

Obsah



Předmluva			
MUDr. Michaela Zellnera	9		
Posílení imunity pomocí stravy		Problémy s nadváhou	25
Předmluva Jutty Poschetové	11	Prášky odstraňují pouze vnější příznaky	26
Strava a imunitní systém	13	Vývoj stravovacího programu	27
Imunitní systém a jeho práce pro vaše zdraví	13	Moderní dietologický výzkum	28
Důsledky poruch metabolismu	13	Originální účinný princip	28
Jak funguje náš imunitní systém	14	Včasné odhalení potravinové intolerance	28
Jak strava ovlivňuje náš imunitní systém	16	Základní složky výživy	31
Mozek, duše a imunitní systém	18	Základní živiny	31
Oslabení imunity	19	Sacharidy	31
Už jste se projedli k polovičnímu zdraví? Symptomy	21	Bílkoviny	32
Nezvladatelná chuť na sladké	22	Tuky	35
Pocity slabosti a únavy po jídle	22	Vitaminy	37
Nadýmání a větry	23	Minerální látky	38
Chemie v jídle	24	Stopové prvky	39
Alergie	24	Voda	40

Strava a její zpracování – důležitá souhra	43	Řešení přináší IgG test potravinové intolerance	61
„Imunologický počítač“ střeva	43	Oslabená imunita zapříčiňuje vznik onemocnění	61
Oslabení imunitního systému začíná ve střevech	44	Důkladný zdravotní test	63
Špatné trávení narušuje a oslabuje celý váš imunitní systém	44	CRS®-metabolický screening	63
Čtyři stanoviště, kterými prochází strava	44	Případová studie	64
Játra – náš důležitý detoxikační orgán	46	Překyselení	66
Slinivka břišní a enzymy	47	Analýza minerálů z vlasů	66
Optimální trávení během dne	47	IgG test potravinové intolerance	68
Špatná strava, změny ve střevech, příznaky nemoci	50	Určení hodnot z krve	71
Poruchy funkce střev a jejich následky	52	Metabolický syndrom	72
Velmi rozšířený nedostatek živin	52	Hormony a metabolický klíčový enzym	73
Nejdůležitější minerální látky pro imunitní systém	53	Testy pro včasné rozpoznání zdravotních obtíží	74
Jedovaté minerální látky	56		
Autointoxikace ze střev	56		
Další jedovaté látky zatěžující střeva, játra a imunitní systém	57		
Poškození imunitního systému	58		
Skryté alergie a role histaminu	60		



Dieta pro posílení imunity®: Stravovací program	75	Detoxikace jater pro podporu látkové přeměny a celkové omlazení	127
Důležité body programu	75	28denní detoxikační program k pročištění jater	129
Přehledná tabulka čtyřdenního rotačního principu	75	Léčba stravou a ochrana před jedy	131
Skupiny potravin	77	Pohyb a sport	137
Rotační princip	77	Fyzický pohyb je podle MUDr. Zellnera nejlepší „recept“	137
Příprava jídel	77	Najděte si druh sportu, který vás bude bavit!	138
28 dnů bez chleba	79	Běhání pro začátečníky a pokročilé	138
Hubnutí	79	Otázky pro odborníka prof. MUDr. Thomase Wessinghaga	140
Pohyb	79	Závěr	143
Originální tabulka pro čtyřdenní rotaci potravin	81	Příloha	144
28denní program pro posílení imunitního systému	84	Věnování a poděkování	146
Jak si uchovat změněný způsob stravování	120	Doplňující literatura	147
Včasné rozpoznání inzulínové rezistence a její odstranění	120	Fotografie	147
Čtyřfázový power program: regulace inzulínu a redukce váhy	122	Rejstřík	148
Čtyři fáze	122		
Čtyřtýdenní postupný program pro rychlé získání štíhlé postavy – s enzymatickým proteinovým nápojem a recepty	123		
Podpora vyloučení toxinů	125		
Uzdravení zánětů pomocí přírodních prostředků	125		