

TEORETICKÁ ČÁST

I. Střední věk – nová etapa v životě ženy

17

Období hormonální disharmonie
z pohledu západní medicíny

22

Období hormonální disharmonie
z pohledu Tradiční čínské medicíny

II. Co ovlivňuje naši váhu a zdraví po čtyřicítce

33

Proč hormonální a metabolická
nerovnováha vede k nadváze a špatné kondici

42

O čem rozhodují mitochondrie

46

Co dokáže stres

58

Zdravý mikrobiom je náš největší spojenec

66

Jak fungování štítné žlázy ovlivňuje naši váhu a zdraví

III. Jak obhájit svou původní přirozenou váhu a pevné zdraví

73

Proč tělo nechce hubnout?

78

Pravidlo pěsti aneb Jak získat
svou původní, přirozenou váhu zpět?

87

Záchranný kruh nejen v redukci váhy

92

Střední věk – ideální období pro detox

IV. Léčivá síla potravin

101

Pětielementová kuchyně – účinná terapie
na klimakterické projevy

106

Harmonizující potraviny

114

Dvanáct pilířů pevného zdraví a skvělé kondice

PRAKTICKÁ ČÁST

V. Harmonizující pětielementová kuchyně v praxi

121

Jak uplatňovat principy pětielementové kuchyně

Základní recepty

132

Domácí kokosové mléko

132

Domácí přepuštěné máslo

134

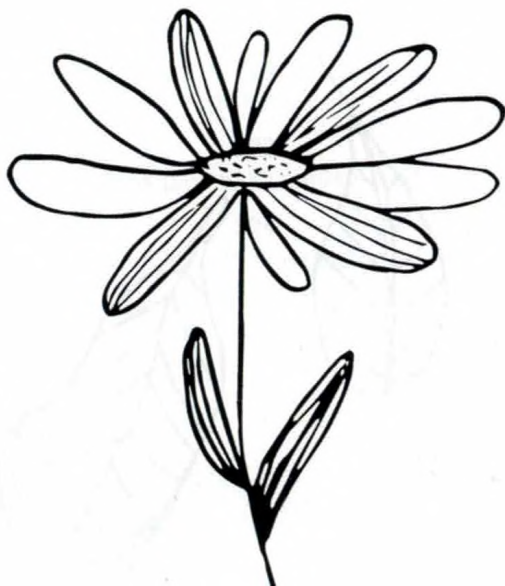
Domácí mléčný kefir

136

Budwig krém z domácího kefiru
s tvarohovou konzistencí

137

Domácí vývary



138

Sušené pro tvorbu čchi

140

Základní fermentovaná kaše

144

Jáhlová kaše s domácím kefirem a jahodami

146

Fermentovaná pohanka
s jablky, kokosem a semínky

148

Probiotická vločková snídaně
se semínky a ovocem

150

Smoothie pro ženy

152

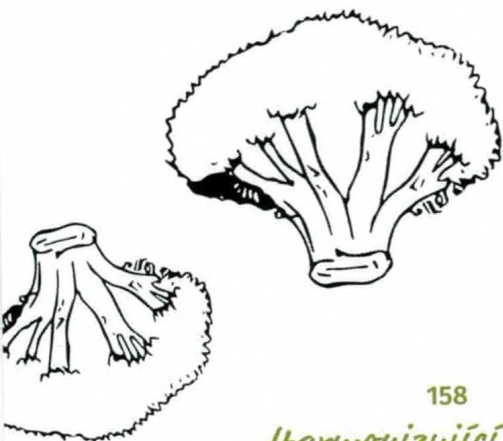
Ořechové palačinky s banánovým dipem

154

Fermentované obilí v kokosovém mléce
s mandlemi a sušeným ovocem

156

Sladká kaše z adzuki fazolí s hruškou



158

Harmonizující polévky

160

Hráškový krém s mátou

162

Miso polévka s tempehem a řasou wakame

164

Quinoová polévka s batáty a koprem

166

Cuketová polévka s meduňkou

168

Rajčatová polévka s červenou čočkou

170

Fenyklová polévka se žampiony a rýží

172

Květáková polévka s pohankou

174

Pastináková polévka s muškátovým oříškem

176

Zelňačka se žampiony a švestkami

178

Polévka z hnědé čočky s mrkví a tymiánem

180

Saláty s osvěžujícím účinkem

182

Detoxikační salát

184

Pampeliškový salát
s restovanými žampiony a kešú

188

Letní salát z okurky a melounu
s mátovým přelivem

190

Quinoový salát s vejcem a avokádem

192

Listový salát s fetou a žampiony

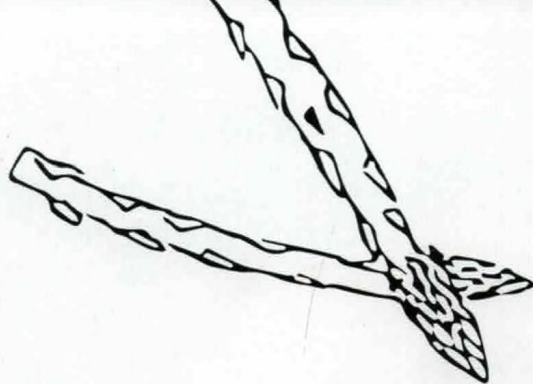
194

Podzimní salát s marinovanou cizrnou

196

Výjimečný bramborovo-vaječný salát





200

Jídla z jedné páne

202

Hnědá čočka na zelenině se žampiony

204

Bylinková cuketa s cherry rajčátky a fetou

206

Papriková treska na okurce s mátou

208

Zeleninový hrnec s cizrnou a červenou čočkou

210

Kuřecí kari na kvěťáku a paprice

212

Houbový guláš s adzuki fazolemi

214

Těstoviny z červené čočky
na paprikové salse s parmazánem nebo fetou

216

Hovězí kuličky v rajčatovo-cuketovém ragú

220

Kroupoto na červené řepě s houbami a adzuki fazolemi

222

Quinoa na pastináku a mrkvi s cizrnou

224

Dýňové rizoto s parmazánem

226

Mlsání plně živin pro spokojený střed

228

Kešú-mangový krém s jahodami

230

Čokoládová zmrzlina s mátou

232

Banánovo-kefírové řezy s čokoládou

234

Probiotické mascarpone

236

Probiotický dort

238

Jablečné tiramisu

240

Teplé čokoládové ragú z bobulovin

242

Gratinovaná jablíčka s mandlemi

—

247

Poděkování

248

O autorce

250

Použité zdroje