

# Obsah



|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Předmluva .....</b>                                         | <b>11</b> |
| <br>                                                           |           |
| <b>1. kapitola: Člověk je polykač pilulek .....</b>            | <b>19</b> |
| Krev by se měla každý den ředit .....                          | 20        |
| Naše medicína vysvětluje člověka bez ohledu<br>na výživu ..... | 24        |
| Nacházíme, co nehledáme .....                                  | 27        |
| Rostlinná pilulka je něco úplně jiného .....                   | 29        |
| <br>                                                           |           |
| <b>2. kapitola: Mýtus zdravého jídla .....</b>                 | <b>31</b> |
| Ovocný cukr je přece vždycky dobrý .....                       | 32        |
| Smoothie jako nová superpotravina .....                        | 35        |
| Limonáda uhasí žízeň .....                                     | 38        |
| Život bez lepku je možný .....                                 | 43        |
| Veganství, poslední východisko .....                           | 48        |
| Přírodní látky nemají léčivé účinky .....                      | 51        |
| Antioxidanty jsou všelék .....                                 | 57        |
| <br>                                                           |           |
| <b>3. kapitola: Můj „střevní mozek“, mé druhé Já ....</b>      | <b>63</b> |
| Harmonie v mém střevě je v ohrožení .....                      | 67        |
| Chléb jako obětní beránek .....                                | 70        |
| Blokátory kyselin ničí střevní flóru .....                     | 78        |

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Antikoncepční pilulka ničí střevní bakterie .....             | 86 |
| Syndrom marcipánového prasátka .....                          | 88 |
| Kyselina propionová – zdroj energie<br>se dvěma tvářemi ..... | 90 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 4. kapitola: <b>Program pro zdravá střeva</b> .....       | 93  |
| Kouzelná síla fermentovaných alpských bylin .....         | 95  |
| Moji přátelé ve střevě potřebují pomoc .....              | 97  |
| Rezistentní škrob – biokrmivo<br>pro dobré bakterie ..... | 102 |
| Čistá voda zbavuje střevo stresu .....                    | 104 |
| Každodenní střevní jóga .....                             | 107 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 5. kapitola: <b>Personalizované léčení</b> ..... | 111 |
| Moji existenci určuje pět prvků .....            | 115 |
| Energetické řízení .....                         | 120 |
| Nové způsoby personalizované diagnostiky .....   | 127 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 6. kapitola: <b>Chuť rozhoduje</b> ..... | 129 |
| Můj osobní výživový typ .....            | 134 |
| Jsem jedinečná bytost – test .....       | 145 |
| Impulzní strava .....                    | 152 |
| Jedna rostlina léčí všechny nemoci ..... | 167 |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7. kapitola: <b>Koncept Projezte se ke zdraví<br/>nás všechny mění</b> ..... | 171 |
| Cukrovku nemá v mém těle co dělat .....                                      | 174 |
| Nepotřebujeme injekce na vysoký cholesterol .....                            | 178 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Hořké látky jsou naše nová superpotravina ..... | 182 |
| Chráníme náš mozek .....                        | 184 |
| Kde lze takové změny snadno rozpoznat? .....    | 187 |
| Nedáme rakovině šanci .....                     | 192 |
| Vyhlašujeme boj únavě .....                     | 199 |
| Posilujeme slinivku břišní .....                | 201 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 8. kapitola: <b>Budoucnost mé stravy</b> ..... | 205 |
| Mnoho povyku kolem kaše .....                  | 206 |
| Jím hmyz .....                                 | 209 |
| Stolice mého souseda .....                     | 211 |
| Žiji ve virtuálním světě výživy .....          | 216 |
| Výhled do budoucna .....                       | 219 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| <b>Příloha</b> .....                                 | 221 |
| Tibetské bylinné receptury .....                     | 221 |
| Vlastní receptury: Herbal Impulse Concept .....      | 232 |
| Nature Est Life – Léčivé houby v nové definici ..... | 234 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>Literatura</b> ..... | 239 |
|-------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>Poděkování</b> ..... | 245 |
|-------------------------|-----|