

Obsah

Předmluva	9
Kapitola I: Co je to zánět?	13
I.1. Akutní vs. chronický zánět	14
I.2. Chronický zánět, zánětlivé stárnutí a degenerativní onemocnění	20
I.3. Lze se chronickému zánětu vyhnout? Historie říká, že ano	23
I.4. Příčiny zánětu. 5 klíčových faktorů	27
Kapitola II: Účinky zánětů na těle	39
II.1. Srdeční poruchy	40
II.2. Metabolické poruchy	43
II.3. Buněčné poruchy	48
II.4. Problémy týkající se mozku	51
II.5. Poruchy nálady	54
II.6. Onemocnění kloubů	56
II.7. Problémy s imunitou	58
II.8. Střevní potíže	60
II.9. V ústech	64
II.10. Plodnost – neplodnost	67
II.11. Děti a zánět	69
II.12. Fyzická zátěž, zánět a výživa	71
II.13. Omega-3 mastné kyseliny a zdraví kůže	74
Kapitola III: Jak bojovat se zánětem	77
• Krok proti zánětu č. 1	79
• Krok proti zánětu č. 2	84
• Krok proti zánětu č. 3	86
• Krok proti zánětu č. 4	87
• Krok proti zánětu č. 5	87
• Krok proti zánětu č. 6	88
• Krok proti zánětu č. 7	88
Slovníček	91
Odkazy	95
Poznámky	99