Obsah

Jak snížit riziko nemocí o 90 % 11

I · STRAVA A ZÁNĚT

1. Zánět — život zachraňující i život ohrožující 16
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

2. Škodliviny v jídle 44
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

3. Protizánětlivá strava ověřená staletími 59
Vědecké studie 59
Strava ověřená staletími 61
Seznamte se se středomořskou stravou 62
Strava je informací 65
Principy protizánětlivé stravy 67

4. Potraviny prozánětlivé i protizánětlivé 93

Krok 1: Vyhněte se potravinám
způsobujícím nebo podporujícím zánět 93

Cukr a sladidla 94
Lepek & 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 135

Zelenina 136
Ovoce 143
Koření a byliny 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

Literatura 325
Abecední rejstřík 338