

Obsah

Předmluva	9
-----------------	---

PODSTATA

Pohybový aparát člověka	14
Zdravý kloub – obdivuhodný výtvar!	14
Onemocnění pohybového aparátu	16
Co je artritida?	19
Rozmanité příčiny	19
Revmatoidní artritida (chronická polyartritida)	20
Co se děje při zánětu?	22
Léčení revmatoidní artritidy	24
Artróza jako rozšířená nemoc	25
Kde se artróza projevuje nejvíce?	25
Příčiny artrózy	26
Dlouhou dobu bez povšimnutí	
Jak artróza probíhá?	27
Léčba: pohyb místo zatěžování	29
K čemu je při artróze dobrá nutriční terapie?	31
Nutriční terapie při artritidě a artróze	33
Znáte svoji denní energetickou spotřebu?	33
Z čeho se skládá zdravá strava?	36
Kyselina arachidonová a eikosanoidy podporují zánět	39
Alternativní léčba	40

RECEPTY

Vitální snídaně	44
Bobulové müsli	44
Fitness müsli	44
Exotické müsli	45
Vitaminový nápoj	46
Vitaminové müsli	46
Povzbuzující snídaně	47
Ovocné chleby	48

Výživné, pikantní obědy	49
Čočkový salát na turecký způsob	49
Jarní čočkový dort	50
Extra široké nudle s proužky lososa v šalvějové omáčce a bylinková rajčata	51
Labužnická rybí polévka s lososem	52
Široké nudle s cuketou a kambalou	52
Rybí nákyp z Helgolandu	53
Holandský mangoldový nákyp s rybou	54
Mangoldové rolky s pikantní náplní z mrkve a žita	55
Pastinákové placičky	56
Zeleninový nákyp s rybou a sýrem	56
Rolády z červeného zelí se špaldou	57
Čínské zelí s jablky a cibulí	58
Zeleninový závin	59
Plněná okurka	61
Plněné cibule	62
Dýně s těstovinami	63
Indonéský rýžový pokrm	63
Zelené špaldoto s jogurtovobylinkovou omáčkou	64
Lehké večeře	66
Tvaroh s řeřichou a pepřem	66
Okurková pomazánka	66
Bramborová pasta s bylinkami a česnekem	67
Rýžový salát s mangem	68
Matjesový salát Helgoland	68
Tvaroh s ředkvičkami	69
Pomazánka z rajčat a paprik	70
Pomazánka s mrkví a jablkem	71
Pestrý letní salát	71
Španělský zeleninový krém	72
Rajčatová polévka se špeclemi	73
Sladké svačiny a dezerty	74
Rakytníkové mléko	74
Mangový nápoj	74

Rebarborová pěna	75
Jogurtová terina s borůvkami	75
Latte cotta	76
Krupicové noky s jahodami a pšeničnými klíčky	77
Tvarohová terina	77
Jogurtový pudink s broskvemi	78
Nákyp z kvinoy s ovocem	79
Švestkový koláč s drobenkou	79
Jablečný koláč	80
Flameri s pšeničným šrotem	81
Krupicový dezert s borůvkami	81
Letní tvarohový dezert	82
Věcný rejstřík	83
Rejstřík receptů	84