

## Obsah

Několik slov úvodem	6
1. Voda, vzduch a slunce	8
2. Záhadné buňky a lidský věk	23
3. Méně znamená déle	29
4. Přirozené a zdravé stáří není utopií	35
5. Cholesterol straší stále ?	41
6. Volné radikály v politice nenajdeme	43
7. Karcinogenní vlivy všude kolem nás	47
8. Radon - postrach lidských obydlí	55
9. Nevěřte E - kódům	58
10. Opravdu krátce o dusičnanech	63
11. Divertikulóza - nemoc nejen prezidentská	65
12. Pár pojmů z biochemie a medicíny	69
13. Enzymoterapie - nová naděje	74
14. Správná výživa - poznej se a chraň se...	76
15. Fakta o zdravé a nezdravé výživě	85
16. Znovuobjevené obiloviny	88
17. Bioprodukty - zdravá alternativa	91
18. Houby proti rakovině	95
19. Panenské oleje nejen pro panny	96
20. Lékař léčí, ale příroda uzdravuje	98
21. Bylinné drogy - legální a jediné zdravé	107
22. Příroda v kuchyni	116
23. Frekventovaná lékárna na zahrádce	125
24. Spotřeba zeleniny - stále neuspokojivá	130
25. Biorytmy aneb Žijme v rytmu života	132
26. Zdravý spánek posiluje imunitu	134
27. Podpora imunitního systému je podporou člověka	136
28. Hluk - negativní faktor nejen pro uši	137
29. Naše ledviny a rovnováha pH krve	139
30. Význam jódu a štítné žlázy aneb Vzpomeňte na tyroláky	142
31. Nepostradatelné enzymy	145
32. Trocha teorie z biochemie nikoho nezabije	149

- Kyselost a zásaditost obecně	149
- Tuky	152
- Bílkoviny	153
- Metabolizmus	155
- Vitamíny	156
- Sacharidy a polysacharidy	157
33. Pár nezáživných tabulek, které jsou občas třeba	162
34. Racionální minikuchačka pro neortodoxní	190
- Polévky	192
- Předkrmy a saláty	196
- Těstovinové saláty a předkrmy	198
- Přesnídávky - svačiny	200
- Předkrmy	202
- Předkrmy - saláty	205
- Hlavní jídla - zeleninová	208
- Hlavní jídla - masitá a sladká	219
- Dezerty	228
- Nápoje	233
Neúplným závěrem	235