

OBSAH

Předmluva ... 11

Kapitola 1

Strážlivá fakta, děsivá čísla. Interview ... 19

Kapitola 2

Typy diabetu a jeho příčiny ... 24

2.1. Diabetes 1. typu ... 26

2.2. Očkování jako příčina diabetu ... 28

2.3. Diabetes 2. typu – Damoklův meč moderní společnosti ... 32

2.4. Výstraha u příliš nízkých hodnot cholesterolu ... 33

2.5. Nedostatek vitamínu D vyčerpává látkovou výměnu ... 34

Kapitola 3

Rané varovné příznaky diabetu ... 37

3.1. Testování u diabetu 2. typu ... 38

Kapitola 4

Diabetes není onemocnění krevního cukru. Interview ... 44

4.1. Cílená stimulace inzulínu ... 46

4.2. Co inzulín dokáže ... 47

4.3. Hyperinzulinémie ... 48

Kapitola 5

Choroboplodné cukrové ataky průmyslu. Interview ... 52

5.1. Fruktóza jako jed a zároveň droga ... 54

5.2. Proč i vegetariáni mohou bažit ... 57

Kapitola 6

Inzulin, cholesterol a omyly medicíny. Interview ... 63

6.1. Inzulin podporuje arteriosklerózu ... 65

6.2. Inzulin umožňuje rychlejší růst nádorů ... 69

Kapitola 7

Inhibitory cholesterolu (statiny na snížení cholesterolu) podporují diabetes. Interview ... 71

Kapitola 8

Proč při jídle nemůžeme překročit vlastní stín ... 76

Kapitola 9

O masožravcích a kravách, které nežijí vegansky ... 79

9.1. Pohádka o nezdravém mase ... 82

9.2. Ani krávy nežijí jen z trávy ... 86

9.3. Jste snad zaječí typ? ... 88

9.4. Existují přírodní zákony – i u výživy ... 90

Kapitola 10

Jak se správně stravovat

a jaké problémy se při tom vyskytují. Interview ... 93

10.1. Problém propustného střeva ... 95

10.2. Tak vznikají autoimunitní onemocnění ... 98

Kapitola 11

Stres podporuje rakovinu – ale i diabetes ... 102

Kapitola 12

Jak se stravuji – a co je přitom důležité ... 110

12.1. Syrová strava jako zelené smoothies ... 113

12.2. I žvýkání je umění ... 114

Kapitola 13

Proč jsme všichni tak vyčerpaní. Interview ... 117

Kapitola 14

O správné vodě a správném pití. Interview ... 121

14.1. Kolik se má ve skutečnosti pít ... 124

14.2. Pitný půst jako smysluplný trend ... 127

Kapitola 15

O minerálech a sladkých i slaných hříších. Interview ... 129

15.1. Vápník sám o sobě jenom škodí ... 131

15.2. Nebezpečné ztvrdlé usazeniny v systému ... 134

15.3. Nadváha je často příznak nedostatku minerálů ... 135

Kapitola 16

Neznámé příčiny diabetu. Interview ... 141

16.1. Diabetes a vitamin D₃ ... 144

16.2. Diabetes a nedostatek chromu ... 147

16.3. Resveratrol pro lepší prokrvení ... 148

Kapitola 17

Diabetes a vitamin C – přítel, a zároveň nepřítel ... 150

17.1. Kyselina askorbová není dobrý vitamin C ... 152

17.2. Vitamin C a cévní onemocnění ... 157

17.3. Štítná žláza nutně potřebuje vitamin C ... 158

Kapitola 18

Nadbytek břišního tuku podporuje záněty a diabetes ... 162

18.1. Problematická je i stolní sůl ... 163

Kapitola 19

O dobrých a špatných zeštíhlovacích prostředcích ... 166

- 19.1. Co je to hyperinzulinémie ... 168
- 19.2. U vajec neexistuje žádný limit ... 172
- 19.3. Co byste měli vědět o houbě Candida ... 173

Kapitola 20

Diabetes je léčitelný i bez medikamentů ... 178

- 20.1. Ucpaná játra a žlučník ... 181
- 20.2. Očista jater a žlučníku ... 188

Kapitola 21

Uprchnout diabetu. Interview ... 190

- 21.1. Co se můžeme naučit od astronautů ... 193
- 21.2. Proč bychom měli opět chodit naboso ... 198

Kapitola 22

Kdo žije v souladu s lidskou přirozeností, zůstane zdravý. Shrnutí ... 202

- 22.1. Ultrafialové záření a vitamin D ... 203
- 22.2. Infračervené záření a tělesná teplota ... 204
- 22.3. Pohyb a čerstvý vzduch ... 205
- 22.4. Druhově přirozená výživa ... 206
- 22.5. Lidské teplo ... 206
- 22.6. Záporné ionty ... 207
- 22.7. Druhově přirozený život v druhově nepřirozeném světě ... 208

Kapitola 23

Cesty z pasti zvané diabetes. Návod ... 211

- 23.1. Kontrolní seznam ... 211