

OBSAH

Úvod 5

První část

Cukr, naše první droga

Sůl, náš nepřítel 9

I. Cukr – krátký příběh ze života 11

II. Dějiny cukru. 15

III. Glykemická křivka 17

IV. Jak to probíhá doma? 20

V. Je cukr nepostradatelný? 26

VI. Je sůl našim přítelem!? 30

Druhá část

Metabolický syndrom neboli syndrom odolnosti vůči

inzulínu zvaný „syndrom X“ 35

I. Ukládání. 37

II. Problematický hormon inzulín 39

III. Obezita v americkém stylu 42

IV. Život dříve a vývoj až do dnešních dnů 44

*V. Syndrom X neboli metabolický syndrom zvaný „syndrom
odolnosti vůči inzulínu“ 47*

Třetí část

Cholesterol, arterioskleróza a kardiovaskulární choroby. . . . 55

I. Všeobecné informace. 57

II. Anatomie a patologie krevního oběhu. 59

<i>III. Cholesterol a triglyceridy</i>	64
<i>IV. Vše o kyselinách omega-3</i>	75

Čtvrtá část

Jak čelit nedostatku důležitých látek	81
<i>I. Všeobecná část</i>	83
<i>II. Vitamíny</i>	84
<i>III. Minerální soli a oligo-prvky</i>	98
<i>IV. Acido-bazická rovnováha</i>	101
<i>V. Voda</i>	104

Pátá část

Diety	109
<i>I. Důvody neúspěchu</i>	111
„Alergie na potraviny“	111
Diety bez mléčných výrobků nebo bezlepkové diety . . .	118
Psychika	121
Nedostatečná činnost různých orgánů	122
Hormonální nedostatky	123
Léčba progesteronem	126
Finanční prostředky	130
Diety s jo-jo efektem	131
<i>II. Pětidílná dieta</i>	133
Omezení	134
Vzájemné poměry a dávky	134
První část: proteiny	134
Druhá část: moučné výrobky a luštěniny (potraviny obsahující škrob)	136
Třetí část: ovoce a zelenina	136
Čtvrtá část: oleje	137
Pátá část: voda	137
Rozložení jídel	138
Doplňky	138

Acido-bazická rovnováha	139
III. Hyper-proteinová dieta s proměnnou hladinou.	142
IV. Stabilizace a život potě	146

Šestá část

Praktické prostředky ke změně životního stylu pro dosažení zdraví	149
--	-----

I. Všeobecná část	151
II. Zdravé potraviny	155
Obilniny a zrní	155
Chléb a suchary	157
Ovoce a zelenina	159
Tuky	161
Nápoje	164
III. Několik překážek zdravého stravování	167
IV. Stravování v praxi.	173
Základní principy	173
Otázka snídaně	175
Vaření potravin	177
Rozepsané typové jídelníčky	180
V. Praktické rady do kuchyně	187
Recepty z tofu	187
Různé recepty	189
Ochucení salátů a syrové zeleniny.	197
Obiloviny a zrní	199
Nebezpečné potraviny	204
Potraviny přípustné v malém množství	206
Pochybné potraviny	206
Důležité zásady	208

<i>O autorovi</i>	209
-----------------------------	-----