

Bankovská Motlová L., Kitzlerová E., Suchánek P., Mudrová H.
Kuchařka pro nemocné psychózou



Kuchařka pro nemocné psychózou

Boom kuchařek už mnoho let neustává a na knižním trhu můžete najít kuchařky nejrůznějšího druhu. Tato kuchařka je ale poněkud neobvyklá. Je věnována lidem, kteří se potýkají s psychotickým onemocněním. S nápadem napsat kuchařku přišli příbuzní nemocných. Pacienti a instruktorky „Programu pro dobré zdraví“ dodali recepty a psychiatři kuchařku sestavili pod odborným dohledem výživového specialisty. Kromě



inspirace co a jak vařit zde najdete i „recepty“ jak si při psychotickém onemocnění zachovat dobrou psychickou i fyzickou kondici. Rčení, že „ve zdravém těle sídlí zdravý duch“, platí u duševních nemocí dvojnásob. Proto tato kniha obsahuje kapitoly o vztahu výživy a dobré psychické kondice, psychotických onemocnění a tělesných nemocí, inspiraci pro udržení či znovuobnovení tělesné a duševní pohody u psychóz a nechybí ani rady jak překonat překážky a častá „ale“ na cestě ke zdravému životnímu stylu. Pro psychickou pohodu má význam nejen to, co jíme, ale i způsob přípravy jídla: plánování, nákup, vaření a servírování. Více o tom najdete v kapitole o vaření jako možnosti zlepšení psychické kondice. Aby kniha dostála svému názvu, je největší část věnována skutečným kuchařským receptům na zdravá jídla na celý měsíc. Jsou vybrány tak, aby podle nich uvařil i úplný začátečník, a doplňuje je řada fotografií z postupu vaření, kulinářských zajímavostí a užitečných rad. Byli bychom rádi, kdyby se díky této kuchařce stalo vaření vaší každodenní radostí i způsobem, jak trénovat mozek a zlepšit svou psychickou kondici.

Kromě inspirace co a jak vařit zde najdete i „recepty“ jak si při psychotickém onemocnění zachovat dobrou psychickou i fyzickou kondici. Rčení, že „ve zdravém těle sídlí zdravý duch“, platí u duševních nemocí dvojnásob. Proto tato kniha obsahuje kapitoly o vztahu výživy a dobré psychické kondice, psychotických onemocnění a tělesných nemocí, inspiraci pro udržení či znovuobnovení tělesné a duševní pohody u psychóz a nechybí ani rady jak překonat překážky a častá „ale“ na cestě ke zdravému životnímu stylu. Pro psychickou pohodu má význam nejen to, co jíme, ale i způsob přípravy jídla: plánování, nákup, vaření a servírování. Více o tom najdete v kapitole o vaření jako možnosti zlepšení psychické kondice.

Aby kniha dostála svému názvu, je největší část věnována skutečným kuchařským receptům na zdravá jídla na celý měsíc. Jsou vybrány tak, aby podle nich uvařil i úplný začátečník, a doplňuje je řada fotografií z postupu vaření, kulinářských zajímavostí a užitečných rad. Byli bychom rádi, kdyby se díky této kuchařce stalo vaření vaší každodenní radostí i způsobem, jak trénovat mozek a zlepšit svou psychickou kondici.