

1/Různorodé pohledy na diety 9

Neustálé hledání optimální výživy	9
Důležitost výživy v lidském životě	10
Hledání zdravé výživy – běh na dlouhou trať	11
Když je jídlo lékem	12
Co je základem zdravé výživy?	14
Věda, nebo šarlatánství?	15
Nepostradatelné živiny	16
Co redukují redukční diety?	17
Mýtus ideálního spalování „lidské pece“	18
Obezita – démon 21. století	21
Mýtus zdravé syrové stravy	22
Smíšená strava s převahou živočišných potravin	23
Další mýty o rostlinné stravě	25
Mýtus kyselé stravy	26
Člověk jako všežravec, nebo býložravec?	27
Zaručené diety na hubnutí	28
Proč se nám vesměs nedaří hubnout?	29
Návrat ke kořenům stravování	31
Dieta musí být především zdravá	33
Kuchyní je mnoho, zdravá pouze jedna	35

2/Pravda a mýty o metabolismu 37

Metabolismus výživových látek	37
Metabolismus sacharidů čili cukrů	38
Přeměna lipidů čili metabolismus tuků	38
Metabolismus bílkovin	39
Metabolické stezky potravin v lidském organismu	39
Co to jsou proteiny čili bílkoviny?	40
Lipidy čili mastné kyseliny neboli tuky	41
A co tuky rostlinné?	42
Tučné lži o tucích	43

Velmi důležitý je zdroj tuků	43
Nezbytné esenciální mastné kyseliny	44
Ani tuky nejsou jen černé a bílé	45
Démonizace másla	46
Tuky a volné radikály	46
Lipidová teorie jako strašák potravinové a farmaceutické lobby	48
Opravdu epidemie infarktů?	50
Cholesterol – nepostradatelná látka organismu	51
Cukr jako jed	54
Diety s minimálním obsahem cukrů	55
Klasifikace cukrů	57
Vlažný přístup k sacharidům	60
Všemocný inzulin a jeho vliv na hormonální sféru	63
Hormony s opačným účinkem než inzulin	63
Inzulin a obiloviny	64
Vědeckost medicíny	66

3/0 potravinách a zdravé kuchyni 69

Kvalita dnešních potravin	69
Potravinové náhražky a průmyslově zpracované potraviny	70
Margaríny jako náhražky tuků	72
Transfigurované tuky (margaríny) a máslo	73
Jak vybírat dobré potraviny?	75
Když je smysl chuti nepoužitelný	76
Máslo jako tuk živočišný	76
Další zdravé potraviny živočišného původu	78
Masa a jeho tuky	79
Vajíčko – celostní potravina budoucnosti	80
Kobliha – tichý zabiják	90
Naštěstí existují i zodpovědní výrobci potravin	91
Kardinální lež o tucích	93
Druh tuku určuje náš metabolismus	94
Česká kuchyně může léčit nadváhu i zákeřné nemoci	94
Výživové léčebné, ozdravné a preventivní kúry	97

Výjimečnost metody „IN“	98
Co přináší nízkouhlohydrátová výživa „IN“ pozitivního?	100
Tuk – strašák 21. století	101

4/ Co vám lékaři v ordinaci neřeknou – léčba nemocí 103

Diabetes a hypoglykémie	103
Diabetes – nemoc blahobytu a sladkého života	105
Nemoci kůže a lupenka	107
Žaludeční a střevní problémy	108
Nemoci srdce a cév	109
Vysoký krevní tlak	110
Kyselina močová a DNA	111
Léčba cukrovky	112
Léčba Bechtěrevovy nemoci	113
Roztroušená skleróza	114
Neurastenie	114

5/ Farmaceutické přístupy k léčbě civilizačních chorob 115

Koronární a srdeční onemocnění	115
Vředové onemocnění žaludku	118

6/ Jak zlepšit zdraví a krásu celého těla metodou „IN“ 119

Ne vždy je léčba nemocí úspěšná	120
Pohled na českou kuchyni odjinud	121
Kosmetika a zdravý životní styl	122
Zázračná léčba obezity	124
Proč se mnohdy špatně léčíme	124
Celostní způsob léčby	126
Cukr jako jed	128
Jsme býložravci, či všežravci?	130
Rostliny a byliny	131

Jak se uzdravit?	132
Neléčitelné nemoci a metoda „IN“	133
Detox a vyhoření organismu	135
Fungování výživy „IN“	137
Kterým dietám věřit?	139
Obezita z pohledu výživy „IN“	141
Léčba zažívacího traktu	142
Crohnova nemoc	143
AIDS a jiná infekční onemocnění	145
Ostatní nemoci	145
Bronchiální astma	147
Degenerativní onemocnění	148
Výživa „IN“ – dieta pro přemýšlivé lidi	149
Aby léčba vedla k uzdravení	151
Jak se nenechat napálit při návodech na hubnutí	154
Záme elixír mládí	156

7/Metoda „IN“ prakticky 160

Jak si sestavit opravdu zdravý jídelníček	160
Alkohol jako součást životního stylu	161
Jak by měl vypadat konkrétní jídelníček „IN“	161
Jídelníček na 10 dní s možností kombinace	162

8/Zelenina, ovoce a byliny 173

Antioxidanty v jídle	173
----------------------	-----

9/Potravinové tabulky pro optimální výživu „IN“ 183

Literatura	195
------------	-----