

OBSAH

Nabití energií a zdraví	9
Co můžete od této knihy očekávat	11
Cesta labyrintem únavy a ven	12
Jak uvolnit cestu nové energii a zdraví	14

ČÁST 1: SKRYTÍ ZLODĚJI ENERGIE

Co nás okrádá o energii a zdraví a co nám je dodává	20
Když se trávení skrytě zadržuje	23
Trávicí systém – a jak funguje	23
Problém 1: Nedostatek žaludeční kyseliny	27
Problém 2: Nedostatek trávicích enzymů	30
Problém 3: Nemocná střevní flóra: dysbióza	32
Problém 4: Narušená bariéra střevní stěny – syndrom zvýšené propustnosti střev	35
Tichý zánět – hledaná veličina	42
Autoimunitní onemocnění – únava jako klíčový příznak	49
Štítná žláza: Hashimotova tyreoiditida	51
Nervový systém: Roztroušená skleróza	56
Slinivka břišní: Diabetes mellitus 1. typu	60
Klouby: Revmatoidní artritida	61
Tenké střevo: Celiakie	64
Záblesk naděje	69
Vyčerpané nadledvinky – plíživá únava	70
Stres a reakce těla	71
Tajemství nadledvinek	72
Potravinové intolerance – když káva s mlékem uspává	81
Narušitelé pocházející z jídla	82
Mléko a lepek – tajní nositelé únavy s návykovým potenciálem ..	83

Smrtná únava ve zlomku sekundy? Tajupný syndrom aktivace žírných buněk	88
Pomatené žírné buňky	89
Proměnlivý chameleon	90
Nemocné mitochondrie – destrukce buněk	97
„Radikální radikály“ – proč jsou mitochondrie nemocné a vy unavení.....	100
Problém krční páteře – „slabina“ šíje	101
Jak pečovat o mitochondrie	103
Léky jako nositelé únavy a zloději živin	109
Nejčastější zloději živin	110
Jak lze uspokojit zvýšenou potřebu mikroživin	118
Chronická otrava – jak škodliviny způsobují únavu a nemoci	120
Skrytá toxická zátěž	123
Místo činu: ústa – rušivá pole a zátěže	131
Skrytí podnájemníci – infekce	139
Toxoplazmóza – zatajená epidemie.....	145
Virus Epstein-Barrův – podceňovaný zloděj energie.....	148

ČÁST 2: ÚNAVA, SLABÁ IMUNITA NEBO NEMOC? CESTA Z LABYRINTU

Správný rytmus	160
Orgánové hodiny	162
Vše ve správnou dobu – přirozené cykly orgánů	164
Jídlo a pití ve správném rytmu	177
Kvalitní spánek – tajemství regenerace	179
Síla stravy	190
Zloději energie: lepek, mléko, cukr a trans-tuky	190
Nositelé energie – strava Energy!	197
Vegetariánská a veganská strava – update	219
Zdravé trávení – malá léčebná abeceda	227
Léčebná abeceda – jak podpořit trávení	228

Léčebná abeceda – jak obnovit střevní stěnu	230
Léčebná abeceda – jak podpořit bakterie ve střevech	232
Detoxikace – správná cesta	238
Jak detoxikace funguje	239
7 zlatých pravidel detoxikace	242
Co dalšího pomáhá detoxikaci a co ne	245
Toxické vysavače energie v každodenním životě – a jak se jich zbavit	248
Doplňky stravy – nejlepší tipy a triky z praxe	256
Jemný doping z přírody	288
Zredukujte stres, posilte imunitu a získejte svou energii zpět ...	295
Recepty na okamžitý přísun energie	296
Prísun energie díky odbourání stresu	303

ČÁST 3: 30DENNÍ PROGRAM ENERGY!

Energy! TÝDEN 1	321
5 Energy! pravidel, která vám dopomohou k úspěchu	322
Váš rytmus rozhoduje	323
Zbavte se pomalu zlodějů energie	326
Relaxujte každý den	328
Vsadte na rituály	328
Doplňky stravy – tak málo, jak je třeba	329
Zapojte své blízké	330
Na co byste ještě měli myslet	330
Energy! TÝDEN 2 a 3	332
„Dokonalý“ Energy! den	332
Energy! restart vašeho těla	334
Co můžete očekávat?	335
Recepty Energy!	335
Energy! den 1 – recepty	340
Energy! den 2 – recepty	343

Energy! den 3 – recepty	346
Energy! den 4 – recepty	349
Energy! den 5 – recepty	352
Energy! den 6 – recepty	355
Energy! den 7 – recepty	358
Energy! TÝDEN 4	369
Na stopě vašim osobním zlodějům energie	369
A co dál?	374
Vytáhněte lupu! Podíváme se detailně na motivaci	375
Zdravá cesta z labyrintu únavy – návod	376
Inovativní diagnostické a terapeutické metody	380
Základní diagnostika dle programu Energy!	381
Kontrolní seznam pro návštěvu u lékaře	382
Pokročilá diagnostika	384
Plán na vyléčení slabosti nadledvinek	391
Doslov	394
PŘÍLOHA	
Poznámky	398
Zůstaňte informovaní	421
Rejstřík klíčových slov	422
Použité zkratky	431
Poděkování	432