

---

# OBSAH

---

Úvod .....	8
O čem je tato kniha .....	10
Předmluvy .....	12

## **pH JE ZÁKLAD**

Chemická rovnováha těla je základem zdraví aneb Něco na tom pH je .....	20
Vyrovnění pH .....	26
Důležité měření pH .....	30

## **STRAVA A ZDRAVÍ**

Veganství, vegetariánství či běžná strava .....	34
Potravin, které léčí aneb Jezte čistě .....	36
Koření a bylinky .....	41
A co bílkoviny? .....	44
Sladké a slané .....	46
Snadná metoda Peace páj ....	48
Nápoje .....	51
Váš nákupní košík na veganské recepty .....	53

## **VEGANSKÉ RECEPTY**

### SNÍDANĚ

Kalifornské míchané tofu .....	60
Ranní burrito .....	61
Sametová ovesná kaše .....	62
Smoothies .....	63

### SALÁTY

Salát po Asijsku .....	64
Vydatný salát z kadeřávku .....	65
Mrkvový salát s pomerančem .....	66
Salát Coleslaw .....	67
Lehký ledový salát s klíčky a mandlemi .....	68
Salát z červené řepy .....	69

### NĚCO EXTRA

Originální mexické guacamole .....	70
Lilkový dip s paprikou .....	71
Veganské pesto .....	72

### POLÉVKY

Brokolicová polévka .....	73
Čočková polévka .....	74
Dýňová polévka .....	75
Gulášová polévka s hlívou ústřičnou .....	76
Melounové gazpacho .....	77

### SENDVIČE A HLAVNÍ JÍDLA

Grilovaný sendvič s veganským sýrem, pestem a rajčaty .....	78
Bagel s brusinkovým kešu sýrem ....	79

Burger Coleslaw .....	80	Jak začít s jógou? .....	120
Curry květák .....	81	Blahodárný Pozdrav slunci .....	122
Tempeh s dýňovou omáčkou .....	82	Stres a bolesti zad .....	130
Barbecue tofu			
s polentovým knedlíkem .....	83		
Seitan s houbovou omáčkou .....	84		
Pizza .....	85		
Veganské sushi .....	86		
<b>DEZERTY</b>			
Veganské pečení			
a náhražky vajíček .....	87		
Rychlý brownie z mikrovlnky .....	88		
Citrónovo – borůvkové muffiny .....	89		
Vláčný mrkvový koláč .....	90		
Kešu cheesecake s malinami .....	92		
Veganské lívanečky .....	94		
Barevné poháry .....	95		
<b>CHEMIE A ROVNOVÁHA</b>			
Důležité doplňky .....	98		
Aromaterapie pro ženy .....	101		
Trocha chemie nikoho nezabije .....	103		
<b>KRÁSNÉ A ZDRAVÉ TĚLO</b>			
Krásná pleť -			
prokrvení je základ .....	108		
Krásné a zdravé nehty .....	111		
Krásné vlasy nejsou náhoda .....	113		
Tabu zvané menstruace .....	114		
Ideální cvičení pro ženy .....	116		
<b>PEČUJTE O SVOU DUŠI</b>			
Stres jako současný trend			
životního stylu .....	138		
Hlas Ticha .....	141		
Spánek a krása .....	143		
Malá noční meditace .....	145		
Umění léčit .....	146		
Nejlepší přítel vaší duše .....	147		
<b>ZDRAVÉ VZTAHY</b>			
Hygiena zdravých vztahů .....	152		
Poznejte sama sebe .....	154		
Naučte se říkat NE .....	155		
Hlídejte si své meze .....	156		
Komunikujte vlídně .....	159		
Jak číst lidi .....	161		
Pozor na predátory .....	162		
Jak najít pravou lásku .....	166		
<b>VÁŠ ŽIVOT, VAŠE SNY</b>			
Život podle vás .....	172		
Tajemství vašich přání .....	175		
Plňte si své sny .....	178		
Pro zamyšlení .....	180		
O autorce .....	182		