

O b s a h

Proč vegetariánství?	5
Dvě tváře civilizace	5
Frontální útok na globální problémy	6
Elixír života	6
Historie elixírů	7
Elixír v moderním životě	7
Princip víry v elixíry	8
Mechanismus a organismus	8
Rovnováha podmínek	10
Kde se ztratila vyváženost	10
Vyváženost pomocí instinktů: primáti	11
Vyváženost pomocí tradice: přírodní národy	12
Vyváženost pomocí rozumu: racionální výživa	12
Malá exkurze do biologie	14
Fyziologie trávení	14
Původní potrava člověka	16
Moderní způsob života a výživy	18
Změny v různých oblastech života	18
Změny v oblasti výživy	19
Civilizační choroby	23
Podlomené zdraví dnešního člověka	23
Nadměrná hmotnost	24
Zubní kaz	24
Choroby trávicích orgánů	25
Srdeční a cévní choroby	27
Cukrovka a dna	28
Rakovina	28

Plnohodnotná výživa	29
Výživa nebo potrava?	30
Součásti plnohodnotné výživy	31
Sacharidy (uhlohydráty)	31
Tuky	32
Bílkoviny	34
Vitamíny	35
Minerální látky a stopové prvky	36
Enzymy	36
Balastní látky	37
Zdroje plnohodnotné výživy	39
Přirozená strava	39
Výběr potravin	40
Obilniny	41
Zelenina	42
Strukoviny	42
Ovoce	43
Ořechy a olejnatá semena	44
Kvasnice	44
Potraviny a léčiva z volné přírody	45
Mléčné výrobky	45
Vejte	47
Kořeniny	47
Koncentrované a denaturované potraviny	47
Způsoby kuchyňské úpravy	49
Mechanické zpracování	49
Tepelná úprava	49
Vegetariánství v praxi	52
Stravovací režim	52
Každodenní experiment s pravdou	53
Životní styl: hledání harmonie	54
Tabulky	55