

ÚVOD 6

SUROVINY

Ovoce 12

Zelenina & spol. 14

Mléko & ryby 20

Obilniny & luštěniny 22

Ořechy, semena & oleje 23

Bylinky, koření & pochutiny 24

RECEPTY

Snídaně & brunch 30

Polévky 46

Lehké kousky 60

Malé obložené talíře,
přílohy & dobroty k dělení 74

Zdravé pamlsky v pohotovosti 90

Rychlá hlavní jídla 102

Víkendová hlavní jídla 122

Sladkosti 144

Nápoje 154

Rejstřík 184

Další čtení 191

ONEMOCNĚNÍ

A Kůže

Akné 164

Ekzém 164

Psoriáza 165

B Kostí & klouby

Artritida 166

Burzitida 167

Osteoporóza 167

Křivice & osteomalacie 168

C Dýchací ústrojí

Astma 168

D Imunitní systém

Chřipka & nachlazení 169

E Metabolismus

Cukrovka (2. typ) 170

F Duševní zdraví & nervový systém

Úzkost 171

Deprese 171

Nespavost 172

Migréna 173

Stres 173

G Srdce & krevní oběh

Vysoký cholesterol 174

Vysoký krevní tlak 175

H Trávicí soustava

Nadýmání 176

Zácpa 177

Crohnova choroba 177

Hemoroidy 178

Dráždivý tračník 179

I Rozmnožovací & vylučovací ústrojí

Cystitida 179

Endometrióza 179

Menopauza 180

Obtížná menstruace 181

Polycystické vaječníky 181

Prostata 182

Celková pohoda

Kocovina 183

Únava 183