

Obsah

Předmluva	5
Úvod	7
Poděkování	9
Proč protizánětlivá strava?	11
Kapitola 1: Moderní koncepce zdraví	13
Význam primární péče	14
Co je naturopatická medicína?	15
Jak se rozvíjí nemoc	17
Trhlina v bakteriální teorii	18
Zdraví našich dětí je zdraví naší budoucnosti	19
Co máme na mysli „protizánětlivou stravou“?	20
Kapitola 2: Zánět: Nač ten rozruch?	22
Co je zánět?	22
Záněty a chronická onemocnění	25
Zánět a stres	29
Proč je užívání protizánětlivých léků škodlivé	31
Kapitola 3: Význam zdravé stravy	33
Jak zmírnit přetížení organismu jedovatými látkami	33
Skutečně jste tím, co jíte	34
Potravinové alergie, nesnášenlivost potravin a záněty	35
Potraviny, které přispívají ke vzniku zánětů	38
Příznaky potravinových alergií	42
Další obvyklé alergenys	43
Kapitola 4: Protizánětlivá strava	44
Základní kameny	44
Jezte více těchto potravin	51
Životní styl	55
Dopřejte si na jídlo čas	56
Další návrhy	56
Kapitola 5: Jak používat tuto knihu	58
Přechod na protizánětlivou stravu	58
Buďte připraveni	59

Upravování receptů	59
Užitečné přísady, které je dobré mít v kuchyni	60
Ukázková menu	61
Recepty	65
Předkrmy, přílohy, koření a pomazánky	67
Chléb, muffiny a tortilly	101
Snídaně	111
Čaje a další nápoje	129
Hlavní chody	139
Obilniny	177
Saláty	181
Polévky	205
Sladkosti	221
Dodatek: Tabulka náhradních potravin	240