

OBSAH

Úvod ix

PRVNÍ ČÁST: JAK ZAČÍT

1. kapitola

Zmapování nové cesty: Proč a jak jíst živou stravu 3

2. kapitola

Co budete potřebovat pro přípravu živé stravy 15

3. kapitola

Základy léčení: Třídenní zahajovací program 37

DRUHÁ ČÁST: LÉČENÍ OD AŽ HLAVY K PATĚ

4. kapitola

Jídlo jako preventivní medicína 55

5. kapitola

Jak zlepšit zdraví svého mozku 69

6. kapitola

Jak posílit svůj imunitní systém 93

7. kapitola

Jak uzdravit své srdce 115

8. kapitola

Živá strava pro diabetiky 137

9. kapitola

Posílení vaší kostry 151

10. kapitola

Enzymy pro regeneraci vaší trávicí soustavy 181

TŘETÍ ČÁST: CELKOVÉ UZDRAVENÍ

11. kapitola

Zdravé děti, zdravá rodina 207

12. kapitola

Strava pro zdravou duši 231

Doslov: Pokrok každým dnem 247

Příloha I: Vařte jako šéfkuchař: Průvodce kvalitním kuchyňským vybavením 251

Příloha II: Pyramida živých potravin 257

Příloha III: Životopisy 259

Převody jednotek 262

Rejstřík receptů 265

O autorce 267