

Obsah

NÍZKOUHLOVODANOVÁ DIETA – ANDĚL ZDRAVÉHO ŽIVOTA	13
JÍDLO, KTERÉ UZDRAVUJE	15
Když bohatí zchudnou	15
Hippokratova rovnováha	17
Výživa a její aspekty	19
DOBŘE JÍDLO A PITÍ ZKRÁŠLUJE A PRODLUŽUJE ŽITÍ	21
Steak, nebo koláč?	21
Pozor na cukr!	22
Exkurze do pravěku	24
Indiáni a bílkovina	25
STRAVOVÁNÍ PO STAROČESKU ANEB BŮČEK, PIVO,	
DOBŘÁ MYSL A SEX?	27
A co na to cholesterol?	27
JAK ČESKÁ KUCHYNĚ MŮŽE LÉČIT NADVÁHU	
A DALŠÍ ZÁVAŽNÉ CIVILIZAČNÍ NEMOCI.	29
Tajemství omlazování aneb Bůček dělá mocný sex a krásná, štíhlá těla	29
Metabolismus látek v lidském těle	31
Cesta potavy detailněji	33
ZDRAVÝ ŽIVOT? TO JSOU DOBRÉ BÍLKOVINY!	35
Tajemství proteinů	35
Tuky jako zdroj energie – především tuky živočišné.	39
KARDINÁLNÍ LEŽ O TUCÍCH	42
Trh kontra zdraví	42

Důležitý je zdroj tuku	43
Proč jsou některé tuky nebezpečné?	43
Které tuky jsou nezdravé a jaké zdravé?	45
MÝTUS NEBEZPEČNÉHO MÁSLA	47
Hon na čarodějnice	47
Specifikace některých důležitých potravin živočišného původu.	49
ANI V TUCÍCH NEPLATÍ POUZE ČERNÁ NEBO BÍLÁ	53
Masakr volných radikálů	53
LIPIDOVÁ TEORIE	56
Strašák potravinářské a farmaceutické lobby	56
Opravdu existovala epidemie?	58
VELKÁ LEŽ O CHOLESTEROLU	60
Cholesterol – mýtus a realita	60
Vysoký cholesterol rozhodně nemůže za infarkty a mrtvice!	63
Vrah má jméno – kobliha!	64
Sladký útok na cévy	64
Jak to vidí u nás?	65
Úmrtnost klesá i v Čechách (o Moravě nemluvě).	67
Nebezpečná kombinace	68
SAMI BOHOVÉ RADÍ, ČÍM SE MÁME ŽIVIT	71
Začínáme od Adama?.	71
Cukry neboli uhlovodany, sacharidy či glycidy	72
Velká lež o cukrech a metabolismu	76
INZULIN	80
Hormony s opačným účinkem než inzulín.	81
Diabetes a hypoglykémie	82

TAJEMSTVÍ OMLAZOVÁNÍ – LECITHOS THERAPIA	87
Na oslavu vajec, nejzdravější potraviny.	87
Lecitin	91
NÍZKOUHLOHYDRÁTOVÁ VÝŽIVA A UZDRAVOVÁNÍ	99
Žaludečně-střevní problémy	99
Konkrétní choroby.	102
DIETY A JEJICH ÚČINKY	104
Věda, či šarlatánství?	108
Injekce výtažku z jater	109
Kdo vyváží vyváženou stravu?	109
Co redukuje redukční diety?	110
Ideální spalování „lidské pece“ jako bludný mýtus.	111
Je zaručený recept?	115
Těžko stravitelné saláty.	115
Další mýtus o rostlinné výživě	117
Kyselost a zásaditost potravin	119
V SYMBIÓZE S POTŘEBAMI TĚLA I DUCHA	121
Člověk není býložravec.	121
Ekonomický diktát trhu	122
Kde žijete?	123
Jídelníček šitý na tělo	124
Varování před zabijáky	125
Jak na alkohol?	126
KONKRÉTNÍ JÍDELNÍČEK	127
Od teorie k praxi	127
Začněme snídání!	127

Zjednodušené stravování při nízkouhlohydrátové výživě	128
FARMACEUTI ODMÍTÁJÍ ZDRAVOU POPULACI!	131
Doktora Ratha nemáme jen v ČR.	131
Základy farmaceutického podnikání	131
Demaskování farmaceutického „obchodu s nemocemi“	133
Výňatek z první důkazní části žaloby	133
Úmyslné rozšiřování (spektra) chorob	134
Nové choroby „uváděné na trh“ rozšiřováním patentovaných léků	140
Na trestné lavici lhostejnost.	143
Vědeckost medicíny.	144
SROVNÁNÍ NÍZKOUHLOHYDRÁTOVÝCH DIET.	147
Lutz kontra Atkins kontra Kwaśniewski.	147
Dieta dr. Atkinse snižující nadváhu	149
Dieta „optimální“ dr. Kwaśniewského	150
PŘÍPADY LÉČBY CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ	
Z MÉ DOSAVADNÍ PRAXE.	153
Nedejte na reklamní slogany!.	153
Komu není shůry dáno	154
Biosektivní proudy urychlují uzdravování	155
Žádné zázraky – prostě dokonalá příroda	156
Několik živoucích příkladů z mé praxe	156
Hubneš, hubnete? Hubněme!	158
CO KONSTATOVAT ZÁVĚREM?	161
Nelečte se, uzdravte se!	161
Hledím kupředu s otevřeným hledím.	161

RECEPTY PODLE OPTIMÁLNÍ VÝŽIVY „IN“	163
Vaječná jídla	163
Jídla ze sýrů a pomazánky	174
Jídla z vepřového masa	177
Jídla ze skopového masa	181
Jídla z hovězího masa	183
Jídla z telecího masa	185
Jídla z drůbežího masa	188
Pokrmy z ryb	194
Polévky	197
Moučníky	199
POTRAVINOVÉ TABULKY PRO OPTIMÁLNÍ VÝŽIVU	203
Maso, uzeniny a masné konzervy	203
Mléko a mléčné výrobky	206
Tuky a ořechy	208
Plody, zelenina a ovoce	209
Obilniny a pekárenské výrobky	212
Nápoje	213
Použitá literatura, bibliografie	214