

O B S A H

I. <i>Výživa - základ zdraví</i>	7
1. Potrava jako příčina nemoci. - 2. Potrava jako lék. - 3. Potrava jako podmínka zdraví. - 4. Libovůle u člověka. - 5. Racionální chov u zvířat. - 6. Která výživa je správná? - 7. Odpověď nedává již pud. - 8. Lidé jedí hlínu. - 9. Odpověď nedává ani chuť. - 10. Odtučňující čokoláda a biologická mouka. - 11. Vegetariánství. - 12. Graham a jeho chléb. - 13. Fletcher a Haye. - 14. Strava sluneční energie. - 15. Syrová strava. - 16. Odpověď dává jedině rozum. - 17. Co říká dnešní věda. - 18. Existuje rozpor mezi vědou a zkušeností?	
II. <i>Církevní posty</i>	36
1. Příkazy a zákazy. - 2. Význam postů. - 3. Islam. - 4. Křesťanství. - 5. Církev pravoslavná a katolická. - 6. Posty včera a dnes.	
III. <i>Nehostinný sever</i>	46
1. Neživí se polární národy jednostranně? - 2. Mnoho masa a ještě více tuku. - 3. Nejen podnebí i námaha žádá své. - 4. Ještě hlad po tuku. - 5. Jiný kraj - jiný mrav. - 6. Syrová strava polární. - 7. Málo topiva a vlčí hlad. - 8. Boj proti kurdějím. - 9. Životodárná krev. - 10. Drahocenné vnitřnosti. - 11. Proč právě vnitřnosti? - 12. Salát za polárním kruhem. - 13. Čerstvá zelenina arktická. - 14. Polární „kyselé zelí“. - 15. Polární ovoce. - 16. Myši slouží lidem. - 17. Původní strava polární není jednostranná.	
IV. <i>Vegetariánský Východ</i>	66
1. Neživí se také jednostranně? - 2. Náboženská Indie. - 3. Chudobná Čína. - 4. Přelidněné Japonsko. - 5. Bez masa a vajec. - 6. A bez mléka. - 7. Soja - jedinečná plodina. - 8. Rostlinné mléko. - 9. „Maso bez kostí.“ - 10. Miso a shoyu. - 11. Soja -	

dokonalá potravina. – 12. Indické luštěniny. – 13. Zelená zele-
nina. – 14. Zelený chřest. – 15. Zelené řasy. – 16. Zelené koření. –
17. Životodárná zeleň. – 18. Nezralé ovoce a syrové kořeny. –
19. Původní strava Dálného Východu není jednostranná.

V. *Stíny civilisace* 99

1. Standardní strava. – 2. Zdravotní stav civilisovaného lidstva. –
3. Naše strava není již prostá. – 4. Loupané obiliny. – 5. „Pan-
ská“ mouka. – 6. Bílé pečivo. – 7. Chléb z celého zrna
v dohledu. – 8. Přemíra cukru. – 9. Sterilované mléko. – 10. Ra-
finované oleje. – 11. Století konserv. – 12. Rozrušená půda. –
13. Málo slunce. – 14. Umělá vitaminisace. – 15. Antagonismus
vitaminů. – 16. Standardní strava nevyhovuje.

VI. *Ráj primitivů* 133

1. Ztracený kout světa. – 2. Zářivý příklad zdraví. – 3. Čím vyni-
kají Hunzové? – 4. Jak žijí Hunzové? – 5. Čím se živí Hunzové? –
6. Jak vaří Hunzové? – 7. Věda potvrzuje zkušenost. – 8. Zuby
vydávají svědectví. – 9. Tichomořské ostrovy. – 10. Od rovníku
k pólu.

VII. *Výživa záruka budoucnosti* 149

1. Zuby před 4000 lety. – 2. Strava dávných předků. – 3. Chvála
české stravy. – 4. Strava lidová je pestrá. – 5. Rovnováha mezi
bílkovinami. – 6. Rovnováha mezi kyselinami a zásadami. –
7. Rovnováha mezi vitaminy. – 8. Podkrkonošské kyseló. – 9. Li-
dová strava je prostá. – 10. Staročeská pučálka. – 11. Surové oleje.
– 12. Sušené šípky. – 13. Kyselé zelí. – 14. Zkušenost a věda v sou-
zvuku. – 15. Harmonickou výživou ke zdravé budoucnosti.

Literatura 178

Rejstřík 181