

Obsah

Předmluva: Dr. Dean Ornish

Úvod: Rory Freedmanová

KAPITOLA 1

Tohle je vaše buzení po telefonu
– tak to vezměte, krasavice! 11

Bože můj! Nemůžu uvěřit, že píšu knihu o dietě! • Můj příběh: Od nemoci k aktivistce • Co je váš průšvih? • Špatné geny versus špatné zvyky • Buďte taky vegani • Vyberte si číslo – ale ne ledajaké • Co se sakra stalo? • Vnitřní a vnější globální oteplování • Jdeme na to!

KAPITOLA 2

pHamózní 35

pH • Pé jako pH • Vytloukání klínu klínem • Enzymy: Sexy jiskra života • Síla syrových a živých potravin • *Syrový živý lék s Dr. Brianem Clementem* • Chlorofyl: Tekuté sluneční paprsky • Braňte se volným radikálům • Vitamíny • Fytoživiny • Ne všechny kyselé potraviny působí stejně • Výběr zásaditých potravin • Udělejte si soupis • Zboření mýtů o módních dietách

KAPITOLA 3

Košičky, káva a koktejly 59

Cukr: Legální droga • Uhlohydráty • Glukóza • Cukr a rakovina • Glykemický index • Umělá sladidla nejsou sexy • Chutě pod kontrolou • *Zánět s MUDr. Lilli B. Linkovou* • Život bez lepku • *Přejděte na stravu bez lepku s MUDr. Markem Hymanem* • Společenské lubrikanty a kafe

KAPITOLA 4

Kravské zadky
a mléčné knírky 83

Obrana proti velké trojce s MUDr. Nealem Barnardem • Všežravec, nebo býložravec? • Bílkoviny: Mýty a kouzla • Vymyli vám hlavu? • *Silné kosti s MUDr. Lilli B. Linkovou* • Hormony • K jako karcinogenní • *Hubení na Atkinsově dietě s MUDr. Alejandrem Jungerem* • U jako uzeniny • Skutečná cena masa • *Jeden den ve velkochovu zvířat s Wayenem Pacellem* • Dejte si dvě a dvě dohromady • Sója jako náhražka bílkovin masa • Nedávejte si krávu!

KAPITOLA



Jděte si se střevem!

117

Okružní plavba po trávicím traktu • Pryč s odpadem • Sliz vašeho života • Uvolněte si potrubí pomocí vnitřního instalatéra
• Detoxikace těla s MUDr. Alejandrem Jungerem • Kombinování potravin
• Luštění • Více o bakteriích • Je to v hajzlíku!

KAPITOLA



Odšťavňujte a buďte v pohodě!

137

Šťavnaté skvosty • Vyberte si správný odšťavňovač • Podejte mi trávu • Mixujte, moji milí, mixujte • Odšťavňování versus mixování • Půst • Vedlejší účinky: Co čekat, když jste na šťávách • Voda • Kamarádi z mokré čtvrti

KAPITOLA



Záře božské podstaty

157

Meditační pobyt • Návod pro vyčerpané lidi jak se... zastavit • Ranní sadhana se Sharon Gannonovou • Jóga, bejby • Pohněte kostrou • Vaše sexy pokožka • Krása bolí se Stacy Malkanovou • Tření pokožky nasucho • Esenciální oleje • Štěstí pro dutiny • Dechová cvičení • Masáže, akupunktura a léčba dotykem • Koupele • Šípková Růženka • Pečujte o sebe

KAPITOLA



Začínáme

181

Vyhodte to! • Nakupuj, holka • Rozumíme složkám v našem „jídle“ se Stefanií Sacksovou • Bláznivý sexy nákupní seznam • Pochoutky, čokoláda a rychlá bašta • Dobré tuky jsou sexy • Bláznivé sexy kuchyňské vybavení • Snižujeme náklady • Podpořte místní zemědělce • To nejlepší z konvenčních potravin • Jíme mimo domov s Kathy Frestonovou • Jíme rozumně

KAPITOLA



Bláznivé sexy doplňky

205

Probiotika • Superpotraviny a bílkoviny v prášku • Don't worry B happy • Vitamin D • Vitamin D s MUDr. Frankem Lipmanem • Multidoplňky • Doplnky výživy s omega-3 kyselinami • Trávicí enzymy • Aloe vera • Plné spektrum

KAPITOLA



Dobrodružná očista začíná

219

20 otázek na 21 dní • Zahřívací kolo • Bláznivý sexy den v životě • 21denní očista • Jeďte ve veganství s Emily Deschanelovou

Bláznivé sexy recepty	249
Bláznivé sexy odkazy	267
Poděkování	269
Rejstřík	271