

OBSAH

TROCHU TEÓRIE

Čo je imunitný systém a ako funguje?

Vrodený a získaný imunitný systém

Mikrobióm a jeho význam v imunite

8

16

18

IMUNITA DETÍ A SENIOROV

Mikrobióm tehotnej ženy a zdravie dieťaťa

V tehotenstve sa mení imunita matky

Ako získava imunitu novorodenec

Ako podporiť imunitu dieťaťa?

Vzorový jedálniček dieťaťa

Seniori a imunita

Poruchy imunity

27

28

28

32

34

37

40



AKO POSILNIŤ IMUNITNÝ SYSTÉM A BOJOVAŤ PROTI CHOROBAŤ

STRAVA má pravdepodobne najväčší vplyv na správne fungovanie imunity

CVIČÍTE? Ak nie, je najvyšší čas začať

OBEZITA výrazne zhoršuje imunitu

STRES – najväčší zabijak imunity

SPÁNOK je dôležitý aj pre psychickú pohodu

ČERSTVÝ VZDUCH prináša množstvo benefitov

OTUŽOVANIE vracia organizmu stratené schopnosti

ALKOHOL spôsobuje častejšiu chorobnosť

FAJČENIE zvyšuje tvorbu zápalov v tele

Kde a ako začať?

45

63

68

73

75

78

79

82

85

86



VZOROVÝ JEDÁLNIČEK A RECEPTY NA PODPORU IMUNITY

14-dňový vzorový jedálňiček

RAŇAJKY:

Syovo-zázvorová nátierka
Cesnaková nátierka
Avokádová nátierka s chlorellou
Jemná tuniaková nátierka
Mangovo-tvarohová kaša
Ovsená kaša s čučoriedkami a mandľami
Domáca granola s gréckym jogurtom
Domáci hummus
Lahodný chia puding s ovocím
Vanilková mliečna ryža s mangom
Studená ovsená kaša s čučoriedkami

POLIEVKY:

Krémová cesnačka s chrumkavými krutónmi
Nevarená uhorková polievka s avokádom a chlorellou
Kari polievka z červenej šošovice
so zázvorom a kokosovým mliekom
Zázvorová kuracia polievka
Jemne pikantná hokkaido polievka
Brokolicová polievka
Toskánska fazulová polievka
Taliánska šampiňónová polievka
Poctivý domáci vývar

HLAVNÉ JEDLÁ BEZMÄSITÉ

Indický dhal z červenej šošovice
Penne na cesnaku so špenátom
Šošovicový šalát s bulgurom, fetou a paradajkou
Špenátovo-cícerový šalát s quinoou
Šalát s červenou repou, pohánkou, rukolou a orechmi
Vegetariánska frittata
Guláš z hlavy ustricovej
Šafranové rizoto s hľivou ustricovou
Špenátové gulôčky
Bezlepkové krémové špenátové cestoviny
s vegánskym syrom

90 Špenátový šalát s jablkami, syrom a brusnicami 122
Krevetový šalát s avokádom a mangom 123

HLAVNÉ JEDLÁ Z RYBY A HYDINY

94 Losos so špenátom a brokolicou na kari 124
94 Grilovaný steak z tuniaka 125
95 Krémový cesnakový toskánsky losos
95 so špenátom a sušenými paradajkami 126
96 Rukolový šalát s tuniakom, vajcom a avokádom 127
97 Gratinovaná treska s mrkvou a pórom 128
98 Fit chilli con carne s morčacím mäsom 129
99 Ananásové morčacie prsia s brokolicou 130
100 Lososový šalát s quinoou 131
101
102

DESIATE A OLOVRANTY

103 Lahodná bryndzová nátierka 132
104 Tuniakové fašírky 133
Toasty zo sladkých zemiakov a avokáda 133
Šalát z jablka a cvikly 134
105 Jahodová panna cotta 134
106 Paradajkový šalát s cícerom a petržlenovou vňaťou 135
107 Plnené paprikové lodičky 135
108

SMOOTHIES + ČAJ

109 Domáci fermentovaný kombucha čaj so zázvorom a bazou 136
110 Mrkvovo-pomarančové smoothie so zázvorom 137
111 Mangovo-ananásové smoothie 137
Mrkvovo-zázvorové smoothie 137
112 Pomarančové smoothie s goji 137
113 Zelené smoothie 138
114 Cviklovo-čučoriedkové smoothie so zázvorom 138
115 Uhorkové detoxikačné smoothie 138
116 Exotické smoothie s mangom a chlorellou 138
117 Indická limonáda so zeleným jačmeňom 139
118 Oranžové smoothie 139
119 Cviklové smoothie 140
120 Ananásové smoothie so zázvorom a pomarančom 140

121