

OBSAH

Předmluva	8
------------------------	----------

SILNÝ TÝM: JÁTRA, ŽLUČNÍK A SLINIVKA BŘIŠNÍ	10
--	-----------

Poloha orgánů a jejich funkce	12
--	-----------

Sehraná trávicí trojka	13
------------------------------	----

Zázrak jménem játra	14
---------------------------	----

Žlučník a žlučové cesty	17
-------------------------------	----

Zdvojený orgán slinivka břišní	18
--------------------------------------	----

Jak střevo ovlivňuje tuto trojici	20
---	----

Onemocnění jater, žlučníku a slinivky břišní	21
---	-----------

První příznaky poruch funkce	22
------------------------------------	----

Únava – tichý signál jater	23
----------------------------------	----

Častá onemocnění žlučníku	33
---------------------------------	----

Nedostatečnost slinivky břišní	36
--------------------------------------	----

Osvědčené diagnostické postupy	38
--------------------------------------	----

VYVÁŽENÁ A DOBŘE STRAVITELNÁ STRAVA 42

Správné stravování podporuje zdraví 44

Upřednostňujte komplexní sacharidy 45

Sekundární rostlinné látky
jako přírodní „léčivo“ 45

Jedna polévková lžíce oleje 46

Dobře rozkousané je z poloviny strávené. 46

Zaměřte se také na životní styl 47

Pauza: intervaly a regenerace ve spánku. 47

Správný tuk 48

Volba oleje v kuchyni 49

Nejsou bílkoviny jako bílkoviny 54

Živočišné nebo rostlinné? 54

Výhoda sacharidů
s nízkým glykemickým indexem 56

Méně ovocného cukru pro zdravější játra 57

Vláknina: všechno ostatní je druhořadé 58

Koření jako zdravý pomocník	59
Často podceňované léčivé bylinky.	62
Kdy mají smysl doplňky stravy	64
Jedinečná léčivá síla ostropestřce	65
Jak správně doplňovat tekutiny.....	66
Káva je prospěšnější, než se tvrdí.	67

80 DOBŘE STRAVITELNÝCH RECEPTŮ.....68

Praktické tipy do kuchyně	70
Dobře stravitelné způsoby přípravy.	70
Co pomáhá při citlivosti na tuky?	70
Průvodce potravinami.	72

SNÍDANĚ: SLADKÉ I SLANÉ..... 76

NÁPOJE: KOKTEJLY A ČAJE 88

MALÁ JÍDLA: TEPLÁ A STUDENÁ 94

RAFINOVANÉ POLÉVKY 108

VEGETARIÁNSKÁ HLAVNÍ JÍDLA..... 118

MASOVÁ HLAVNÍ JÍDLA..... 140

HLAVNÍ JÍDLA S RYBOU 148

DEZERTY A SLADKÁ JÍDLA 154

SEZNAM RECEPTŮ 162

O AUTORCE 167