

OBSAH

Úvod	CO JE TO SUPERIMUNITA	9
1. kapitola	JÍDLO ROVNÁ SE ZDRAVÍ	19
2. kapitola	SELHÁNÍ MODERNÍ MEDICÍNY	45
3. kapitola	SUPERSTRAVA PRO SUPERIMUNITU	65
4. kapitola	NACHLAZENÍ A CHŘIPKA – CO O NICH POTŘEBUJEME VĚDĚT	93
5. kapitola	ZDRAVÉ SACHARIDY, TUKY A BÍLKOVINY	117
6. kapitola	SPRÁVNÁ ROZHODNUTÍ	143
7. kapitola	JÍDELNÍČKY A RECEPTY	183
Slovníček pojmů		267
Odkazy		277
Poděkování		309
Rejstřík		311