

Obsah

PŘÍBĚH MÉHO STRAVOVÁNÍ.....	9
JÍST ZNAMENÁ MNOHEM VÍC NEŽ JEN UŽIVIT SE	18
Nejzdravější lidé vůbec nejedí zdravě.....	19
Otázka vkusu.....	24
ŽIVOT V SOULADU S VLASTNÍM DRUHEM.....	27
Pohled zpět na historii potravy	32
Pohled vpřed: Důsledky stravování	37
PRVNÍ NOSNÝ SLOUP VÝŽIVY	47
Rozdělení potravy v souladu s živočišným druhem a moderní realita výživy	47
Glykemický index	50
Bílkoviny.....	55
Tuky	61
Sacharidy.....	66
Fyzické hranice při kompenzaci nesprávné výživy.....	68
DRUHÝ NOSNÝ SLOUP VÝŽIVY.....	71
Plnohodnotná strava nebo nedostatek v nadbytku.....	71
Jak vzniká problém	72
První oběti nedostatku v nadbytku	74
Konkrétní příčiny dilematu	76

Plnohodnotné bílkoviny	93
Zodpovědnost a vědomí při obstarávání a přípravě potravy.....	113
Náklady a utrpení	114
TŘETÍ NOSNÝ SLOUP VÝŽIVY	118
Historie překyselení	118
Překyselení na úrovni duševní a sociální.....	121
Překyselená výživa	123
Kyselý život organismu.....	124
Nejdůležitější kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny.....	126
ČTVRTÝ NOSNÝ SLOUP VÝŽIVY	132
Strava odpovídající typu	132
Extrémní typy a extrémní výživa.....	133
Test k určení typu podle termického dělení	138
Čtyři extrémy aneb Vysoká škola typizace	141
Rozdělení potravy podle její termické kvality	144
Energetika potravy z čínského pohledu.....	151
Vše, co je individuální, je náročnější	153
Zjednodušení v rámci diferenciacce.....	154
Hodnota individualizace.....	154
PÁTÝ NOSNÝ SLOUP VÝŽIVY	155
Jídlem k duchovnímu vývoji.....	155
ŠESTÝ NOSNÝ SLOUP VÝŽIVY	158
„Šťastné“ jídlo	158

DALŠÍ NOSNÉ SLOUPY ZDRAVÉ VÝŽIVY.....	169
PŘÍPRAVA JÍDLA.....	172
Moderní postupy aneb: Méně je více.....	173
Malá nauka o bylinkách a koření v kuchyni – použití a účinky.....	177
Květiny na stole a na talíři.....	184
Zvláštní strategie přípravy.....	191
ZVLÁŠTNÍ FORMY STRAVOVÁNÍ POD KRITICKÝM DROBNOHLEDEM.....	195
Vysoká škola fanatismu.....	196
Dieta podle krevních skupin.....	197
Fit pro život.....	198
Dělená strava.....	199
Bílkovinové diety.....	201
Vegetariánství a veganství.....	202
Vegani.....	204
Sluneční strava.....	206
Surová strava.....	207
Instinktoterapie podle Burgera.....	207
Makrobiotika.....	208
Montignac, glykemický index a jim podobné.....	209
Olejovo-bílkovinová strava podle Johanny Budwigové.....	213
Dieta Fit-for-fun.....	214
Strava a ortomolekulární medicína.....	215
POTRAVINY POD KRITIKOU.....	223
Geneticky modifikovaná potrava.....	223

Voda, sůl a chléb	225
Cukr a sladkosti	229
POTRAVA PRO DUCHA.....	232
POTRAVA PRO LÁSKU.....	234
Čokoláda jako afrodisiakum	245
Kouzlo muškátového oříšku	247
JINÉ FORMY STRAVOVÁNÍ.....	248
Pití a nápoje	248
Plnohodnotné nápoje.....	261
Nápoje v zrcadle účinků na rovnováhu zásaditosti a kyselosti	262
Nápoje podle typu	263
Pránická výživa aneb osvobození od hmoty	266
VYHLÍDKY DO BUDOUCNOSTI	276
Pozitivní budoucnost výživy?.....	278
O AUTOROVI.....	283
ADRESY	284
PODĚKOVÁNÍ.....	286
KULINÁŘSKÉ DOZVUKY	287