

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	8
<b>Houby – nepoznaní původci chorob</b> . . . . .	10
Jedna příčina, mnoho symptomů . . . . .	10
Více chorob najednou – to je také typické . . . . .	11
Proč jsou symptomy tak rozdílné? . . . . .	11
Houby – přítel i nepřítel člověka . . . . .	12
Užitečné kvasinky v pivu a chlebu . . . . .	12
Co mají všechny houby společného . . . . .	12
Škodliví vetřelci. . . . .	13
Které houby způsobují onemocnění? . . . . .	15
Zdroje infekce . . . . .	17
Naše tělo je pro plísně rájem . . . . .	19
<b>Následky pro tělo</b> . . . . .	22
Houby jsou při delším působení škodlivé . . . . .	22
Mykotoxiny . . . . .	22
Jak poznat plísněvé infekce . . . . .	24
Projevy onemocnění jsou rozmanité . . . . .	24
Rizikové faktory plísněvé infekce . . . . .	32
Houbám neposkytují výhodu jen léky . . . . .	32
Imunitní systém . . . . .	36
Pokud je obranný systém našeho těla fit, nemají houby šanci . . . . .	36
Chybné funkce imunitního systému . . . . .	37
Také přehnané reakce mohou způsobit onemocnění . . . . .	37
Alergie . . . . .	39
Rotační dieta – pomoc při diagnóze . . . . .	41
Chronické choroby . . . . .	42
Plísně jsou přitom zvláštní problém . . . . .	42
<b>Důkazy a terapie</b> . . . . .	47
Správná diagnóza . . . . .	47
Houbám na stopě . . . . .	50
Možnosti jak houby vystopovat . . . . .	50

Krevní testy . . . . .	55
Léky . . . . .	57
Léčení vždy v kombinaci . . . . .	57
Léčba plisňových onemocnění. . . . .	61
Jak se zbavit cizopasníků . . . . .	61
Alternativní a doplňující terapie. . . . .	64
Hokus pokus, nebo léčebné metody? . . . . .	64
Výstavba střevní flóry . . . . .	65
Posílení imunitního systému . . . . .	66
Homeopatický postup . . . . .	67
<b>Jídlo jako léčba . . . . .</b>	<b>71</b>
Proč je dieta důležitá? . . . . .	71
Sladká lákadla. . . . .	76
Houby mají rády cukr . . . . .	76
Malý lexikon cukrů . . . . .	79
Balastní látky pomáhají proti houbám . . . . .	81
<b>Chutné dietní recepty . . . . .</b>	<b>87</b>
Zdravá snídaně . . . . .	87
Müsli po ránu . . . . .	88
Hodnotná hlavní a jiná jídla . . . . .	90
Obilniny – zdravá zrna . . . . .	91
Od zrna k mouce. . . . .	99
Zelenina dělá dobře! . . . . .	102
Luštěniny houbám nechutnají . . . . .	120
Skvělé bramborové hlízy . . . . .	127
Maso – musí to být? . . . . .	136
Ryba je vždycky dobrá alternativa. . . . .	146
Slepičí vejce . . . . .	153
Chutné omáčky . . . . .	163
Mléčné výrobky . . . . .	170
Sladkosti bez cukru . . . . .	173
Pijte zdravě . . . . .	181
Dieta při chronických chorobách . . . . .	186
Alergie na „hodné“ houby . . . . .	189

<b>Už nikdy houby v těle!</b> . . . . .	200
Plísňové jedy v potravinách . . . . .	200
Zdravé a dlouhodobé stravování. . . . .	203
Věcný rejstřík . . . . .	206
Rejstřík receptů . . . . .	214