

# Obsah

Jak snížit riziko nemocí o 90 % ..... 11

## I · STRAVA A ZÁNĚT

<b>1. Zánět – život zachraňující i život ohrožující .....</b>	<b>16</b>
Mám zánět? .....	18
Příznaky nemocí spojených se zánětem .....	24
Zánět a autoimunitní nemoci .....	26
Skrytý zabiják v nás .....	28
Stárnutí .....	30
Nerovnováha, zánět a metabolismus .....	32
Nutričně chudá strava .....	33
Nerovnováha minerálů .....	36
Antioxidanty a nerovnováha .....	37
Nedostatek enzymů .....	38
Hormonální systém .....	39
Vláknina .....	42
Poměr omega-6 a omega-3 mastných kyselin .....	42
<b>2. Škodliviny v jídle .....</b>	<b>44</b>
Trans-mastné kyseliny .....	44
Umělá sladidla .....	45
Plísně ve stravě a zánět .....	46
Herbicidy a pesticidy .....	46
Glyfosát .....	48
Dusitanové a dusičnanové soli .....	49
Zvýrazňovač chuti E621 – škodlivina pro mozek .....	50
Akrylamid .....	51
Siřičitany .....	52
Aflatoxiny .....	52
Další škodlivé látky v potravinách .....	53
Toxiny z tepelné úpravy .....	54
Konečné produkty glykace (AGEs) .....	55
Geneticky modifikované potraviny (GMO) .....	57

<b>3. Protizánětlivá strava ověřená staletími .....</b>	<b>59</b>
Vědecké studie .....	59
Strava ověřená staletími .....	61
Seznamte se se středomořskou stravou .....	62
Strava je informací .....	65
Principy protizánětlivé stravy .....	67
<b>4. Potraviny prozánětlivé i protizánětlivé .....</b>	<b>93</b>
Krok 1: Vyhnete se potravinám způsobujícím nebo podporujícím zánět .....	
Cukr a sladidla .....	94
Lepék & spol. ....	103
Pšenice .....	112
Konvenční mléčné produkty .....	117
Slunečnicový olej a rafinované oleje .....	119
Margaríny .....	126
Konvenční maso a masné polotovary .....	129
Polotovary a fastfood .....	130
Brambory a další lilkovitá zelenina .....	132
Alkohol .....	133
Krok 2: Potraviny s protizánětlivým účinkem .....	
Zelenina .....	136
Ovoce .....	143
Koření a bylinky .....	148
Ryby .....	155
Maso .....	158
Vejce .....	160
Luštěniny .....	162
Ořechy a semínka .....	167
Zelené potraviny .....	171
Houby .....	172
Prebiotika a fermentované potraviny .....	173
Celozrnné obiloviny .....	173
Sladidla zdravá v malém množství .....	175
Dochucovadla .....	178
Pitný režim .....	179

## II · PROTIZÁNĚTLIVÉ POTRAVINY A BYLINY

Ananas .....	187
Avokádo .....	190
Bobulové ovoce .....	195
Bazalka Tulsi .....	201
Boswellie .....	206
Brokolice a rukola .....	209
Červená řepa .....	212
Dvouzubec .....	215
Fermentované potraviny .....	217
Granátové jablko .....	223
Harpagofyt ležatý .....	226
Houby .....	229
Kapary .....	234
Kokosový olej .....	237
Kopřiva .....	240
Lapacho rudé .....	243
Lékořice .....	245
Losos, candát, sardinky .....	248
Růže .....	257
Řebříček .....	260
Řepík .....	262
Sadec .....	265
Škumpa, hřebíček a další koření .....	267
Šišák .....	274
Unkárie neboli řemdihák .....	276
Višně a třešně .....	278
Vodilka .....	283
Vývary z hub a kostí .....	285
Zázvor .....	288
Zelené potraviny .....	291
Zvěřina .....	297

### III · RECEPTY

Pomazánka z avokáda a oliv .....	302
Česneková polévka s marinovaným tempehem a kurkumou .....	303
Hovězí vývar z morkových kostí .....	304
Květáková polévka s kokosovým mlékem .....	305
Houbový guláš .....	306
Quinoová pánev s nakládanými artyčoky .....	307
Rýže basmati s fermentovanými sójovými boby natto .....	308
Pečený celer po indicku .....	309
Grilovaný divoký losos s kapary .....	310
Pikantní daňčí maso na zázvoru .....	311
Salát z červené řepy s divokými bylinkami .....	312
Listový salát s řeřichou .....	313
Salát z červeného zelí .....	314
Salátová zálivka se zázvorem .....	314
Zálivka na listové saláty .....	315
Zálivka na salát z granátového jablka .....	315
Letní borůvkový koláč s kokosem .....	316
Raw koláč s lesním ovocem .....	317
Kořeněný višňový kompot .....	318
Ovocný salát .....	319
Dušené hrušky s granátovým jablkem .....	320
Kimči .....	321
Pickles z okurek .....	322
Nápoj lassí z kefíru .....	323
Avokádové smoothie s přidáním mořské řasy .....	323
Protizánětlivá pyramida potravin .....	324
<b>Literatura .....</b>	<b>325</b>
<b>Abecední rejstřík .....</b>	<b>338</b>