

Obsah

Jak pracovat s touto knihou	2
Předmluva	3
Místo úvodu	4
Prozradíme vám tajemství	5
Proč právě rostliny?	7
Samoléčení – ano nebo ne?	8
Víte co jíte?	9
Proč je tolik lidí nemocných?	10
Proč ovoce a zelenina?	10
Proč je výživa tak důležitá?	11
Pozor na bílkoviny!	13
Jsou rostlinné bílkoviny plnohodnotné?	13
Maso na jídelním lístku	14
Autotoxikace organismu	15
Škodlivost masa	15
Nepostradatelné tuky	17
Proč se máme vyhýbat tukům?	18
Nebojte se rozumného vegetariánství	19
Omezte cukry a sladkosti	20
Pozor na bílou mouku!	21
Klíčená semena	22
Co tedy jíst?	23
Jezte co nejvíce syrové stravy	24
Sezónní ovoce a zelenina	26
Pozor na dusičnany!	26
Zázrak půstu	28
Jak se tedy postit?	29
Štavový půst	30
Závěr	31
Léčení zeleninou, ovocem a obilninami	33
Pozor na ekologii	112
Nestřílejte se do hlavy!	113
Proč tomu tak je?	114
Receptář od A do Z	117
Závěr	176
Seznam onemocnění	177
Doslov	183