
Úvod	5
Jít s davem se nevyplácí	8
Nikdy není pozdě	12
Jste to, co jíte	18
Přestaňte si vyrábět nemoc	20
Strážce našeho zdraví – imunita	23
Trávení – alfa a omega našeho zdraví	29
Žaludek nemá zuby	32
Zaživací peripetie	36
<i>Pálení žáhy</i>	36
<i>Žaludeční potíže</i>	37
<i>Zánět žaludku (gastritida)</i>	39
<i>Peptické vředy</i>	40
Střevo – střed našeho života	42
Léky na naše střeva	47
Vláknina	47
Probiotika	48
Přírodní antibiotika	50
Prebiotika	52
Chlorella	52
Olej z černého kmínu	53
Yucca	53
Pohyb	53
Střevní peripetie	56
<i>Nadýmání</i>	56
<i>Zácpa</i>	57
<i>Průjem</i>	60
<i>Crownova choroba</i>	61
<i>Ulcerózní kolitida</i>	62
<i>Kandidóza</i>	63
Mnohé nemoci začínají ve střevě!	64
<i>Kožní nemoci</i>	65
<i>Dýchací potíže</i>	67
<i>Nemocné srdce</i>	69
<i>Rakovina</i>	72

<i>Poruchy štítné žlázy</i>	76
<i>Neploďnost</i>	77
<i>Studené ruce a nohy</i>	79
<i>Osteoporóza</i>	80
<i>Ohrožená játra</i>	82
<i>Duševní zdraví</i>	84
Obezita – metla lidstva	87
Vláknina – poklad nad poklady	97
Čistá voda je nenahraditelná	99
Špatná krev – špatné zdraví	103
Vysoký krevní tlak = „hustá“ krev	108
Je cholesterol zabiják?	112
Potraviny jako lék, jídlo jako medicína	118
Chemické tsunami v potravinách	122
Výběr potravin začíná nákupem	128
Vařím, vaříš, vaříme	134
Chuť vítězí	137
Když nám tolik chutná – glutamáty	139
Osladíte si život	141
Konzervanty – bojové prostředky	147
Čím barevnější, tím lepší	150
Některé potraviny pod drobnohledem	154
Je maso opravdu základem naší stravy?	154
Uzené maso bez uzení	157
Uzeniny skrývají různé „poklady“	158
Mléko škodí, nebo pomáhá?	159
Věčný souboj – máslo, nebo margarín?	160
Jogurt se pyšní Nobelovou cenou!	162
Pečivo – tmavé, nebo bílé?	163
Limonády – nejdůležitější je barva!	165
Coca-Cola vládne světu	166
Nápoje pro energii	167
Je smoothie opravdu zázračný nápoj?	169
Moje tipy na závěr	170