

OBSAH

Předmluva Ruediger Dahlke	6	Zdraví a štěstí spolu úzce souvisejí	117
Úvod	14	Zdravě se smějte	119
Co je vlastně zánět?	17	Recepty	123
Akutní záněty	18	Snídaně	123
Chronické záněty	18	Polévky	134
„Tiché“ záněty		Saláty	139
– silent inflammations	19	Ryby	143
Průběh zánětu	21	Zelenina	147
Jak pracuje náš imunitní systém	23	Dezerty	161
Vnitřní a vnější ochrana	23	Věcný rejstřík	167
Obranné orgány	24	Rejstřík receptů	171
Nespecifická obrana	25		
Specifická obrana	28		
Rizikové faktory zánětů	29		
Narušená střevní flóra	29		
Nebezpečný břišní tuk	49		
Protizánětlivá strava	65		
Potraviny podporující zánět	65		
EXKURZ: Mastné kyseliny			
– mastné kyseliny omega 3	70		
Hlavní protizánětlivé živiny	73		
Potraviny s výborným protizánětlivým účinkem	84		
Co chrání před záněty a co je mírní	105		
Mírnění zánětů půstem	105		
Mírnění zánětů pohybem	108		
Záněty mírní i chlad či teplo	109		
Záněty a psychika	112		
Symbolická síla nemoci	114		

