

Obsah

1. KDE JE ZÁKLAD DLOUHODOBÉ IMUNITY?	10
2. PROPOJENÍ: V TĚLE VŠE SOUVISÍ SE VŠÍM	13
3. 5 KROKŮ K POSÍLENÍ IMUNITY	16
4. KROK č. 1	
ODSTRANĚNÍ PATOGENNÍ MIKROFLÓRY	18
4.1 Eliminace nevhodných potravin	18
4.1.1 Je opravdu potřeba se lepku vyhýbat?	18
4.1.2 Mléko a výrobky z něj	20
4.1.3 Cukr	21
4.1.4 Polotovary, konzervační látky	22
4.2 Eliminace patogenů	23
5. KROK č. 2	
POSÍLENÍ KVALITY TRÁVENÍ	26
5.1 Antiživiny (antinutriční látky) v potravinách	26
5.2 Zelenina: její úprava pro kvalitní trávení	30
5.3 Obiloviny: jak je připravit, abychom zvýšili jejich prospěšnost	35
5.4 Bílkoviny – maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny: kolik a správná úprava	37
5.5 Ovoce: jak získat maximum za minimum	38
5.6 Semínka a ořechy: v syrovém stavu prakticky nestravitelná	39
5.7 Klíčky a proč je zařazovat spíše na jaře	41
5.8 Byliny a koření podporující kvalitu trávení	42
6. KROK č. 3	
OSÍDLENÍ ESENCIÁLNÍMI BAKTERIEMI	44
7. KROK č. 4	
OZDRAVENÍ STŘEVA SPRÁVNOU STRAVOU	47
7.1 Snídaně: základ kvality trávení (4 základní doporučení)	47
7.2 Struktura jídelníčku	53
7.3 Základní doporučení, jak životním stylem ovlivnit jídelníček	56
7.4 Dochucovací léčivé potraviny udržující zdravé trávení	58
7.5 Vhodné výživové doplňky	61

8. KROK č. 5	
UDRŽOVÁNÍ ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHY	63
8.1 10 jednoduchých rituálů pro podporu imunity	63
8.2 Techniky na uvolnění mysli	65
9. VZOROVÝ JÍDELNÍČEK	
DLE VAŠÍ CHUTĚ, POTŘEB A KONDICE	69
10. RECEPTY POSILUJÍCÍ KVALITU TRÁVENÍ	73
Zeleninový zásadotvorný vývar	74
Vývar z masových kostí	76
Zimní posilující bowl	78
Rýžová kaše se sladkou zeleninou	80
Řídká zeleninová polévka s miso pastou	82
Kaše congee s gomasiem	84
Čočkové curry s rýží	86
Candát na pečené zelenině	87
Natto s rýží a stlačeným salátem	88
Pstruh s nishime zeleninou	90
Treska zapečená s mrkví	91
Rychlá zelenina s adzuki	92
Maso, ryba či tempeh s niShime zeleninou	93
Jablečný perník	94
Low carb dýňový dort	96
Křupky z klíčené cizrny	98
Kvašený pohankový chléb	100
Štáva z kvašeného zelí	102
Léčivý sladký nápoj	104
11. VYSVĚTLIVKY K RECEPTŮM	106
12. ZÁVĚR	107