



OBSAH

Úvod

VÝŽIVA:

Vše o tom, jak může jídlo škodit i léčit	1
Pravda o výživě.....	2
Pravda o bezpečnosti jídla.....	18
Pravda o jídle, které léčí.....	28

POTRAVINY:

Abecední průvodce potravinami, které škodí, ale i léčí.....	37
--	----

NEMOCI:

Zdravotní obtíže a onemocnění od A do Z: Které potraviny je zhoršují a které vám naopak pomohou?.....	235
Slovníček.....	386
Rejstřík.....	390
Tiráž a poděkování.....	396

ZAMĚŘENO NA...

Prebiotika a probiotika: Prospěšné bakterie.....	16
Potravinové doplňky: Potřebujete je?.....	17
Biopotraviny: Stojí to za to?.....	20
Fastfoody: Je možné jíst zdravě v poklusu?.....	27
Dietní omezení: Vegetariánská, veganská, bezmléčná, nebo bezlepková strava?.....	34

ZAMĚŘENO NA...

Zdravé svačinky: Jak zahnat chuť?.....	63
Superpotraviny: Jsou opravdu tak záračné?.....	84
Kofein: Povzbuzující látka očima současných vědců.....	114
Zdravé jídlo: Na cestách.....	166



POTRAVINY

Agávéový sirup	38	Hroznové víno a rozinky	96	Maniok	133	Růžičková kapusta	185
Alkohol	38	Hrušky	97	Maracuja	134	Ryby	186
Ananas	39	Hummus (cizrnová pomazánka)	98	Máslo a margarín	135	Rýže	189
Arašidy a arašídové máslo	40	Humr	98	Med	136	Ředkvičky	191
Artyčoky	42	Chia semínka	98	Melouny	138	Řepa	192
Avokádo	42	Chilli papričky	99	Meruňky	140	Saláty a listová zelenina	193
Baklažán	43	Chléb	100	Mléko a mléčné výrobky	141	Salsa	195
Banány	44	Chřest	102	Mořské řasy	144	Slanina	195
Bobuloviny a další drobné ovoce	45	Jablka	103	Mouka	145	Smažené lupinky a kreky	195
Boby	47	Jahody	104	Mrkev	145	Snídaňové cereálie	195
Borůvky	47	Jamý	104	Muškatová dýně	147	Sója	197
Brambory	47	Játro	104	Nakládaná zelenina	147	Sól a sodík	199
Brokolice	49	Ječmen	105	Nektarinky	148	Sušené švestky	201
Broskve a nektarinky	50	Jehněčí maso	106	Obiloviny	148	Sycené slazené nápoje	201
Brukev	52	Jicama (mexický tuřín, fazole jicama)	107	Ocet	151	Sýry	202
Brusinky	52	Jogurt	108	Ochucovadla a dipy	152	Škeble	204
Bulgur	53	Kadeřávek a mangold	110	Okra	153	Špenát	204
Bylinky a koření	54	Kachní maso	111	Okurky	154	Švestky	206
Celer	56	Kakao	111	Oleje	155	Těstoviny	208
Celer řapíkatý	57	Kaki	111	Olivy a olivový olej	156	Tofu	210
Cibule	58	Káva	113	Ořechy a semena	158	Tortily a obilné placky	210
Citrony a limetky	60	Kečup	117	Ostružiny	161	Třešně a višně	210
Cizrna	62	Kedlubny	117	Otruby	161	Tuřín a vodnice	211
Čuketa	62	Kiwi	118	Ovesné vločky	162	Tykev	213
Cukr a jiná sladidla	64	Kokos	119	Ovocné a zeleninové šťávy	164	Ústřice	215
Cukrovinky	65	Koláče, sušenky a zákusky	120	Papája	168	Uzeniny	215
Čaj	67	Korišůvka	122	Papriky	169	Vejce	217
Česnek	69	Koření	123	Páry a klobásy	170	Vepřové maso	219
Čočka	71	Krevety	123	Pastinák	170	Vino	221
Čokoláda	72	Kukuřice	123	Pekanolové ořechy	172	Vnitřnosti	221
Datle	74	Kurčecí maso	125	Pepr mletý	172	Voda, ochucená voda a minerálky	222
Drubeží maso	75	Květák	126	Pivo	172	Vodní meloun	224
Dýně	77	Lilek	127	Pohanka	172	Výhonky	224
Fazole a luštěniny	78	Limetky	128	Polotovary	172	Zálivky a studené omáčky	225
Fenykl	81	Lněné semínko	128	Pomeranče a mandarinky	174	Zavařeniny, ořechová másla a jiné pomazánky	227
Fíky	82	Majonéza	130	Pórek (Pór)	176	Zázvor	229
Granátová jablka	83	Maliny	132	Potočnice	177	Zelené fazolky	230
Grapefruity	87	Mandarininky	132	Pražené mšičky	177	Zelí a kapusta	231
Horčice	88	Mandle	132	Pšeničné a pšeničné klíčky	179	Zmrzlina	232
Houby	90	Mango	132	Quinoa	180	Žaludová tykev	233
Hovězí a telecí maso	92			Rajčata	182	Žito	233
Houřez a telecí maso	90			Rebarbora	183		
Hrách a hrachové lusky	94			Rozinky	185		

NEMOCI

ADHD	236	Gastroenteritida	280	Lupus	312	Prostata a její obtíže	347
Afektivní poruchy	237	Gastroezofageální reflux	280	Menopauza	314	Průjem	349
AIDS a infekce HIV	239	Halitóza	280	Menstruační obtíže	315	Psoriáza	350
Akné	241	Hemochromatóza	281	Mentální anorexie	318	Rakovina	351
Alergie na potraviny	242	Hemoroidy	284	Metabolický syndrom	319	Recidivující afty	355
Alergie, sezónní	245	Hepatitida	285	Migrény a jiné bolesti hlavy	319	Rosacea (růžovka)	355
Alkoholismus	245	Herpes	286	Mozková mrtvice	321	Roztroušená skleróza	356
Alzheimerova choroba	246	Hiátová hernie	287	Myomy, děložní	322	Senná rýma	358
Anémie	248	Horečka	287	Nadýmání	323	Sinusitida	359
Artróza a artritida	249	Hypertyreóza	289	Neplodnost	325	Stres	359
Astma	252	Hypoglykemie	289	Nespavost	326	Svalové křeče	361
Ateroskleróza	253	Hypotyreóza	291	Neuralgie	327	Syndrom dráždivého tračníku	362
Bolesti v krku	255	Cholesterol	292	Obezita	328	Syndrom karpálního tunelu	363
Bronchitida	256	Chronický únavový syndrom	293	Oko a jeho obtíže	330	Syndrom polycystických vaječníků	363
Bulimie	256	Chřipky a nachlazení	295	Onemocnění ledvin	332	Ulcerativní kolitida	365
Celiakie	258	Impotence	296	Ovary	334	Úzkost	365
Cirhóza	259	Infekce močových cest	296	Osteoporóza	334	Věkem podmíněná degenerace	365
Crohnova choroba	260	Intersticiální cystitida	298	Otrava jídlem	335	Zácpa	365
Cystická fibróza	260	Intolerance laktózy	298	Pálení žáhy	337	Zánětlivá onemocnění střeva	366
Dentální problémy	263	Kardiovaskulární onemocnění	300	Parkinsonova choroba	337	Zápál plic (pneumonie)	368
Deprese	265	Katarakta (šedý zákal)	302	Pásmová nemoc (Jet lag)	339	Ztráta paměti	368
Diabetes	266	Kinetóza	302	Pásový opar	340	Žloutenka	369
Divertikulitida	271	Kopřivka	303	Peptické vředy	341	Žlučové kameny	371
Dna	272	Krevní oběh a jeho poruchy	304	PMS	342		
Dýchací obtíže	273	Krevní tlak, vysoký	306	Popáleniny	342		
Ekzém	277	Křečové žíly	308	Poruchy krvácivosti	343		
Emfyzém (rozedma plic)	278	Kvasinkové infekce	309	Poruchy trávení a pálení žáhy	344		
Epilepsie	278	Libido, snížené	310	Problémy s nehty	346		
Gastritida	279						

ZAMĚŘENO NA...

Glykemický index a glykemická nálož:

Energie skrytá v každém soustu	268
Záněty: Co jíst, abyste je překonali	274
Pozor na vzájemné ovlivňování: Kdy se potraviny nemají míchat s léky	282
Stadia života:	
Těhotenství a kojení	372
Malé dítě	375
Dětství	379
Senioři	383

