
TEORIE

Slovo na úvod 5

PROČ POLÉVKA LÉČÍ 7

Zdraví z kuchyňského hrnce 8

Návrat do budoucnosti 9

Očista, nebo púšť? 10

Vítej, životní energie! 11

Co je to ryzí stravování? 12

Zdraví díky polévkové očistě 14

Moudrost na polévkové lžici 16

Polévka = superpotravinu 18

Tabu v polévkovém talíři 19



**Polévky oblíbené
dříve a dnes** 20

Od vaků ze zvířat k pytlíkům 21

Dvakrát rajčatová polévka 24

**Energie, zdraví, štíhlá linie
a krása po lžících** 26

Svěží po ránu? To neznám 27

Tajemství masového vývaru:
želatina 28

A jedna lžice pro vazivo 29

Léčivá síla aminokyselin 31

Potřebná látka pro zdravé kosti
a klouby 32

Léčivý slepičí vývar 34

Proč vývar dodává tolik energie
aneb Povídání o játrech 36

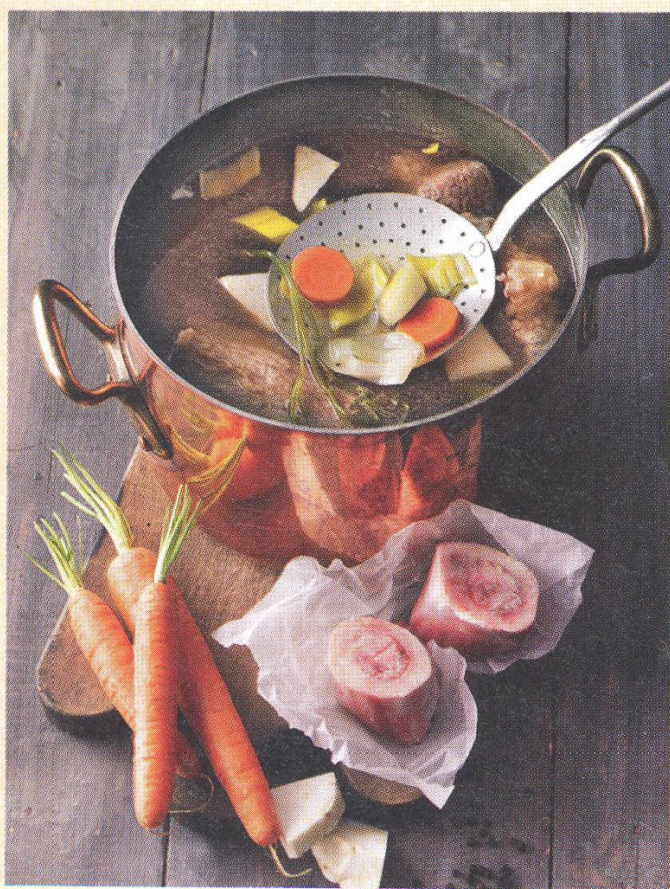
Malá jaterní kúra 38

Náplast na propustná střeva 40

FODMAP – co je to? 43

Velké uzdravování střev 44

Štíhlá linie s polévkou 46



PRAXE

RECEPTY NA POLÉVKY PROSPĚŠNÉ PRO ZDRAVÍ 49

Základní vývary:

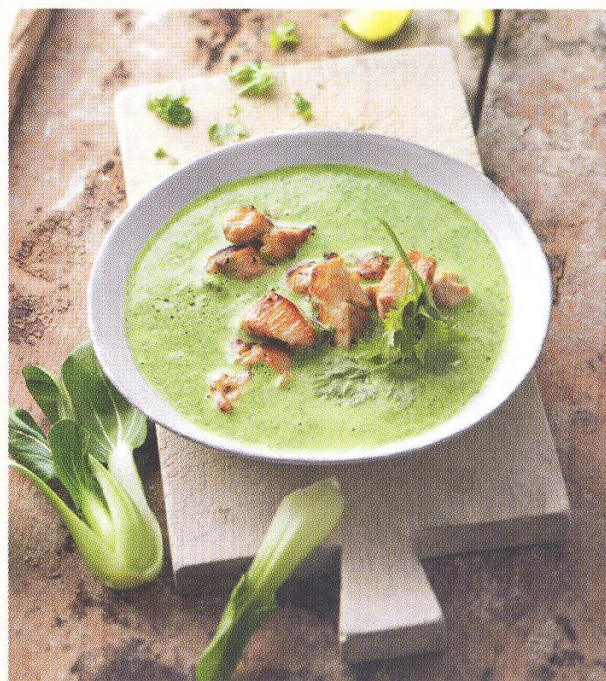
suroviny a postupy	50
Odborníci na polévku radí	51
Minimální trvanlivost	53
Výbava polévkové kuchyně	53
Připravit ke startu, pozor, teď!	55
Lahodná dochucovadla	60

Polévková očista 64

Pravidla pro první týden	64
Druhý až čtvrtý týden: „light“	65
Které zrní je vhodné?	65
Čisté a ryzí	66
Pomocníci při očištění	68
Detoxikační voda	69

Co je dobré, patří do polévky 70

Do hrnce především zeleninu	70
Více energie fermentací	73
Super vložky: ořechy a semena	74
Aktivace	75
Používejte původní obilniny a pseudoobiloviny	76
S bílkovinami, prosím!	77
Správná tuková oka	78
Léčivé koření do polévek	78
Léčivé polévkové bylinky	79



Úžasně pestrobarevné polévky 80

Pochutnejte si hned ráno 96

Lehké detoxikační pokrmy 108

Literatura	122
Věcný rejstřík	124
Rejstřík receptů	125