

OBSAH

Předmluva	5
Zácpa bez projímadla vyléčitelná během 3 dnů	6
Příčiny	6
Zácpa způsobená výživou	6
Kritika pojmu nežádoucí látky - balast	8
Nežádoucí látky jsou pravým opakem balastu	9
Nežádoucí látky brání nemocem	10
Vlákniny jsou důležitou součástí vitálních látek	11
Vlákniny mají mnohostranné účinky	13
Nazývejme nežádoucí látky od nyní jen vlákninami	15
Zácpa způsobená stavy napětí	16
Projímadlo vždy nesprávné	18
Užívání projímadla škodlivé	19
Hemoroidy z projímadla	20
Projímadlo způsobuje zácpu	21
Projímadlo brání léčbě	21
Není rozdíl mezi čajem a pilulkou	22
O pravidelné vyprazdňování střev není třeba usilovat	23
Množství jídla určuje množství stolice	25
Střevo se nedá "vychovat"	26
Jak často má být stolice	27
Bez trávení	28
Léčení zácpy způsobené výživou	29
Potraviny, které se mají omezit	29
Potraviny, které jsou bezpodmínečně nutné	31

Zde je recept na přípravu čerstvé obilné kaše	32
Příprava čerstvé stravy	34
Vhodné i pro nemocné na žaludek, střeva, játra, žlučník a slinivku břišní	36
Správná výživa i při zácpě způsobené stavem napětí	37
Regulace stolice je začátkem nového uspořádání života	38
Nedostatek pohybu nevede k zácpě	39
Vyléčení zácpy je prevencí pozdějších nemocí	40
Všeobecné pokyny	41
Takto může vypadat jídelníček na 14 dní	42
Obilné pokrmy	47
Čerstvé jídlo především	52
Chrupavé saláty ... rychlá příprava	64
Teplé pokrmy	68
Moučníky	82
Pomazánky	85
Pečení z celozrnné mouky	87
Nakonec ještě pečení chleba pro ty, kteří mají pečení jako koníčka	96