

# Obsah

Veškeré kapitoly bez označení autora napsala Jolana Janišová

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>13</b>
doc. Mgr. Anatolij Vasylichuk, CSc. ....	13
Pavína Klemm .....	14
Jolana Janišová .....	15
<b>1) SLOVO OD SRDCE K ZASTAVENÍ SE A ZAMYŠLENÍ</b> .....	<b>17</b>
Příběh o výživě – autor neznámý, internet .....	18
Můj příběh .....	20
Poděkování společnostem referenčního marketingu s potravinovými doplňky za první pravdivou osvětu .....	24
Naše realita .....	26
Světelná poselství Plejádů – Pavína Klemm .....	29
K zamyšlení.....	31
<b>2) CO JE POTŘEBA ZNÁT</b> .....	<b>43</b>
Voda – životodárná tekutina – Mgr. Radovan Šejvl .....	44
Co znamená acidobazická rovnováha? 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, internet .....	52
Jedlá soda lék nebo jed? .....	54
Je opravdu sůl nad zlato?.....	57
Máte chuť? Chcete vědět, co to znamená? .....	61
Sacharidy, kterým je potřeba nevyhnutelně porozumět .....	67
O pohance a řemeslu u Šmajstrlů – Pavel Šmajstrla a Ani Dvořáková.....	72
Tukov sa netreba báť, sú našimi spojencami v zdraví – PharmDr. Jozef Zima.....	77
Minerály a naše zdraví – MUDr. Jana Čípová.....	87
Zázrak jménem hořčička – Carolyn Deanová, M.D., N.D. ....	99
Proč a jak namáčet ořechy, semena a luštěniny? .....	112
<b>3) RECEPTY</b> .....	<b>115</b>
Dávkování a pojmy .....	116



<b>Koktejly .....</b>	<b>119</b>
Jahůdka .....	120
Malinka .....	121
<b>Sladká jídla, snídaně .....</b>	<b>123</b>
Banán s kokosem .....	124
Banán s jablkem .....	125
Banán s karobem .....	126
Banán s kurkumou .....	127
Sladěnka .....	128
Dobrota .....	129
Dobrotka .....	130
Domácí čokoláda .....	131
Srdéčko .....	132
Mamut malinový .....	134
Malinka jáhlová .....	135
Dezert malina .....	136
Buchta z malin a červené řepy .....	138
<b>Pomazánky .....</b>	<b>139</b>
Rybí pomazánka .....	140
Pomazánka z mrkve a petržele .....	141
Pomazánka kurkumová .....	142
Pomazánka slunečnicová .....	143
Vajíčková pomazánka jinak .....	144
Pomazánka z naklíčené čočky .....	145
Pomazánka z červené řepy .....	146
<b>Pesta .....</b>	<b>147</b>
Pesto Svěženka z čerstvého mladého zelí .....	148
Pesto z mladé červené řepy .....	149
Pesto z čerstvého kopru a petrželky .....	150
Pesto z medvědího česneku .....	151
Pesto ze špenátových listů .....	152
Kopřík .....	153
Pesto z natě mrkve, petrželky a celeru .....	154
<b>Saláty .....</b>	<b>155</b>
Křeník .....	156
Zelný salát z nového zelí s křenem .....	157
Okurkový salát jinak .....	158
Okurkový salát .....	159





Salát z bílé ředkve .....	160
Salát teplý z červené řepy .....	161
Salát z čínského zelí .....	162
Tuňákový salát .....	163
Salát s bio nattem .....	164
Salát s Nori vločkami .....	165
<b>Polévky .....</b>	<b>167</b>
Beruška z červené řepy .....	168
Fazolová polévka Karkulka .....	169
Fenyklová polévka .....	170
Fazolová polévka Květinka .....	171
Oranžodva dýňová polévka .....	172
Polévka z kořenové zeleniny .....	174
Zelenka .....	175
Dýňová polévka Hokaido .....	176
<b>Obědy .....</b>	<b>179</b>
Svíčková omáčka s tempehem .....	180
Zelenina vařená v páře s olejem z vlašských ořechů .....	181
Placka z červené čočky se zeleninou .....	182
Zeleninový oběd s pohankou .....	184
Žampióny s bramborami vařenými v páře .....	186
Žampióny s quinoou a květákem .....	187
Dýně špagetová s fazolemi .....	188
Červená quinoa s kapustou a studenou omáčkou .....	190
Zelené fazolky s červenou quinoou .....	192
Zelenina v páře s křenem v pestu .....	193
Cuketa s nádivkou a studenou omáčkou .....	194
Fazolový oběd .....	196
Brčálka, pečená kapusta a zelí s pohankou .....	198
Jáhlik .....	199
Bramborový salát s baklažánem .....	200
Cizrny, cizrnové placičky .....	202
Červená rýže s pestem .....	204
Čirok žlutý zapečený .....	205
Fazolovo-zeleninový mix .....	206
Koprová omáčka jinak .....	207
Špagetová dýně plněná cibulí a vejci .....	208
Medvědí česnek s pohankou a vejci .....	210
Špenát jinak .....	211





Rajské koule .....	212
Mrkev s hráškem a knedlíky z černé rýže .....	214
Omáčka z mořské řasy KOMBU .....	216
Pikantní fazole se žampióny .....	218
Placičky z brokolice .....	220
Černá quinoa se zeleninou .....	222
Červená quinoa a zeleninové lečo .....	224
<b>Rybí obědy nebo večeře .....</b>	<b>225</b>
Pečený pstruh .....	226
Pečený tuňák .....	228
Quinoa s rybou .....	229
Aljašská treska šedá .....	230
Kulička .....	232
Filet z šedé tresky v kokosu s pečeným rajčetem a salátem .....	234
Placka Měsíčník .....	235
<b>Večeře .....</b>	<b>237</b>
Fenyklový chléb .....	238
Obložený talíř Klaun .....	239
Rumcajs .....	240
Slaný koláč s cuketou .....	241
Vařená řepa s kozím balkánem .....	242
Bramborová placka s medvědí česnekem .....	243
<b>4) DŮLEŽITÉ SOUVISLOSTI .....</b>	<b>245</b>
O pohybu s lehkostí – MUDr. Zora Prosková .....	246
Proč je páteř důležitá? .....	248
Jak správně jíst? .....	255
Půsty, ano či ne? .....	261
Doporučení dle prastaré moudrosti na každý měsíc – Mandaly Světla – Stanislava Topinková, umělecké jméno StaniSlávka .....	260
Jak žiji já .....	311
<b>DOSLOV .....</b>	<b>314</b>
<b>ZDROJE mého poznání .....</b>	<b>315</b>
<b>REJSTŘÍK ingrediencí receptů .....</b>	<b>319</b>

