

OBSAH

Předmluva	3
1. Úvod	7
2. Na čem závisí zdraví?	8
3. Co je to imunita?	9
4. Těhotenství a kojení	20
5. Zdravá výživa	30
6. Jak jíst, kolik jíst a jak často?	31
7. Bílkoviny	33
8. Vegetariánská strava	43
9. Vegánská strava	52
10. Syrová strava	131
11. Kyselinotvornost a zásadotvornost potravin	139
12. Vyloučení škodlivin	145
13. Půst aneb zázračná hladovka	149
14. Voda — základ života	152
15. Dýchání — základ života	155
16. Hygiena	157
17. Otuzování	157
18. Psychohygiena	159
19. Pohyb — sport	161
20. Práce a odpočinek	166
21. Spánek a zdraví	167
22. Sexuální život	171
23. Stáří a smrt	172
Použitá literatura	174