

OBSAH

O AUTORCE ... 8

CHIA SEMÍNKA – SUPERPOTRAVINA AZTÉKŮ ... 9

Proč miluji semínka chia ... 9

Chia – magická rostlina ... 11

Tarahumarové – nejlepší běžci světa ... 14

Chia freska – posilující nápoj Tarahumarů ... 15

Původ a botanika ... 16

Jak chia přišla k názvu „Salvia hispanica“ ... 17

VÝZNAMNÉ SLOŽKY, KTERÉ MAJÍ NĚCO DO SEBE ... 18

Co do obsahu živin zaujímají chia semínka přední místo ... 18

Přehled: Co všechno chia semínka obsahují ... 21

Semínka chia nabízejí úplný proteinový profil ... 24

Minerální látky: chia boduje těmi nejdůležitějšími ... 37

Důležité vitamíny B a ještě něco navíc ... 49

Antioxidanty: efektivní anti-aging s chia semínky ... 55

Drahocenné mastné kyseliny omega-3 a omega-6 v ideální kombinaci ... 61

EPA DHA: Proč jsou tyto omega 3 mastné kyseliny tak důležité ... 64

Vlákniny: dobře trávit, nasytit se a zůstat štíhlý ... 69

Srovnání chia semínek a lněných semínek ... 73

Chia olej – drahocenný olej ze semen ... 75

Chia – „nová potravina“ ... 77

Třicet pět kladů semínek chia ... 77

JAK MOHOU CHIA SEMÍNKA ZLEPŠIT KVALITU VAŠEHO ŽIVOTA ... 81

Se semínky chia zvýšíte svoji vytrvalost a sílu ... 81

Vaše postava snů: s chia semínky zhubnete bez hladovění ... 82

Hubnout pomocí semínek chia ...	87
Chia semínka: naděje pro obézní ...	88
Chia semínka zkrášlují ...	90
Se semínky chia k lepší paměti a koncentraci ...	91
Obnova buněk, zpomalování procesu stárnutí: anti-aging s chia ...	92
S chia semínky proti stresu ...	93
Bezlepková strava s chia ...	94
Chia pro krásu ...	95

PREVENCE A LÉČENÍ: JAK CHIA SEMÍNKA PŘISPÍVAJÍ KE ZDRAVÍ ... 98

Semínka chia při zažívacích potížích ...	98
Chia semínka proti pálení žáhy ...	99
Zdravé srdce s chia ...	100
S chia posilujeme štítnou žlázu ...	102
Úleva při artróze – jak dokáže chia pomoci? ...	104

POUŽÍVÁNÍ, DÁVKOVÁNÍ, VEDLEJŠÍ ÚČINKY ... 105

Jak semínka nejlépe užívat? ...	105
Jaké množství chia semínek představuje optimální denní dávku? ...	108
Přehled užití chia semínek ...	110
Chia výhonky – chutná varianta do salátů ...	111
Vyskytují se po konzumaci chia semínek vedlejší účinky nebo kontraindikace? ...	112

RECEPTY S CHIA: ZDRAVÉ, CHUTNÉ, PLNOHODNOTNÉ ... 114

Chia gel – základní recept pro veškeré použití ...	114
Smoothies ...	115
Sladkosti s chia semínky ...	120
Chia polévky ...	122