

OBSAH

UPOZORNĚNÍ	11
PŘEDMLUVA	13
ÚVOD	15
1. VÝŽIVA	21
Co jíme?.....	22
Kultivovat svou touhu?	23
Říkáte „živit se sluncem“?	24
Stovky milionů neuronů v trávicí trubici	25
Naše břicho – popelnice, nebo svatyně?	25
Co si tedy naložit na talíř?.....	27
Kolikrát denně máme jíst?	28
Několik zajímavých pravidel.....	29
Syrová a vařená strava	30
Jídlo důkladně rozžvýkáme a prosliníme!.....	39
2. MŮJ OVOCNÝ SUPERMIX	45
Hotový zázrak!	46
Ingredience	48
Historie vzniku tohoto pokrmu	55
A jak to prakticky provést?	56
Jak tento pokrm servírovat?	58
Časté otázky	60
Veliké díky, pane profesore Montagniere!.....	69
Mezi účinky ovocného supermixu sestaveného France Guillain patří také snížení vysokého krevního tlaku	70
3. JÍDLO Z PĚTI SLOŽEK	73
Jak to vše zorganizovat?.....	75
V čem spočívá význam této kombinace potravin?	77
Nejsou ty porce nějaké malé?	78

Mám sklon jíst HODNĚ	78
Jak jíst v průběhu dne	80
Svačina	81
Večerní jídlo	81
Jestliže pracujete v noci	82
Způsoby vaření	82
Moučná jídla – pozor na ně!	83
Těstoviny	84
Chleba a další druhy pečiva	84
Bez lepku... ale bez kterého?	88
Pufované cereálie	90
Sušenky, koláče, zavařeniny, čokoládové tyčinky a další sladkosti	90
Chutě na sladké	91
Vláknina	92
Cukr a sůl – pozor na průmyslově vyráběné potraviny!	93
Co pijeme?	96
Víno	98
Káva a čaj	99
Čokoláda	100
Mléčné výrobky	101
Dva signály nasycení	104
Uchovávání potravin	105
Jak to udělat, abychom mohli jíst čerstvou zeleninu každý den, přestože nemáme dostatek času?	105
Tekuté tuky	106
Skupiny potravin	114
Volné radikály	115
Nebezpečí – glutamát, umělá sladidla	116
Oleje	118
Acidobazická rovnováha	120
Oxidační stres	122
Přírodní potravinové doplňky	123
4. BIOPOTRAVINY	129
Biopotraviny nejsou drahé. A proč vůbec jíst biopotraviny?	130
Diety	138
Půst	140
Očistná kúra z rozmačkaných banánů	144

O jídlo se máme dělit	145
Překonejte strach z nedostatku jídla pomocí rozinek	146
Nebezpečí uniformizace chuti	146
Paměť, pozornost a soustředění	149
Kde začít?	150
5. DERIVAČNÍ KOUPEL	153
Co je derivační koupel?	154
Jak dosáhnout ochlazení této části těla?	155
Normalizace vnitřní teploty	156
Posilování svalů hráze	158
Nastartování cirkulace tuků v organismu	158
6. JÍL	161
Jíl, který čistí a regeneruje	162
Bez jílu bychom neexistovali	162
Co je to jíl	164
Kde si obstarat zelený jíl	165
Příprava surového výrobku	166
Čím je jíl prospěšný	167
Jak používat ultra jemný zelený illitový jíl v prášku	169
Zásadní pravidla, která je nutno striktně dodržovat	175
Několik otázek k jílu	180
Zábaly	181
Drenáž	183
Co se stane po třítydenní aplikaci zábalu na šíji a podbřišek	185
Další použití obkladů v rámci metody France Guillain	186
7. SLUNCE	217
Slunce je nepostradatelná potravina	218
Bez slunce bychom neexistovali	218
Vitamín D ze slunečního záření	218
Je slunce nebezpečné?	219
Slunce je vynikající na pleť	220
Rakovina kůže	221
Krémy a UV filtry	222
Chybí nám slunce	223
Jak postupovat v zimě	224

Nesnáším slunce – spálím se.	225
Alergie na slunce	226
Melanin a cystein	226
Pihy, mateřská znaménka a další nedokonalosti pokožky	227
Jsem černochoch a dostal jsem úžeh	228
Sprcha po opalování.	228
Derivační koupel před opalováním a po něm	228
Spálil jsem se na slunci. Co mám dělat?	229
Jak připravit pokožku na letní slunce?	229
Jak dlouho by mělo trvat opalování?	229
Co dělat na horách, v zimě, na sněhu	230
Čím si mám natírat pokožku a kdy?	231
Sluneční brýle nebo kšiltovka?	232
Těhotné ženy	233
Kojenci a malé děti – podrážděné a neklidné	234
Nedostatek slunce ve věku sedmdesát a více let	235
Starší osoby a jejich mozek	235
Další druhy rakoviny	236
Sluneční hormon	236
Melatonin – spánkový hormon	236
Simulátory svítání	237
Sezónně podmíněná deprese	238
Lampy s denním světlem.	239
Plnospektrální žárovky a zářivky	239
Lampy pro světelnou terapii	240
Letní vedra a přehřátí.	240
DODATEK	241
Tělesné cvičení	242
Těhotenství	243
Kojení.	244
Menopauza	244
Sexualita.	247
ZÁVĚR	249
PODĚKOVÁNÍ	251
BIBLIOGRAFIE	252