

OBSAH

Poznámka pro čtenáře	6
Poděkování	9
Předmluva	11
1 Stav našeho světa	13
2 Životní podmínky současného lidstva: Příčiny a důsledky našeho toxického světa	20
3 Co bychom tedy měli v současné době jíst?	31
4 Základní postupy pročištění pomocí syrové stravy	45
5 Recepty pro pročištění syrovou stravou	57
6 Jak zůstat zdraví a štíhlí v běžném životě	149
7 Praktické postupy a životní styl pro uchování si trvalého zdraví	155
8 Skutečné příběhy lidí, kteří se začali pročišťovat a hubnout pomocí syrové stravy	173
Zdroje	229
Odkazy	232
Rejstřík	236
O autorce	240