

Obsah

ČÁST I – PUSTĚME SE DO LÉČBY ZEMÍ	9
1. Z čeho vychází opravdové zdraví	15
2. Učíme se naslouchat tělu: Co nám říkají symptomy	31
3. Zdravé tělo, zdravý mozek	38
4. Očista	54
ČÁST II – KROK PRVNÍ: UZDRAVENÍ	63
5. Potravinové alergie a intolerance: Jak může „zdravé“ jídlo škodit	65
6. Umělé potraviny: Příchutě, barviva, konzervanty a další toxická aditiva	92
7. Zhoubná sladkost: Cukr a sladidla	110
ČÁST III – KROK DRUHÝ: VÝŽIVA	127
8. Síla země: Živé ovoce, zelenina a rostliny	132
9. Semínka: Zásobárny živin	154
10. Maso je maso	175
11. Mléko: Raději pastva nežli pasterizace	190
12. Slepice a vajíčka	206
13. Ryby	215
14. Voda	224
15. Prostá potěšení: Zdravé sladkosti, tuky a umami	238
ČÁST IV – KROK TŘETÍ: VŠECHNO DOHROMADY	259
16. Uzdravování zevnitř: Lepší jídlo	261
17. Uzdravování zvenčí	289
Recepty	305
Poděkování	325
Rejstřík	327
O autorce	331