

# Obsah

Predslovy 8

Úvod 10

## *PRVÁ ČASŤ 13*

- |   |    |
|---|----|
| 1. Boj s rakovinou - každodenný zápas     | 15 |
| 2. Rakovina - otázka bunkového prostredia | 29 |
| 3. Obezita - závažný problém              | 39 |
| 4. Výživa - kľúč k prevencii rakoviny     | 49 |

## *DRUHÁ ČASŤ 59*

- |   |     |
|---|-----|
| 5. Morské riasy - rakovina sa stáva obeťou spevu Sirén                          | 61  |
| 6. Čaro húb   | 69  |
| 7. Lanové semeno - lepšie spriada ochranu proti rakovine                        | 79  |
| 8. Bylinky a koreniny - chuť prevencie rakoviny                                 | 85  |
| 9. Probiotiká - baktérie, ktoré to s nami myslia dobre                          | 93  |
| 10. Kapustovité... a rakovina   | 102 |
| 11. Cesnakovité - držia rakovinu od tela  | 104 |
| 12. Sója - jedinečný zdroj protirakovinových fytoestrogénov                     | 106 |
| 13. Paradajky a rakovina prostaty -<br>tajomstvo je ukryté v paradajkovej šťave | 108 |
| 14. Malé bobuľové ovocie - veľký nepriateľ rakoviny                             | 110 |
| 15. Citrusové ovocie - je oveľa viac než vitamín C                              | 112 |
| 16. Zelený čaj - vysušuje rakovinu  | 114 |
| 17. Červené víno - denná dávka pre Matuzalema?                                  | 116 |
| 18. Čokoláda - vášeň a prevencia v jednom tmavom balíčku                        | 118 |

*TRETIA ČASŤ* 121

19. POĎME VARÍŤ! 123

# ***Recepty***

124

RAŇAJKY A DESIATE

128

MALÉ OBČERSTVENIA

139

CHUŤOVKY

OMÁČKY  
A PRÍSADY

146

POLIEVKY A BUJÓNY

162

PREDJEDLA

176

HLAVNÉ JEDLÁ

212

214

PRÍLOHY

PodĎakovania

Bibliografia

232

ŠALÁTY

268

269

Index

Výkladový slovník

256

DEZERTY

270

272