

Obsah

Slovo úvodem.....	13
Předmluva	14
Uctění památky T. C. Frye	17
ÚVOD	19
Jsme obéznější (a nemocnější) než kdykoliv předtím	19
Matoucí informace	21
Věda o zdraví.....	22
Past v podobě fragmentového uvažování.....	23
Jedině a pouze celé potraviny	25
Být zdravý a cítit se dobře jsou dvě rozdílné věci.....	26
Sledování hmotnosti: Znamka krajní krátkozrakosti.....	30
Kde se strava potkává se zdravím.....	31
KAPITOLA 1 • Jak zjistit, co je naší pravou přirozenou stravou	33
Že bychom přece jenom nebyli masožravci?	33
Důkazní materiál	35
Takže... jaký druh „žravce“ to vlastně jsme?.....	39
Jsme konzumenti ořechů, semínek a dalších rostlin s vysokým obsahem tuku?	45
Jsme přirozenými konzumenty ovoce!	46
Důvěřujte svým smyslům	48
KAPITOLA 2 • Obavy z konzumace ovoce pod drobnohledem	49
Ovoce a hladina cukru v krvi	49
Glykemický index a glykemická nálož	50
Tuk, nikoliv ovoce je příčinou problémů s krevním cukrem.....	52
Ovoce a chronická únava.....	55
Ovoce a kandida	58
Ovoce a cukrovka	60
Ovoce a triglyceridy.....	63
Ovoce a rakovina	64
Ovoce a pálení žáhy	68
Ovoce a zubní kaz.....	68

KAPITOLA 3 • Syrová strava vede ke zdraví	72
Mánie tepelné úpravy potravin za účelem ničení mikrobů	72
Proč vaření vadí?	74
Lykopenový mýtus.....	81
Výhody konzumace syrové stravy	81
Provedení změny.....	83
Příznaky „detoxu“: Důvod k oslavě.....	83
Jakou cestou se vydat?.....	85
Naše přirozená strava: Shrnutí.....	85
 KAPITOLA 4 • Vysvětlení poměru mezi živinami a kaloriemi	90
Výživa očima Mášeny z pohádky „O třech medvědech“	90
80/10/10 pro zdraví, krásu, energii.....	90
80/10/10 pro dlouhý život	91
Poměr pro lidi... podle stavby organismu	92
Proč jsou kalorie vyčísleny procenty?	93
Třeba do černého: 80/10/10rv	97
Jak poznám, jestli se blížím poměru 80/10/10?	97
Sledování vlastních čísel.....	98
Zachovejte klid... projdeme tím společně	99
 KAPITOLA 5 • Sacharidy: Minimálně 80 %	101
Cukr: Palivo, pro které jsme stvořeni	101
Druhy sacharidů	103
Dva tábory sacharidů.....	104
Složené sacharidy	111
Rafinované jednoduché sacharidy: Nezdravé jídlo.....	115
Ovoce: Jednoduché cukry v celých plodech ovoce	117
Jsme stvořeni pro tropické ovoce.....	119
 KAPITOLA 6 • Proteiny: Maximálně 10 %	122
Kolik proteinů potřebujeme?.....	122
Oficiální směrnice doporučují 10 % proteinů	122
10 % proteinů je bezpečné množství.....	124
Atleti a kulturisté: 10 % je stále dost	125
Všechny rostlinné potraviny obsahují proteiny	126
Američané jedí 16 % proteinů.....	128
Nebezpečí při konzumaci více než 10% množství proteinů.....	129
Proteiny pouze z ovoce a zeleniny	132
Deficit proteinů neexistuje	132

KAPITOLA 7 • Tuk: Maximálně 10 %	134
Kolik tuku potřebujeme?	134
Jaká je role tuků?.....	136
Druhy tuků	137
Kolik tuku jíme?	146
Konzumace tuku: Je to pro nás dobré, nebo špatné?	149
Oleje nejsou zdravé potraviny	150
10 % tuku pro zdraví.....	152
Kaloronutriční houpačka.....	153
 KAPITOLA 8 • Velké překvapení: Konzumenti živé stravy – tuk 60 % a více!	154
Proč konzumenti živé stravy jedí tolik tuku.....	159
Co konzumenti živé stravy jedí ve skutečnosti.....	166
75% tučný salát není výjimkou!	167
 KAPITOLA 9 • Stabilizace tělesné hmotnosti	169
Co lidé o stavbě těla obvykle nevědí.....	169
Jaké množství tělesného tuku je zdravé?	172
Strategie ke zvýšení svalové hmoty	173
Úbytek, nebo nabývání tuku... správná a špatná cesta	174
Dehydratace a tělesná hmotnost.....	176
Čtyři stavy, které způsobují dehydrataci.....	177
Jste dehydratováni?	181
 KAPITOLA 10 • Překonání problémů spojených s přechodem na živou stravu	182
Množství kalorií v jednom soustu	182
Nasycení – uspokojujivý hlad a chuť.....	186
 KAPITOLA 11 • 80/10/10 v praxi	191
Pomalou a napořád	191
Vzorec	195
Kolik viditelných tuků?.....	196
Kolik kalorií?	197
Jaké množství jíst?	200

PŘÍLOHA A • Příklad plánování jídelníčku	201
Sezónní dostupnost produktů	202
Nemáte-li kuchyňskou váhu... ..	204
Jarní menu: Den 1	206
Jarní menu: Den 2	208
Jarní menu: Den 3	210
Jarní menu: Den 4	212
Jarní menu: Den 5	214
Jarní menu: Den 6	216
Jarní menu: Den 7	218
Letní menu: Den 1	220
Letní menu: Den 2	222
Letní menu: Den 3	224
Letní menu: Den 4	226
Letní menu: Den 5	228
Letní menu: Den 6	230
Letní menu: Den 7	232
Podzimní menu: Den 1	234
Podzimní menu: Den 2	236
Podzimní menu: Den 3	238
Podzimní menu: Den 4	240
Podzimní menu: Den 5	242
Podzimní menu: Den 6	244
Podzimní menu: Den 7	246
Zimní menu: Den 1	248
Zimní menu: Den 2	250
Zimní menu: Den 3	252
Zimní menu: Den 4	254
Zimní menu: Den 5	256
Zimní menu: Den 6	258
Zimní menu: Den 7	260
PŘÍLOHA B • Často kladené dotazy	263
Co jsou to syrové potraviny?.....	264
Co je to živá strava?.....	264
Co je to čistá ovocná strava?	264
Jsou všechny druhy raw stravy stejné?	265
Jak je to s individuálními rozdíly?	265
Je stoprocentní živá strava dostačující?	270
Přináší konzumace živé stravy zdraví?	270

Proč strava podle 80/10/10 v mém případě nefungovala?.....	271
Proč lidé na živé stravě „selhávají“?.....	272
Je těžké být raw?.....	276
Co byste poradil těm, kteří s živou stravou teprve začínají?	277
Obsahuje ovoce a zelenina dostatek živin?	277
A co vitamín B ₁₂ ?	278
Nakolik je důležité jíst organicky pěstované potraviny?	282
Musím každý den provádět výpočty?	283
Jak mám sníst tolik ovoce najednou?	284
Co si mám představit pod pojmem „monojídlo“?	284
Co je špatného na avokádu, oříšcích a semínech?.....	285
Co to znamená „opravdový hlad“?	286
Je konzumace mořské soli v pořádku?.....	286
Mohu použít do dresinku na salát ocet?.....	287
Je konzumace mraženého ovoce a zeleniny v pořádku?	288
Nevadí konzumace dehydrovaných potravin?.....	288
A co koření a ochucovadla?	289
Mohu pít kávu, pokud se stravuji raw?	290
Mám pokračovat v užívání léků?	290
Jak zůstat raw v chladných, zimních měsících?.....	292
Existuje jídlo, které léčí?	293
Je přípustné odšťavňování ovoce a zeleniny?	293
Potřebuji užívat doplňky stravy?.....	294
Má koncept živé stravy nějaké chyby?.....	296
PŘÍLOHA C • Příběhy lidí, kteří s programem 80/10/10 uspěli.....	299
Mark Squire, St. Petersburg, Florida	300
Cyrus Khambatta, San Francisco, Kalifornie	301
Justin Lelia, Miami, Florida.....	306
Janie Gardener, Kauai, Hawaii	307
Richard („Ribs“) Friedland, Malibu, Kalifornie	319
Laurie Masters, San Jose, Kalifornie.....	326
Lisa Osborne, Toronto, Ontario, Kanada.....	331
Ireland Lawrence, Mission Viejo, Kalifornie.....	334
Roen Horn, Sacramento, Kalifornie	338
Theresa Remley, Sacramento, Kalifornie.....	347
Jacky Dees, West Bend, Wisconsin	350
Valerie Mills Daly, Camp Hill, Pensylvánie	353
Kathy Raine, Ithaca, New York	357
Carina Honga, Langley, B. C., Kanada.....	358

Ryan Earehart, Maui, Havaj.....	360
Julie Wandling, Akron, Ohio	361
Dr. Samuel Mielcarski, Roswell, Georgia.....	362
Laine Smithheisler, Nashville, Tennessee	364
Lori Williamson, Portland, Oregon	365
Petr Cech, Dánsko	366
Dave Klein, Sebastopol, Kalifornie	367
Robert Dyckman, New York, New York.....	368
Sky Grealis, New Brunswick, New Jersey	368
Tera Warner, Montréal, Québec, Kanada	369
PŘÍLOHA D • Zdroje pro analýzu stravy.....	370
Databáze Amerického ministerstva zemědělství.....	370
Makroživiny v běžných rostlinných potravinách	374
Poděkování	377
Zvláštní poděkování	379
Další knihy a příspěvky Douglase N. Grahama.....	380
O autorovi	381
Vysvětlivky	382
Rejstřík receptů.....	392
Rejstřík.....	394