

Obsah

O autorovi	8
Úvod	9
Zdraví jako úkol na celý život	9
Moderní mory jsou chronické	12
1 Zastavení jedné cesty: Od žvýkání až po konečný produkt látkové výměny	15
2 Blahobytná společnost a zažívání	24
Zácpa	24
Kvasinky	27
Kvantita se nerovná kvalitě	30
Nadváha a její následky	33
Na cestě k pravidelnému zažívání	37
3 Maskování a přetvářka: Jak lžou naše potraviny	41
Glutaman a syndrom čínské kuchyně	42
Chemická kuchyně	44
Invaze genetického inženýrství	48
Až za hranice smrti... ..	55
Jed od léku odlišuje pouze podávané množství	57
4 Potraviny jako léky, léky jako potraviny (I)	60
Potraviny na recept?	60
Sága o vláknině	62
Živočišná versus rostlinná strava	66
Mateřské versus kravské mléko	68
Různá břicha, různé plyny	72

Nejoblíbenější pokrmy v Německu	76
Hayova dieta čili dělená strava	77
Preference a odpor po generaci	78
5 Střevo a psýché	80
Dieta podle abecedy	81
Vztah matky a dítěte	83
Duše a práce	86
Štěstí jako výsledek úhlu pohledu	90
Člověk není stroj	92
Další psychické faktory	94
6 Střevo, štěstí a krása	96
Střevo, pokožka a tělesný zápach	96
Mozek ve střevech, odnož našeho mozku	99
7 Střevní flóra	103
Probiotika a jejich problém	103
Nejdůležitější „polykací“ očkování	105
Organizace bakterií	106
Červovitý výběžek, záloha naší střevní flóry	109
8 Docela normální šílenství	111
Doplňky stravy	111
Vepřové koleno versus müsli	114
9 Půst	118
Orgány na „dovolené“?	118
Nejvhodnější období	121
Půst versus dieta	123
Půst jako řešení?	124
10 Colonhydroterapie a sanace střev	127
Víc než jen klystýr	129
Účel a účinek	130

11 Jak se vyznat v potravinách prospěšných zdraví	133
Potraviny kyselinotvorné a zásadotvorné	133
Naše rovnováha kyselosti a zásaditosti	140
Plnohodnotná výživa	141
Návratová dieta po léčebném půstu	143
Překlenovací strava	145
Vhodné nápoje	147
Odtučňovací kúra	150
 12 Potraviny jako léky, léky jako potraviny (II)	 153
Jablka	153
Med	157
Česnek	160
Cibule kuchyňská	161
Rýže	164
Brambory	167
Zelenina	169
Luštěniny	174
Ovoce – malvice a peckovice	176
Bobulovité ovoce	179
Citrusové plody	183
Ořechy	184
Rostlinné zdroje vitaminů a minerálů	185
Potraviny s příznivým účinkem na žaludek a střevo	187
Nemoci, jež lze příznivě ovlivnit stravou	188
 Doslov	 192