

OBSAH:

Předmluva	10
Úvod	12
Část první - Základy	13
1. Velké téma - výživa	14
2. Vysvětlení pojmů	16
Co je energie? Co je energie orgánu?	16
Charakteristika energií (Meridiány)	17
Vnitřní hodiny, hodiny jednotlivých orgánů	18
Orgánové hodiny	19
Kolo pěti základních prvků a dobré klima v našem těle	20
Integrace mozkových hemisfér	21
Proč je integrace mozkových hemisfér tak důležitá?	22
Levá a pravá hemisféra	23
Integrace srdce	24
Srdce z energetického pohledu	24
Alergie	25
Jak vzniká alergie?	25
Alergie ve funkční oblasti nás provázejí celý rok	27
3. Diskuse o stravě	28
Jak vzniká složení naší stravy?	28
Diskuse o výživě z hlediska alergologie	29
Alergik miluje své alergeny!	29
Proč kineziologická strava?	30
4. Skryté alergie	32
Každý má slabost pro své vlastní chyby	32
Zodpovědnost za sebe - důležitý bod	32
Dvě důležité zásady jak předcházet skrytým alergiím	33
Milovníci syrové stravy	34
Výživa a alergie: zážitek z jedné přednášky	35
5. Další úvahy	36
Orgány a emoce	36
Závislosti	37
Léky	38

Svoboda a závislost	39
Nadledviny	39
Míšňní tekutina	42
Čelistní kloub	43
6. Působení stravy na naše tělo	44
Jídlo především spotřebovává energii	44
Takzvané „prázdné kalorie“	44
Přichází účtování	45
Jídlo a energie	45
Jak to vypadá s aktivitou na pracovišti?	46
Vyzkoušejte sami sebe	46
Cukr	47
Látky, nahrazující cukr	48
Je med alternativou k cukru?	49
Cukr v ovoci	49
Skrytý cukr	50
Redukce cukru se ve skutečnosti nedaří	50
Homeopatický efekt	51
Působení cukru na naše orgány a jejich energii	51
Jak dosáhnout nulového řešení beze stresu?	52
Cukr a paradontóza	53
Dlouhodobý výzkum v USA: podmínky ve věznicích a cukr	54
Shrnutí	54
7. Popis nejběžnějších potravin	55
Sůl	55
Pepř	56
Brambory - velmi zdravá zelenina	57
- <i>Mýtus o bramborové slupce</i>	57
- <i>Bramborové pyré</i>	57
Obilí	58
Chléb	58
Müsli z obilných zrn	58
Vejce	59
Oleje a tuky	59
Maso	60
Mražená a konzervovaná zelenina	60
Nejlepší z nejlepších - voda	61
Čaj	61
- <i>Legenda o Darumovi</i>	62

- <i>Správná příprava čaje</i>	63
- <i>Náš zelený čaj</i>	64
- <i>Není zelený čaj jako zelený čaj</i>	64
- <i>Vlastní zkušenost je nade vše</i>	65
Bylinkové čaje	65
Káva	66
Alkohol	67
Víno	67
Pivo	69
Likéry a pálenky	69
Whisky	70
8. Základní pravidla zdravé výživy	72
9. Velké alergeny	73
Rajčata	73
Příběhy o rajčatech	74
Paprika	76
Jahody (zahradní)	77
Kiwi	77
Mléko	78
Jogurt	79
Sýry	80
10. Jak vypadá praxe	81
Jídelníček	81
Snídaně	82
- <i>Mé zkušenosti se snídaní</i>	82
- <i>Jogínská snídaně</i>	83
- <i>„Proboha - ráno a brambory!“</i>	84
Druhá snídaně	85
Oběd	85
Večeře kolem 16. - 18. hodiny	86
Chvilka klidu - modlitba u stolu	86
11. Rady, které bychom měli brát vážně	87
Nemoci, přímo a nepřímo ovlivněné jídlem	87
První krok k sebediagnóze	88
Hubnutí	88
Přibírání na váze	89
Kalorie	89
Jídlo na dovolené	90
Filosofie „nezájmu“	90

Jak dochází k dezinteresanému chování	91
12. Motto současné doby	94
Část druhá - cvičení	95
1. Jak dosáhnout rovnováhy všech fyziologických procesů?	96
Pohyb vhodný pro tělo	97
Naším heslem je čin	97
Soustředění dechu: „Golden Twist“	98
„Hroch“ Cvičení před jídlem	99
„Pánovní osmička“ Cvičení po jídle	100
Když nám není dobře	101
Mudra na žaludeční nevolnost	102
Mudra na vyrovnání se s frustrací	103
2. Poznámka k mudrám	104
Část třetí - recepty	105
Snídaně - správný začátek dne	108
- Jednoduchá Miso-polévka	108
- Česneková polévka se smetanou	108
- Čínská rýže	108
- Indické pečené brambory	109
- Sezamová Miso-polévka s brokolicí	109
Obědy	110
- Bramborové krokety	110
- Zapečené brambory s kapustou	110
- Miso-burger	111
- Miso-polévka s Tempeh	111
- Jemný bramborový guláš	112
- Bramborové placky se strouhanými jablky	112
- Karbanátky z naklíčené čočky	112
- Pečená jablka s Mísem	113
- Fazolová pomazánka	113
- Pomazánka z Tartexu	114
- Cuketové karbanátky	114
- Seitanové řízky s pikantním bramborovým salátem	115
- Zapečené brambory se sojovými klíčky	115
- Zapečené brambory se zeleninou	116
- Růžičková kapusta zapékaná s pohankou	117
- Česneková omáčka se smetanou a jogurtem	117
- Ruská zelňačka „Šči“	117

- Tofu-karbanátka s pohankou	118
Jídla vhodná po 16. hodině. Večeře	118
- Zapečené jáhly s růžičkovou kapustou	118
- Miso-pomazánka	119
- Musaka se zeleným špaldovým zrnem a žitnými klíčky	119
- Zelí s klíčky	120
- Žitná paštika s bylinkami	120
- Rychlé bochánky z celozrnné pšeničné mouky	121
- Bramborové knedlíky s pohankou	121
- Bramborové Gnocchi	122
- Vegetariánský škvarkový omastek	122
- Karbanátky z Tofu s kapustou a bramborami na másle	123
- Špaldové bochánky s olejem	124
- Ovesné rizoto	125
- Celozrnné nudle s houbami (nebo cuketou)	125
- Cuketový řízek	126
- Špaldové nudle s cuketou	126
- Špaldová rýže se zeleninou a kousky pečeného kuřete	127
- Nákyyp ze zelených špaldových zrn	127
- Zapečená polenta se sýrem	128
- Jehněčí ragú s jáhly	128
- Zelená pizza	129
- Čínský jarní závin	130
- Špaldový pilav s kuřecím masem	131
- Filé z tresky a dušenou špaldou	132
- Chléb z předpřipraveného těsta s medem a solí	132
- Zeleninový koláč	133
Pro zvláštní příležitosti. Zákusky a sladkosti	134
- Slané tyčinky	134
- Nugátový krém „Amanda“	135
- Linecký dort	135
- Zázvorová bábovka s hruškami	136
- Jemný jáhlovo-vanilkový krém	136
- Jablkový dort „Praha“	137
Na závěr	138