

Obsah

O autorovi	11
Řekli o knize	14

Úvod

Není to vaše chyba	15
--------------------------	----

PRVNÍ ČÁST

NUTRIČNÍ DILEMA

Kapitola 1

Válka mezi rostlinami a živočichy	23
Vše závisí na přežití	24
Rostliny jsou mistry manipulace	26
Biologická válka	28
Jsou rostliny schopné myslet?	28
Jedlí nepřátele	29
Skutečně jste tím, co jíte	31
Rovnováha sil	33
První útočná strategie lektinů: Proniknout skrz střevní stěnu	34
Druhá útočná strategie lektinů: Zmást imunitní systém prostřednictvím molekulárního mimikry	35
Třetí útočná strategie lektinů: Narušit komunikaci mezi buňkami	36
Rostlinná strava	36

Kapitola 2

Lektiny na útěku	38
Dva typy lektinů	39
Čtyři kataklyzmatické změny ve stravování lidí	40
První změna: Zemědělská revoluce	40
Druhá změna: Mutace skotu	41
Třetí změna: Rostliny z Nového světa	42
Čtvrtá změna: Současné inovace	42
Proč nyní?	43
Co je zdravé jídlo?	44

Podstata citlivosti vůči lepku	46
Obiloviny a přibírání na váze	47
Nejnebezpečnější, ale postradatelný lektin v pšenici? Není to lepek	48
Celá pravda o celozrnných výrobcích	49
Přírodní a umělé lektiny	51
Odvádění pozornosti k lepku	53
Podobné vzorce u pacientů	54
Odhalení lektinů jako příčiny	56
Porovnávání vzorů	58
Radar imunitního systému ve střehu	59
Hledání spojitostí	60
Smrtící případ záměny identity	61
Nebezpeční podvodníci	61
Potíže vyvolané reakcí na lektiny	64
Co se změnilo?	65

Kapitola 3

Útok na vaše střeva	66
Vy a váš holobiom: Nejlepší přátelé na věky	66
Tvrdá dřina v trávicím traktu	67
Vše má své místo	69
Jak by měla fungovat střevní stěna	69
Co by mělo a nemělo projít střevní stěnou	70
Narušení střevní stěny	71
Přichází nápověda	72
Kdo vypustil psy?	73
Skutečná příčina autoimunitních nemocí	74
Symbiotický vztah	75
Změna rovnováhy sil	77
Jak porazit škůdce střev	78

Kapitola 4

Poznej svého nepřítele: Sedm zdraví nebezpečných látek	79
Žijeme déle, ale ne tak dobře	79
Neviditelné, avšak zákeřné poškození	81
První nebezpečná látka: Širokospektrální antibiotika	82
Druhá nebezpečná látka: Nesteroidní protizánětlivé léky (NSPZL)	84
Třetí nebezpečná látka: Léky proti překyselení žaludku	85
Čtvrtá nebezpečná látka: Umělá sladidla	88
Pátá nebezpečná látka: Endokrinní disruptory	90
Šestá nebezpečná látka: Geneticky upravené potraviny a herbicid Roundup	96

Sedmá nebezpečná látka: Nepřetržité vystavení modrému světlu	101
Spolčení s lektiny	102

Kapitola 5

Proč kvůli moderní výživě přibíráte na váze (a jste nemocní)	103
Zdravá váha	103
Boj s váhou – a další souvislosti	104
Neúspěch „diet“ a mystérium cvičení	106
Jak funguje výzkum	107
Skutečné důvody změny výživy	108
Nejlepší způsob, jak se obalit tukem	109
Spojitosť lektinů s obezitou a špatným zdravotním stavem	111
Příprava na válku	113
Ukládání tuku	114
Přehršle „úspěšných“ diet	115
Problém většiny nízkosacharidových diet	116
Jiný přístup k omezení příjmu sacharidů	117
Zbavte se tuků a přidejte celá zrna	117
Co máme společného se slony	118
Stravou proti stárnutí	119
Paleo dieta, která obstojí	121
Kdy sacharidy nejsou sacharidy?	121
Další štíhlé a dlouhověké národy	122
Děti jsou tlusté kvůli pizze a kuřecímu masu	123

DRUHÁ ČÁST

PŘEDSTAVENÍ VÝŽIVOVÉHO PROGRAMU *PLANT PARADOX*

Kapitola 6

Přehodnoťte své zvyky	127
Řiďte se pravidly	127
První pravidlo: Potraviny, které přestanete jíst, mají mnohem větší vliv na vaše zdraví než ty, které jíst začnete	127
Druhé pravidlo: Věnujte péči svým střevním bakteriím, dbejte o jejich správnou výživu a ony zajistí péči a výživu vám – ostatně, jste jejich domovem	128
Třetí pravidlo: Ovoce působí stejně jako sladkosti	129
Čtvrté pravidlo: Jste tím, co jedla vaše potrava	130
Nebudeme chodit kolem horké kaše	130
Kukuřičné hody	130
Sít kamarádů	132
Shrnutí výživového programu <i>Plant Paradox</i>	133

Příznivá zpráva pro vegetariány a vegany	135
Zapomeňte na výmluvy a nechte se inspirovat	138
První výmluva: Jste štíhlí, fit a aktivní	138
Druhá výmluva: Bojíte se, že program vyžaduje bohaté znalosti lidského metabolismu a výživových konceptů	139
Třetí výmluva: Jste příliš staří na to, abyste dělali nějaké změny ve výživě a životním stylu (nebo si myslíte, že vaši blízcí jsou příliš staří)	139

Kapitola 7

První fáze: Začněte tří denní očistou	141
Strategie v první fázi	142
První krok: Co zařadit do jídelníčku a co z něj naopak vyloučit	142
Druhý krok: Připravte „půdu“ a odstraňte „plevel“	144
Třetí krok: Pomozte si doplňky stravy	145
Sklízejte odměny	146
Tipy na úspěch	146

Kapitola 8

Druhá fáze: Obnova a regenerace	147
Ne znamená ne	152
Bílá je v pořádku	153
Král lektinů	153
Dilema ohledně mléčných výrobků	154
Nový svět lektinů	154
Američtí škůdci	156
Zpracování nebezpečných lilkovitých rostlin	157
Rostliny z čeledi tykvovitých	158
Jste tím, co jedla vaše potrava	158
Prospěšné tuky, škodlivé tuky	159
Druhá fáze programu	160
Pokračujte v ucpávání děr	160
Dodávejte živiny střevním kamarádům	161
Dejte navždy sbohem škůdcům střev	163
Další důležité doplňky	164
Jak to všechno skloubit	165
Skončujte s večery bez fantazie	167

Kapitola 9

Třetí fáze: Sklízejte odměny	169
Trpělivost přináší odměnu	169
Třetí fáze programu	172

Testování situace	174
Pouze v Americe	174
Půl kila masa? V žádném případě!	175
Pohled na středomořskou stravu	176
Souvislost s bílkovinami	177
Jak málo stačí?	179
Alternativa k omezení živočišných bílkovin	180
Další alternativa	181
Třetí možnost	181
Program intenzivní péče	182

Kapitola 10

Program intenzivní péče <i>Keto Plant Paradox</i>	183
Mocné mitochondrie	183
Chaos v mitochondriích	184
Záhada ketonů	186
Tuky ve stravě jsou klíčem od zásobárny tělesného tuku	186
Souvislost s rakovinou – a něco navíc	187
Cukrovka a selhání ledvin se dají léčit	189
Šetřete ledviny	190
Program intenzivní péče <i>Keto Plant Paradox</i> v praxi	191
Co budete jíst	195
Několik konkrétních detailů	195
Podpořte spalování tuků	196
Dieta pro život	196

Kapitola 11

Doporučené doplňky stravy podle programu <i>Plant Paradox</i>	199
Vitamin D ₃	200
B vitaminy, zejména methylfolát a methylkobalamin	200
G6	201
Polyfenoly	201
Fytonutrienty z listové zeleniny	202
Prebiotika	203
Blokátory lektinů	203
Ochrana před cukry	204
Omega-3 mastné kyseliny s dlouhým řetězcem	205
Další doplňky	206
Doplňky stravy pro program intenzivní péče <i>Keto Plant Paradox</i>	206
Význam doplňků stravy	207

TŘETÍ ČÁST

JÍDELNÍČKY A RECEPTY

Vzorové jídelníčky	211
Vzorové jídelníčky pro první fázi programu <i>Plant Paradox</i> : Třídenní úvodní očista	211
Vzorové jídelníčky pro druhou fázi programu <i>Plant Paradox</i> : Obnova a regenerace	212
Vzorové jídelníčky pro třetí fázi programu <i>Plant Paradox</i> : Sklízíte odměny	216
Vzorové jídelníčky pro program intenzivní péče <i>Keto Plant Paradox</i>	217
Recepty k programu <i>Plant Paradox</i>	221
Užitečné informace	221
Jak přizpůsobit nákupy	221
Nepostradatelní pomocníci	229
Recepty pro první fázi programu <i>Plant Paradox</i>	230
Recepty pro druhou fázi programu <i>Plant Paradox</i>	230
Rady pro třídenní očistu prováděnou v první fázi programu <i>Plant Paradox</i>	231
Recepty pro první fázi programu <i>Plant Paradox</i>	232
Recepty pro druhou fázi programu <i>Plant Paradox</i>	240
Snídaně	240
Svačiny	245
Nápoje	246
Hlavní jídla a přílohy	247
Dezerty	264
Poděkování	268
Poznámky	270

Upozornění

Tato kniha obsahuje rady a informace vztahující se k péči o zdraví. Ty by neměly nahrazovat doporučení vašeho lékaře ani jiných zdravotnických pracovníků a měly by sloužit jako doplňkové. Pokud víte, že trpíte zdravotními potížemi, nebo na ně máte podezření, doporučujeme, abyste jakýkoli ozdravný program nebo léčbu, které byste rádi podstoupili, nejprve konzultovali se svým lékařem. Vynaložili jsme veškeré úsilí, aby byly informace obsažené v této knize aktuální k datu vydání. Vydavatel ani autor nenesou žádnou odpovědnost za případné zdravotní následky, jež by mohly nastat v důsledku použití metod doporučených v této knize.