

OBSAH

Předmluva	3
Nebezpečí autointoxikace	5
Nutnost acidobazické rovnováhy	7
Škodlivost kyseliny močové	8
Leukocytóza	9
Jedovaté toxiny	10
Vznik rakoviny	12
Karcinogenní látky v masu	13
Rakovina je vnitřní nemocí z nečistot	14
Zázrak jménem enzymy	17
Znečištění krve a orgánů	20
Přechod na syrovou stravu	21
Proč v jednom jídle nemáme současně jíst zeleninu s ovocem?	22
Zeleninová voda	23
Užitek z živé stravy je mnohonásobný	25
Celistvost pokrmů	26
Význam vlákniny	27
Jak do naší stravy dodat vlákniny?	28
Radiovitalita	28
Co jsou stresové situace a proč je nutné se jim vyhýbat?	30
Neefektivnost živočišné výroby	32
Nejsme masožravci	33
Škodlivost odvápnění	34
Zázrak přírody – chlorofyl	36
Léčivá síla přírodních potravin	37
Přirozené potraviny	
a jejich význam pro naše zdraví	40
Košťaloviny	40
Brokolice	40
Červené zelí	40
Čínské zelí	40
Hlávkové zelí	40
Kapusta hlávková	41

Karfiol	41
Kedluben	41
Růžičková kapusta	41
Růžičkové zelí	42
Plodová zelenina	42
Dýně	42
Okurky	43
Melouny	43
Paprika	43
Rajská jablička	43
Cibulová zelenina	44
Cibule	44
Česnek	44
Pór	44
Kořenová zelenina	45
Celer	45
Černý kořen	45
Červená řepa	45
Křen	45
Mrkev	46
Petržel	46
Ředkvička a ředkev	46
Brambory	47
Topinambury	47
Listová zelenina	47
Čekanka	47
Hlávkový salát	48
Mangold	48
Řeřicha zahradní	48
Špenát	48
Luštěniny	49
Fazole	49
Hrách zahradní	49
Sója	49
Koření a aromatické druhy zeleniny	50
Kmín	50

<i>Kopr</i>	50
<i>Libeček</i>	50
<i>Majoránka</i>	51
<i>Šalvěj lékařská</i>	51
Účinek minerálních látek a jejich výskyt	52
<i>Sójové mléko syrové</i>	54
<i>Sojová pomazánka</i>	54
<i>Vaječné skořápky</i>	55
<i>Zelené šťávy – pramen mládí a esence života</i>	58
<i>Jak připravit „zelený nápoj“</i>	59
<i>Osvěžující nápoj z citronu a celeru</i>	60
<i>Jetel – nejživotodárnější strava</i>	60
<i>Jaké čaje používat?</i>	61
<i>Jak připravit obilné klíčky</i>	62
<i>Lněné semínko</i>	63
Jídelníček	64
Snídaně	64
<i>Polévka z hrubé krupice</i>	64
<i>Mléčná vločková polévka</i>	64
<i>Ovesná vločková polévka</i>	64
<i>Müsli – syrová strava krásy</i>	65
<i>Zdravý celozrnný chléb</i>	65
Obložené chlebičky	65
<i>Koprové chlebičky</i>	66
<i>Ředkvové chlebičky</i>	66
<i>Pažitkové chlebičky</i>	66
<i>Chlebičky s tvarohem s rajčaty</i>	66
<i>Celerové chlebičky</i>	66
<i>Rajské chlebičky se špenátem</i>	66
Různé pomazánky na chlebičky	67
<i>Droždová s vajíčky</i>	67
<i>Droždí se strouhankou</i>	67
<i>Droždová se sójovou moukou</i>	67
<i>Pomazánka z rajské šťávy</i>	67
<i>Pomazánka z rajských jablíček</i>	68
<i>Pomazánka z rajských jablíček s vajíčkem</i>	68

<i>Celerová pomazánka</i>	68
<i>Mrkvová pomazánka</i>	69
<i>Vajíčková pomazánka s mrkví</i>	69
<i>Mrkev s tvarohem</i>	69
<i>Tvarohové pomazánky</i>	69
<i>Tvarohová pomazánka s paprikou</i>	70
<i>Tvarohová pomazánka s ořechy</i>	70
<i>Vitaminová pomazánka s tvarohem</i>	70
<i>Tvaroh s ovocem</i>	70
<i>Lehký tvarohový krém</i>	71
<i>Brynzová pomazánka</i>	71
<i>Pomazánka z červené řepy</i>	71
<i>Pomazánka z vajec</i>	71
<i>Česneková pomazánka</i>	72
<i>Pomazánka z ovoce</i>	72
<i>Jednoduchá česneková pomazánka</i>	72
<i>Žloutkové máslo</i>	72
<i>Obložené talíře</i>	73
Saláty	73
<i>Jarní salát</i>	73
<i>Salát ze syrové karočky</i>	73
<i>Salát z čínského zelí (1)</i>	74
<i>Salát z čínského zelí (2)</i>	74
<i>Salát z čínského zelí (3)</i>	74
<i>Salát z pampeliškových listů</i>	74
<i>Špenátový salát s ořechy</i>	75
<i>Špenátový salát s vejci</i>	75
<i>Salát ze syrového špenátu</i>	75
<i>Hlávkový salát s kysaným zelím</i>	76
<i>Salát z hlávkového salátu a špenátu</i>	76
<i>Polský salát z rajských jablíček</i>	76
<i>Křehký salát s česnekem</i>	76
<i>Hlávkový salát obložený</i>	77
<i>Hlávkový salát s hráškem</i>	77
<i>Salát z rajčat s paprikou</i>	77
<i>Rajská jablička jako vějířky</i>	77

Muchomůrky z vajec	78
Hnízdečka	78
Salát ze zelených paprik	78
Plněné papriky	78
Paprikový salát s pórem	79
Salát ze syrové kadeřavé kapusty	79
Syrový květák s majonézou	79
Celerové poklady	80
Celer s rajskými jablíčky	80
Zelený salát míchaný	80
Salát z bílého nebo červeného zelí	80
Salát ze syrového kysaného zelí	81
Salát z červené řepy	81
Salát z vařené červené řepy	81
Salát z kedlubny	81
Zeleninový salát	81
Okurkový salát se smetanou	82
Speciální zdravé polévky	83
Zeleninová s francouzskými knedlíčky	83
Zeleninová syrová	83
Syrová zeleninová polévka	83
Drožďový bujon	84
Rychlá polévka z ovesných vloček	84
Rýžová	84
Houbová česnečka	84
Polévka z mladých kopřiv	85
Drožďová	85
Zeleninová s drožďovými knedlíčky	85
Špenátová polévka	86
Štívková s vejcem	86
Polévka z červené řepy	86
Polévka z červené řepy s bramborem	87
Rajská polévka	87
Celerová polévka	87
Karfiolová polévka	87
Mrkvová polévka	88

Polévka z kadeřavé kapusty	88
Z čerstvého zelí (sladkého)	88
Polévka z kysaného zelí	89
Fazolová polévka	89
Hrachová polévka	89
Čočková polévka	89
Čočková se zeleninou	90
Krupicová polévka	90
Papriková se smetanou	90
Houbová polévka s omeletou	90
Houbový vývar	91
Polská houbová s nudlemi a smetanou	91
Okurková polévka	91
Okurková polévka studená	92
Hlavní jídla	93
Nelzonské brambory	93
Rýže s hráškem	93
Rýže s vejci a zeleninou	93
Rychlý oběd	94
Pečené brambory	94
Knedlíky ze syrových brambor	94
Bramborové knedlíky s tvarohovou náplní	95
Pohanková kaše	95
Umělá svičková na smetaně	95
Rajská omáčka syrová	95
Houbová omáčka	96
Vařené sladké zelí s rajskými jablíčky	96
Kapusta dušená jako mozeček	96
Pečená kapustová náplň	97
Plněné zelné listy	97
Mozeček z droždí	97
Dušená zelenina	98
Sekaná z pšenice	98
Paštika	98
Vločkové karbanátky	98
Smažené květákové karbanátky	99

<i>Smažené rybičky</i>	99
<i>Žampionové řízky</i>	99
<i>Řízky z kadeřavé kapusty</i>	99
<i>Smažené celerové řízky</i>	100
<i>Patison nebo dýně smažené jako řízky</i>	100
<i>Řízky z moučných bílkovin</i>	100
<i>Zpracování řízků</i>	101
Syrová strava	102
<i>Praktické pokyny pro úpravu syrové stravy</i>	102
<i>Snídaně a večeře</i>	103
<i>Oběd je složen ze zeleniny</i>	104
<i>Nápoj z cibule a česneku</i>	107
<i>Speciální vitální chléb</i>	108
<i>Několik chutných receptů</i>	110
<i>Doslov</i>	113