

Obsah

O autorovi	9
------------------	---

1. kapitola

Jak jsme se u ketózy zmýlili	11
Příběh o dvou pacientkách	12
Poznatky z výzkumu jednovaječných dvojčat	14
Není to tak, jak si myslíte	15

2. kapitola

Ketony nejsou superpalivo	17
Co jsou vlastně ketony?	18
Co jsme si dosud mysleli o funkci ketonů	19
Dřívější názory na účinnost ketogenní diety	20
Ketogenní dieta jako cesta k hubnutí	22
Nevýhody tradiční keto diety	24
Je čas vrátit se k výzkumu	27

3. kapitola

Zkrocení malých elektráren v buňkách	29
Evolution v tvorbě energie	30
Jak mitochondrie vyrábějí energii	31
Ale co ketony?	33
Zvládání náporu	34
Je na čase se odpojit	36
Odpojením ke zdraví	37

Recepty k programu Keto-Code	151
------------------------------------	-----

Poděkování	151
------------------	-----

4. kapitola

Síla odpojení	39
Všeho moc škodí	41
Je potřeba najít rovnováhu	42
Ale co ketony?	42

5. kapitola

Klíče ke keto dietě	47
První klíč: Přerušovaný půst neboli časově řízený příjem potravy	47
Druhý klíč: Polyfenoly	51
Třetí klíč: Vlákna ve výživě	54
Čtvrtý klíč: Fermentované potraviny	56
Pátý klíč: Polyaminy	56
Šestý klíč: Terapie chladem	58
Sedmý klíč: Terapie teplem	58
Osmý klíč: Terapie červeným světlem	59

6. kapitola

Pravda o tucích	61
Lepší výsledky, méně trápení	64
První pravidlo: Jezte některé tuky ve formě triglyceridů se středním řetězcem (MCT)	65
Druhé pravidlo: Dodržujte časově omezený příjem potravy	66
Třetí pravidlo: Pochutnejte si na fermentovaných potravinách a vláknině	66
Zvažte své fyzické možnosti	67
Tuky vybírejte uvážlivě	67

7. kapitola

Přepište osud	71
Mitochondrie a zdraví mozku	72
Klíč(e) k srdci	74
Rakovina	76

8. kapitola

Výživový paradox	81
Čas na vyladění	83
Důkladně si zkontrolujte pojistku	85

9. kapitola

Výživový program <i>Keto Code</i>	89
Co je na menu?	90
Pravidla výživového programu <i>Keto Code</i>	91
Zásada: Jezte potraviny bohaté na prebiotickou vlákninu	91
Čemu se vyhnout: Nejezte potraviny s vysokým obsahem lektinů	92
Zásada: Jezte potraviny v původním, celistvém stavu	94
Čemu se vyhnout: Nejezte geneticky upravené potraviny plné geneticky upravených tuků	94
Zásada: Vybírejte si přirozené zdroje sladké chuti	95
Čemu se vyhnout: Nejezte cukr	96
Zásada: Dopřejte si zdravé tuky	97
Čemu se vyhnout: Nepřehánějte to s bílkovinami	99
Zásada: Jezte potraviny, které podporují tvorbu postbiotik	100
Čemu se vyhnout: Nejezte potraviny, které poškozují prospěšné střevní mikroby	103
Seznamy potravin podle programu <i>Keto Code</i>	103
Seznam povolených potravin generujících postbiotika	104
Seznam zakázaných potravin obsahujících lektiny	111

10. kapitola

Přechod ke ketopříjmu potravy	115
Ketopříjem potravy jako klíč ke ketogenním dietám	117
Stačí odmítnout (jídlo)	119
Přestaňte uzobávat	122

11. kapitola

Recepty k programu <i>Keto Code</i>	129
Poděkování	151

Doplňky stravy	155
Doplňky stravy v rámci programu <i>Keto Code</i>	155
Vitamin D ₃	155
Vitamin K ₂	156
Omega-3 mastné kyseliny s dlouhým řetězcem	156
Ketonové soli	156
Koenzym Q10 (CoQ10), ubiquinol nebo pyrrolochinolin chinon (PQQ)	157
Ochrana jater	157
Berberin a kvercetin	157
Polyfenoly	158
Další doplňky stravy ke zvážení	158
Poznámky	161

Upozornění

Tato kniha obsahuje rady a informace vztahující se k péči o zdraví. Ty by neměly nahrazovat doporučení vašeho lékaře ani jiných zdravotnických pracovníků a měly by sloužit jako doplňkové. Pokud víte, že trpíte zdravotními potížemi, nebo na ně máte podezření, doporučujeme, abyste jakýkoli ozdravný program nebo léčbu, které byste rádi podstoupili, nejprve konzultovali se svým lékařem. Vynaložili jsme veškeré úsilí, aby byly informace obsažené v této knize aktuální k datu vydání. Vydavatel ani autor nenesou žádnou odpovědnost za případné zdravotní následky, jež by mohly nastat v důsledku použití metod doporučených v této knize.