









# Obsah

## Část 1 – Základy živé stravy

Úvod	4
Přirozenější je nevařit.	7
Alarmující závislost na vařených potravinách	13
Co je vlastně dnešní pšenice?	16
Jak se vypořádat se závislostí na pečivu?	18
Iracionalita lidského myšlení.	21
Živá strava není módní styl, ale návrat k přirozenu	22
Zdravé myšlení přináší zdravé tělo.	24
Paraziti a bakterie v našich tělech.	28
Co je živá strava aneb Do živého těla patří živé jídlo	33
Enzymy jako základ živé stravy	33
Základní zdroje výživy syrové rostlinné stravy	34
Základní kombinace syrové rostlinné stravy.	37
Jak začít a jak postupovat s živou stravou.	40
Základní vybavení raw kuchyně	41
Pět otázek a odpovědí o živé stravě	43
Čtyři jednoduché kroky, jak pomoci tělu s detoxikací při živé stravě	47
Deset přínosů živé rostlinné stravy.	48
Sedm častých mýtů ve výživě	48
Umělá sladidla, nebo čerstvé ovoce?	56
Proč upřednostňovat jednoduchou rostlinnou stravu před zpracovanými raw food produkty na pultech obchodů?	57
Bio či nebio? Jak to řešit?	58
Za co všechno může genetika?	60
Psychosomatika nemocí	63
Stres....	66
Raw food jako skutečný zážitek.	69

## Část 2 – 100 báječných receptů

 Cukroví a čokoláda	70
 Sváteční pohoštění	83
 Dezerty a dorty	96
 Nanuky a zmrzliny	114
 Sýry raw and vegan.	127
 Hlavní chody a polévky	142
 Saláty, dipy, omáčky.	155
 Raw spirálky a chleby	169

Seznam použité a doporučené literatury a dalších zdrojů	182
---	-----