



MŮŽE NÁS VÝŽIVA SKUTEČNĚ VYLÉČIT
– ÚVOD DR. JOHANNESSE COYE 5

VÝŽIVOU PROTI RAKOVINĚ 7

ZDRAVÉ JÍST – UMĚNÍ? 8

Hojnost a její vedlejší účinky 8

Řešení: jednoduše dobré jídlo 9

VÝŽIVA JAKO LÉČEBNÝ PROSTŘEDEK . . . 9

Základní kameny zdravého
života 10

Cenné vitální látky 16

JAK FUNGUJE NAŠE BUNĚČNÁ
LÁTKOVÁ VÝMĚNA 21

Jak vzniká energie spalováním 21

Role genu TKTL 1 při vzniku rakoviny . . 23

NEJLEPŠÍ POTRAVINY
PRO VAŠE ZDRAVÍ 25

Bobulové ovoce 25

Citrony, pomeranče 26

Rajčata 26

Cibule a česnek 26

Zelí 26



Potraviny s kyselinou mléčnou	27	Tabulky vhodnosti potravin – jezte zdravě podle principu barev na semaforu	33
Kurkuma	28	RECEPTY NA KAŽDÝ DEN	42
Čokoláda	27	RECEPTY NA ZDRAVOU SNÍDANI	46
Zelený čaj	28	RECEPTY NA ZDRAVÝ OBĚD	76
Nevyčerpatelný zdroj životní síly:		RECEPTY NA ZDRAVOU VEČEŘI	116
voda	28	DEZERTY, CHLĚB A PEČIVO	154
Optimální potraviny do naší spíže	29	Rejstřík	184
CELOSTNÍ PŘÍSTUP KE ZDRAVĚMU ŽIVOTU	31	Co uvařit do zásoby	190
Nejdůležitější zdravotní zásady v kostce	31		