

# Obsah

Předmluva . . . . .	3
Rheumatismus – pakostnice – ischias . . . . .	6
Nutnost stravovací reformy . . . . .	8
Prokletí chleba . . . . .	13
Krevní tuky . . . . .	18
Krevní tlak . . . . .	20
Zvápenatění . . . . .	21
Scestní makrobiotika . . . . .	22
Zácpa, zažívací potíže . . . . .	27
Prostata . . . . .	29
Zázračné vyléčení 87 letého gentlemana . . . . .	30
Musel hodně trpět . . . . .	32
Co všechno člověk snese? . . . . .	33
Nešťastní vegetariáni . . . . .	35
Máme jíst chléb? . . . . .	38
Překyselení – základ všech nemocí . . . . .	40
Alergie . . . . .	41
Výplach střev . . . . .	42
Nemoci z nachlazení . . . . .	44
Nezdravé kombinace . . . . .	46
Chléb a energie . . . . .	48
Sliznice . . . . .	49
Odpůrce chleba Dr. Lutz . . . . .	50
Štítná žláza a nadledvinky . . . . .	51
Kojenecká výživa . . . . .	53
Skažené zuby a paradentóza . . . . .	55
Hučení v uších . . . . .	56
Rozum anebo přirozený pud . . . . .	57
Vše velké je vždy jednoduché! . . . . .	57
A co dělá pápež? . . . . .	59
Mléčný chléb . . . . .	61

Ve střevech sídlí smrt!	64
Polovičatost Mayerovy diety	65
Přetěžování tlustého střeva	67
Boží mlýny melou...	68
Karta střevní terapie!	69
Jak se tedy vyléčit?	70
Ne otruby ale klystýry	72
Co máme pít?	74
Destilovaná voda	76
Jak se dožít 100 let?	77
Jak kůň uzdravil studovaného lékaře	79
Nemysli na smrt, ale na život!	82
Síla klidu	83
Cesta sebekázně a meditace	85
Nikdy nechoď s davem	89
Průmyslový cukr a včelí med	90
Sport a tělesná cvičení!	91
Insekticidy, pesticidy, herbicidy	91
Správné kombinace stravy	94
Co zapřičiňuje trávicí potřeby	96
Všechny nemoci jsou otravou	98
Kombinace škrob/bílkoviny	100
Kombinace kyseliny/škrob	101
Kombinace s ovocem	102
Maso, ryby, vejce	105
Maso a dlouhověkost	108
Maso a revmatismus	110
Maso a rakovina	112
Maso požírá lidi!	113
Zuby	116
Extrémy	117
Trávicí trakt	118

Žaludek	118
Játra	119
Nemoci srdce a uhlhydráty	119
Vařená strava	120
Nejhorší zlozvyk člověka!	122
Lidé hledají zázračný lék!	124
Vaření lidem přivodilo degeneraci!	125
Jen pár receptů	127
Waldorfov salát (pro 2 osoby)	129
Prázdňinový ovocný salát (pro 6 osob)	129
Ze sbírky receptů Marty Wheelerové:	129
Terry Fryův salát (pro 4 osoby)	129
Sladký jahodový salát (pro 2 osoby)	130
Banánový nápoj, lehce připravitelný	130
Hruškový nápoj	130
Vegetariánský salát	130
T. C. supersalát	130
Přirozená banánová zmrzlina	130
Surové ovocné kuličky	131
Je menstruace nutná?	132
Sex a stravování!	133
Jak posílit svou duševní sílu?	135
Bílkoviny nás dělají šhnilými	136
Teplá jídla	138
Vysoký krevní tlak	140
Dá se vůbec vyléčit?	141
Škodlivá sůl	142
Nasyčené tuky	143
Pití kávy a srdeční mrtvice	144
Pravidelně a intenzivně se pohybuj	146
Nacházejí se v těle škodlivé nánosy?	147
Závěr	150