

Obsah

- 1. Z mého života** **13**
byli jsme správné holky – z mého alba – studia – divadlo – síla pozitivního myšlení
- 2. Zdraví není náhoda** **29**
nový začátek – program New Start a jeho základní praktické principy pro život
- 3. Nejpoužívanější potraviny z rostlinné říše od A do Z** **49**
bylinky a koření – houby – melasa – obiloviny – ovoce a zelenina – ořechy – řasy a chaluhy – sója a ostatní luštěniny – včelí produkty
- 4. Recepty pro zdraví** **77**
757 receptů – snídaně, přesnídávky, večeře – pomazánky – polévky – hlavní jídla – pokrmy z brambor, ze zeleniny, z obilovin – přílohy – knedlíky – zeleninové a ovocné saláty – zálivky – jogurty – majonézy a omáčky – studená kuchyně – moučnický – pečivo – dorty a koláče – nápoje – pleťové masky – recepty s tofu
- 5. Výživa a nemoci** **177**
základní charakteristika a dietní doporučení pro 45 nejčastěji se vyskytujících nemocí
- 6. Receptář pro nemocné** **205**
obsažná doporučení jídelníčků a receptů vhodných pro 37 různých onemocnění se zvlášť bohatým návodem pro bezpečnou dietu, cukrovku, kvasinkové infekce a další
- 7. Bylinný receptář** **237**
265 bylinných směsí a čajů pro léčbu 41 onemocnění

Obsah

8. Výživa a děti

273

kojit, či nekojit? – jak podpořit tvorbu mateřského mléka – otázka polychlorovaných bifenyly – zeleninové polévky – polévky po 1. roce života – kaše – svačinky od 1. roku života – recepty pro starší děti – děti a droždí – pomočování dětí (bylinný receptář)

Dodatky

283

výživový kolotoč – doporučené kombinace potravin – jak sestavujeme jídelníček – jídelníček pro začátečníky – jídelníček pro pokročilé – potravinářské přísady – jídelníček dle krevní skupiny – seznam nebezpečných substancí masa – Klaso – káva a naše zdravíčko – enzymy – koenzymy – aminokyseliny – vláknina – co jsou „volné radikály“ – germanium – důležité upozornění

Závěrem

305

Reference

307

Rejstřík receptů

309

Rejstřík nemocí

318