

°°° OBSAH °°°

PROČ JSEM SE ROZHODL NAPSAT TUTO KNIHU

1. KAPITOLA – Proč jsem se rozhodl napsat tuto knihu 9

OD ADAMA, OD OPICE?

2. KAPITOLA – Od Adama, od opice? 35

BEZ DETOXIKACE TO NEPŮJDE

3. KAPITOLA – Detox? 45

OČISTA STŘEVA

4. KAPITOLA – Očista střeva 55

STAVEBNÍ KAMENY ENZYMATICKÉ VÝŽIVY

5. KAPITOLA – Jaká voda? 65

6. KAPITOLA – Výživa tkání a provokace hormonů 75

7. KAPITOLA – Ořechy a semínka 81

8. KAPITOLA – Regenerace mozku a nervové soustavy 89

ENZYMATICKÁ STRAVA V PRAXI

9. KAPITOLA – Děti 101

10. KAPITOLA – Sport 111

11. KAPITOLA – Zvuky 137

12. KAPITOLA – Bydlení 145

13. KAPITOLA – Spánek 159

14. KAPITOLA – Sůl 163

15. KAPITOLA – Vyšetření krve 167

16. KAPITOLA – Opalování 173

17. KAPITOLA – Senioři 177

18. KAPITOLA – Kosmetika 181

OPRAVME SE

19. KAPITOLA – Choroby	187
20. KAPITOLA – Vyléčení 1 000 + 1 nemocí	193

PRVKY ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

21. KAPITOLA – Herbář	201
<i>Pohanka</i>	203
<i>Jablka</i>	205
<i>Chlorofyl</i>	209
<i>Quinoa</i>	212
<i>Len</i>	214
<i>Mandle</i>	219
<i>Česnek</i>	223
<i>Hrušky</i>	227
<i>Meloun</i>	229
<i>Kopřiva</i>	233
<i>„Chia semínka“ zdarma</i>	235
<i>Chia</i>	238
<i>Kořínky</i>	239
<i>Cukrová řepa</i>	241
<i>Sezam</i>	243
<i>Mák</i>	244
<i>Dýňová semínka</i>	246
<i>Jednou za rok</i>	247

MOHLO BY SE HODIT

22. KAPITOLA – Nalej, vylej aneb drahá stolice	257
23. KAPITOLA – 5 bílých jedů a jejich kamarádi	265

JÍDELNÍČKY

24. KAPITOLA – Prosím Vás, můžete nám říci, co jste dnes jedl?	281
<i>Dejte mi pokoj s nějakou dietou</i>	286
<i>Zkusím „to“ denně hodinku, dvě. Možná celé dopoledne</i>	291

<i>V pohodě do večere</i>	295
<i>Vitarián na zkoušku celý den, dva</i>	299
<i>Jídelníček benjamínků</i>	304
<i>Bonus: Jídelníček na hubnutí s plným žaludkem – krycí název „Detox“</i>	308

RECEPTY

25. KAPITOLA – Recepty syrové stravy	315
26. KAPITOLA – Rady stran vařené stravy	321
27. KAPITOLA – Inspirace (recepty?) do vařené stravy	327
28. KAPITOLA – První nákupy	333
29. KAPITOLA – Kontrolní otázka: A co kolagen?	335

ZKUŠENOSTI A REFERENCE KLIENTŮ A PŘÁTEL

30. KAPITOLA – Zkušenosti a reference klientů a pacientů	341
31. KAPITOLA – Rozhovor se Zbyňkem K. z Bystřice pod Hostýnem	371

SLOVO ZÁVĚREM

32. KAPITOLA – Epilog	379
-----------------------------	-----