

Bojujeme s astmatem pomocí cibule, papriky a ryb	406
Čtyři způsoby, jak strava může ovlivňovat astma	406
Léčba cibulí	407
Rybí tuk na astma	408
Ovoce a zelenina zamezí sípání	409
Lidem, kteří nejedí maso, se dýchá lépe	410
Vyzkoušejte ohnivé feferonky	410
Dobrý lék je káva	411
Astma v generaci Pepsi	412
Astma z kravského mléka	413
Astma z čínských restaurací	414
Potraviny, které působí proti zánětům močového měchýře	416
Nová teorie o působení borůvek a brusinek	416
Mýtus o kyselých brusinkách	417
Tekutý lék	418
Pozor na kofein a čokoládu	419
Jak pomocí stravy zneškodnit virus oparu	420
Hostiny či hladovění mohou ovládat projevy oparu	420
Experimenty s argininem	421
„Ale já ořechy jím a opary netrpím“	423
Jak rozpoznat, zda strava vyvolává opary	423
Případ sendvičů s burákovou pomazánkou	424
Mořské řasy versus opary	424
Pásový opar a čokoláda	425
Potrava léčí kosti a klouby	427
Převratné diety na kloubní revmatismus	429
Již to není jen lidová pověra	429
„Zmrzaily mě mé sýrové orgie“	430
Podezírejte kukuřici: další potravinu, která zmrzačuje	433
Pozor i na obilniny	434

Půst dodá rychlou úlevu	434
Proč se dát k vegetariánům	436
Důkaz, že léky rostlinného původu jsou účinnější než léky umělé	437
Je artritida alergií na mléko?	439
Záhadný strach z rajčat	439
Odežene revmatologa jeden sled denně?	441
Pozor na kukuřičný olej a jemu podobné tuky	442
Zázvorový lék	443
Koření poráží některé léky proti artritidě	444
Ryby a česnek versus osteoartritida	445
Obyčejné bolesti starých kloubů a potravinové „alergie“	446
Překvapivé schopnosti stravy působit proti řídnutí kostí	448
Na kosti je bór	449
Ananasová ochrana	450
Spojitosť s vápníkem	450
Vitamín D posiluje kosti	452
Sůl – zloděj vápníku	453
Může vám pití kávy zlomit kyčle?	453
Pití láme kosti?	454
Správná výživa pro reprodukční funkce	457
Sex, hormony, plodnost a strava	459
Měl by Rambo jíst hamburgery nebo těstoviny?	459
Tučné potraviny a estrogen	460
Omlazení starého spermatu	461
Elixír mládí pro staré a unavené sperma	461
Pomeranč denně zabrání vadnému spermatu	464
Protijed proti vážným vrozeným vadám	465
Strava léčí menstruační potíže	467
Vápník tlumí výkyvy nálady	467
Čaj a toasty léčí silné krvácení	468
Příliš málo tuku k menstruaci	469

PMS – je sladké příčinou, nebo lékem?	470
Nová sacharidová dieta na PMS	471
Další teorie: může za to kofein	472
Mohou po přechodu potravin nahradit estrogen?	472
Látka z ovoce a ořechů zvyšuje hladinu estrogenu	473
Pivo a bourbon zvyšují hladinu estrogenu	474
Co způsobuje návaly horka: horké nápoje a alkohol	476

Cukrovka a jiné potíže spojené se stravou

477

Cukrovka: protilátky a léky v potravě

479

Co je to cukrovka a jak ji může výživa ovlivnit	480
Za všechno možná může strava	481
Je příčinou juvenilního diabetu mléko?	482
Jak zabránit blížící se cukrovce	483
Ryby zabraňují diabetu	484
Tuk a inzulin se moc rádi nemají	485
Lék z čeledi liliovitých	486
Brokolice dělá s cukrem v krvi divy	487
Síla kari koření	488
Lék ve skořici	488
Dejte se na fazole	489
Co je horší – mrkev nebo cukroví?	490
Co by diabetici jíst měli a co by jíst neměli	491
Povolte antioxidantní vitamíny	492

Jiné spojitosti se stravou, o kterých byste měli vědět

494

Akné: čokoládový mýtus	494
AIDS: úchvatné možnosti	495
Benigni onemocnění prsu: spojitost s kofeinem	496
Kojení: Kojte dítě mlékem s česnekem	497
Zákaly: šokující řešení	498
Chronická únava: které potraviny ji vyvolávají a které ji léčí	499
Crohova nemoc: mohou za ni špatné stravovací návyky?	500

Ušní infekce: opět potravinová alergie?	501
Glaukom: příslib v rybím tuku	502
Onemocnění dásní: zabrání mu ovoce	503
Inkontinence: účinky kofeinu	503
Lupus: pomůže rybí tuk	504
Makulární degenerace: mrkev může zachránit staré oči	505
Metabolismus: potraviny, které spalují kalorie	506
Roztroušená skleróza: porucha metabolismu tuků?	507
Neuralgie: možnosti léčení pomocí stravy	509
Máte parazity? Přineste si česnek!	511
Parkinsonova nemoc: nedostatek ořechů a semen?	512
Problémy s prostatou: dýňový lék	512
Lupénka: na kůži jsou dobré ryby	513
Svědění a pálení konečníku: nadějně vyhlídky	514
Spánek: spojitosti s cukrem a mlékem	514
Kouření: Potraviny, které potlačují touhu po tabáku	516
Zánět poševní sliznice: šálek denně ji odežene	518

Jak využít léky v potravinách k zachování zdraví 519

Antibiotika: Jak mohou potraviny zabít nebo potlačit bakterie	519
Protirakovinné látky: jak mohou potraviny bojovat s rakovinou	521
Antikoagulancia: jak potraviny mohou „ředit“ krev	522
Antidepresiva: jak potraviny mohou zvednout náladu	523
Látky proti průjmům: jak mohou potraviny bojovat s průjmy	524
Antihypertenziva: jak mohou potraviny snížit krevní tlak	525
Antioxidanty: jak potraviny chrání buňky	525
Látky s protizánětlivými účinky: jak potraviny mohou ulevit zánětům	531
Látky s antitrombotickými účinky: jak mohou potraviny zvrátit srážení krve	532
Látky působící proti vředům: jak mohou potraviny přispět k prevenci a vyléčení vředů	532
Látky s antivirovými účinky: jak mohou potraviny bojovat s viry	533
Karminativa: jak mohou potraviny ulevit při nadýmání	534
Modifikátory cholesterolu: jak mohou potraviny zlepšit hladinu cholesterolu	535

Diuretika: jak mohou potraviny zvýšit tok moči	536
Látky proti zahlenění: jak potraviny čistí plíce a dutiny	537
Hormony: jak mohou potraviny regulovat estrogen	537
Prostředky stimulující imunitní systém: jak může potrava zlepšit obranné funkce	538
Léky proti bolesti: jak mohou potraviny zabránit bolesti	539
Salicylany: jak mohou potraviny účinkovat jako aspirin	540
Sedativa: jak mohou potraviny utišit mozek	541

Schopnosti šedesáti běžných potravin bojovat s nemocemi 543

Příloha

Potraviny s nejvyšším obsahem farmakologicky účinných vitamínů, minerálů a olejů	559
--	-----

Bibliografie 568

Nebezpečí diet s velmi nízkým obsahem tuku	105
Může vůbec být hladina cholesterolu příliš nízká?	106
Deset potravin, které bojují s krevními sraženinami	109
Pomocí faktorů srážení krve si můžete zachránit život	109
Jak může potrava ovlivňovat srážení krve	110
Česnek a cibule: starověcí bojovníci se sraženinou	111
Cibule účinně blokuje tuky	112
Co takhle trochu rybí paštiky?	114
Skvělé protisrážlivé účinky červeného vína	115
Pro zdravé cévy pijte čaj	117
Zelenina je na sraženiny mistr	118
Účinek feferonek	119
Další odborník na sraženiny je koření	119
Jidášovo ucho ředí krev	120
Olivový olej bojuje se sraženinami	121
Množství tuku má vlnu na srážení krve	121
Vyzkoušejte „snídani proti sraženinám“	122
Jak stravou léčit vysoký krevní tlak	124
Vyzkoušejte celer, starověký lék	124
Legendární síla česneku	125
Cokoliv za plechovku makrel	126
Více ovoce a zeleniny	127
Čím více vitamínu C, tím nižší krevní tlak	128
Draslík snižuje tlak	129
Jezte pokrmy bohaté na vápník	130
Vyzkoušejte olivový olej	131
Solit, či nesolit?	132
Sodíkové překvapení	133
Kontrolujte své pití	134
Kávy se bát nemusíte	136
Účinné přírodní léky proti mrtvici	138
Jak příroda chrání mozek	138
Jak přežít mrtvici? Denně snězte jednu mrkev navíc	139

Pozoruhodný kalifornský experiment	140
Tučné ryby vám dají krev do pořádku	141
Zachránění čajem	143
Nové nebezpečí v soli	144
Alkohol: dobrá zpráva, špatná zpráva	144
Léčení zažívacích potíží změnami v jídelníčku	147
Potraviny proti zácpě: lidová moudrost doplněná o nejnovější poznatky	149
Jak může potrava ulevit zácpě a jak to vlastně dělá?	149
Vzhůru na otruby	150
Kolik otrub stačí?	152
Rýžové otruby – zdaleka nejlepší projímadlo	152
Nespěchejte a pijte hodně tekutin	153
Když otruby páchají více škody než užitku	153
Šálek kávy jako rychle působící projímadlo	155
Ano, švestky – stále záhadné...	156
Dlouhotrvající nedorozumění: reveň – jak tomu není	157
Potraviny, na které je třeba dávat si pozor	158
Strava a průjem: Moderní mýty, staré pravdy	160
Nechat střeva odpočinout? Špatně!	161
Pijte pravé – ale to čiré tekutiny nejsou	162
Průjem a dietní limonáda	163
Staré léky obhájeny	164
Obilninová polévka doktora Greenougha	165
Koření bojuje s průjmem	166
Může používání pepře podněcovat průjem?	167
Ve Švédsku to je borůvková polévka	167
Jogurt: „bezpečná potraviná“	168
Cestovatelský průjem: zvláštní událost	169
Nehoda v Portugalsku: zachránění uhličitými nápoji	170
Potíže s mlékem	170
Co dělat, když máte podezření na průjem z mléka	172

Ovocné šťávy porazí batolata	172
Příliš mnoho dietních sladkostí	173
Káva dělá potíže	174
Nepřecpěte se vdolky	176
Co jíst na podrážděný žaludek	177
Banánový lék	177
Bolesti břicha: pravděpodobní viníci v potravinách	178
Překyselený žaludek: co jíst a čemu se vyhýbat	178
Zázvor: skvělý lék proti nevolnosti	179
Léky v potravinách proti nevolnosti od doktora Kocha	180
Spolehlivé léky na plynatost	182
Jak potrava plynatost způsobuje	182
Jako obvykle – mléko	183
Jak najít příčinu nadýmání	184
„Rozvrh nadýmání“	185
Zabraňte plynatosti pomocí zázvoru a česneku	185
Připravte fazole o jejich plyny	186
Potíže s mlékem: nesnášenlivost na laktózu	188
Spása v jogurtu	189
Čokoládová léčba doktora Lee	190
Stravou proti pálení žáhy	192
Jak k pálení žáhy dochází	193
Lékařovo pálení žáhy z čokolády	194
Tuk – velké nebezpečí	196
Příběh pečiva od McDonalda	196
Mírněte se v kořeni	197
Alkohol: nenápadný viník	198
Kolika: protestní výkřik stravy	200
Pláč kvůli kravám	200
Potíže s mateřským mlékem	202
Záhada s mlékem vyřešena	202

Mléčný test koliky	203
Sladký lék proti pláči	204
A co silná látka v mateřském mléce?	205
Nově podezřelé potraviny při spastickém tračnicku	207
Nejdříve podezřívejte mléko	207
Vylučte „dietní“ cukry	208
Mírněte se v kávě	209
Jezte více vlákniny	209
Kdy je IBS podivná reakce na potraviny	210
Hledejte spojitost s pšenicí	211
Proč potraviny vyvolávají střevní reakce	212
Otrubami proti divertiklům	214
Na divertikly s otrubami	214
Recept na uzdravení	215
Nová rada: semena a jádra	216
Vředy: Sbohem mléku, ať žiji kořeněná jídla	217
Jak může strava působit na vředy	217
Mýtus o mléce	218
Sbohem, šetrné diety!	219
K posílení žaludku jsou dobré banány	221
Udivující experimenty se zelím	221
Lékořicový lék	223
Jak se proti vředům brání japonské myši: samozřejmě pijí čaj	224
Mexická kuchyně a ostré koření mohou pomoci, a ne uškodit	226
Na váš žaludek je dobrý česnek	227
Káva vyvolává tvorbu kyseliny	227
Záhada s alkoholem	228
Pozor na pivo, továrnu na kyselinu	228
Někdo to rád příliš horké	229
Jak pomocí stravy zvítězit nad žlučovými kameny	231
Jak dochází k žlučnickovým záchvatům – a jak jim strava může zabránit	231
Protilátky v zelenině	232

Mírné pití může pomoci	233
Příliš mnoho cukru – příliš málo vlákniny	233
Pohroma v kávě	234
Snídejte!	234
Pět kilogramů, a je to tu	235
Nebezpečí rychlého hubnutí	235
Nedorozumění ohledně tuku	236
Ledvinové kameny: nejlepší lék je strava	238
Jak strava vytváří ledvinové kameny	238
Nejdříve zkuste změnit své stravovací návyky	239
Maso a doba kamenná	240
Vegetariánská obrana	240
Japonský experiment	241
Omezte sůl	241
Pozor na špenát a na reweň	242
Vápníková záhada	243
Starověký lék: voda	244
Více vlákniny	245
Filadelfský bankéř je už bez kamenů	246
Strava, která vás zachrání před rakovinou	249
Potraviny, které nejlépe blokují, zadržují a potlačují rakovinu	251
Jde o hodně	251
Jak vás může strava před rakovinou zachránit	252
Chce to více ovoce a zeleniny	253
Pravda o riziku rakoviny je ukryta v krvi	254
Čpavá prevence: cibule a česnek	255
Rajčata útočí proti rakovině	257
Vzhůru na zeleninu	257
Udivující síla v citrusech	258
Sójové boby blokují rakovinu	260
Čaj: nápoj proti rakovině	261
Mléko bojuje s rakovinou?	262
Pozor! Některé tuky poskytují rakovině energii	263

S alkoholem zacházejte opatrně	264
Nový obzor: potraviny, které mohou zpomalit šíření rakoviny	265
Česnek zabíjí rakovinné buňky	265
Karoten, nový lék na rakovinu	266
Príslib rybího tuku	267
Chemoterapie z pšenice a zelí	268
Další možnosti	268
Látky proti rakovině prsu z naší stravy	270
Výživa jedinečným způsobem ovlivňuje rakovinu prsu	271
Zelí může udělat hodně	272
Pšeničné otruby to zvládnou	273
Fazole versus rakovina prsu	274
Sójové boby: zázračná potravina z Japonska?	275
Paradox estrogenu ze sóji	276
Jezte potraviny z moře	277
Ochranný účinek vitamínu D	277
Vitamínu C není nikdy dost	278
Pít, či nepít?	279
Nejvíce hrozí flámování	280
Nebezpečné tuky?	281
Pokud máte rakovinu prsu, pozor na tuky	282
Rakovina tlustého střeva: jak s osudem a zlomyslnými geny bojovat pomocí správné výživy	284
Jak může strava zabránit rakovině tlustého střeva	284
Nikdy není příliš pozdě	285
Zázračná složka potravy, která zachrání 50 000 Američanů	286
Úžasné schopnosti otrubových obilnin	287
Po operaci rakoviny sáhněte po obilninách	288
Zabírají jen pšeničné otruby	288
Jezte potraviny z moře, zastavují polypy	289
Hurá na zeleninu!	290
Zelí a rakovina tlustého střeva	291
Spojení s vápníkem	292

Vitamín v mléce, který působí proti rakovině	293
Acidofilní mléko bojuje s rakovinou třemi způsoby	294
A co marmeláda?	294
Velké nebezpečí v živočišných tucích	295
Jak tuk podněcuje rakovinu	295
Čím méně červeného masa, tím lépe	296
Protijed v aspirinu z potravin?	297
Rakovina tlustého střeva u pijanů	298
Nebezpečí piva při rakovině konečníku	300
Je rakovina plic způsobena nedostatkem zeleniny?	301
Co by měli jíst kuřáci a bývalí kuřáci	301
Všichni oslavují chemické látky v mrkvi	302
Časovaná bomba ve vašem krevním oběhu	303
Trocha karotenu denně	304
Tajná zbraň v zeleninové příloze a fazolích	305
Jezte i rajčata a zelí	306
Zvířata, která pijí čaj, nedostanou rakovinu plic	306
Co mohou kuřáci očekávat od protijedů v potravinách	307
Zelenina proti pasivnímu kouření	308
Co jíst, pokud máte rakovinu plic	309
Rakovina pankreatu: pomůže pomeranč denně?	311
Možnosti ovoce	311
Pro jistotu jezte rajčata	312
Ochranný účinek fazolí	313
Proč se máme vyhýbat masu a tuku	313
A co káva, čaj a alkohol?	314
Rakovina žaludku: řešení je v salátech	315
Salátový stůl proti rakovině	315
Pár polévkových lžic zelí denně	316
Překvapení v šalotce	316
Čajující Japonci	317
Připravte si polévku s misem	317
Trojnásobná hrozba: sodík, maso a tuk	318

Jiné druhy rakoviny: protijedy z potravin	319
Dieta proti rakovině kůže	319
Zelenina a rakovina děložní sliznice	320
Brokolice a rajčata blokují karcinom děložního krčku	320
Na hrtan mrkev	321
Rakovina prostaty a nebezpečí v mléce	322

Potraviny, po kterých se budete cítit lépe a svěžeji **323**

Potraviny, které vás udrží vzhůru, bdělé a po kterých to lépe myslí	325
Teorie doktora Wurtmana o spojitostech mezi činností mozku a výživou	326
Pozor! Jezte proteiny	327
Káva – neobyčejný životabudič	328
Vysoká výkonnost po několika šálcích	328
Bez útlumu po jídle	329
Šlamastika s kávou	330
Káva někoho uklidňuje? Harvardská studie říká ano	331
Po ovoci a ořeších to myslí lépe	331
Elixír pro stárnoucí mozky	332
Jak byste mohli zapomenout? – Potrava z moře účinkuje na mozek	333
Sádlo a ztracená cesta v bludišti	334
Omezte alkohol a zachraňte svůj mozek	335
Vyšší IQ z mateřského mléka	336

Potraviny, které vám zvednou náladu	339
Lék v potravinách na zimní depresi	340
Káva je silný „lomcovák“	341
Účinek jednoho šálku denně	342
Deprese z nedostatku kofeinu	343
Špenát na depresi?	343
Minerál na dobrou náladu z mořské stravy	344