

OBSAH

Predslov	11
Úvod	13

PRVÁ ČASŤ: Povstaňte z popola

ZACHRÁŇTE SA: Pravda o tom, čo vás ťahá späť.....	23
PRISPÔSOBTE SA: Posúvajte sa vpred ako svet okolo vás	37
Potrava pre dušu	49

DRUHÁ ČASŤ: Svätá štvorka

Úvod do liečivej sily potravín	61
Ovocie	67
Jablká.....	68
Marhule.....	72
Avokádo.....	76
Banány.....	80
Bobuľové ovocie.....	84
Čerešne.....	90
Brusnice.....	94
Datie.....	98
Figy.....	102
Hrozno.....	106
Kivi.....	110
Citróny a limetky.....	114
Mango.....	118
Melón.....	122
Pomaranče a mandarínky.....	126
Papája	130
Hrušky.....	134
Granátové jablko.....	138
Zelenina.....	143
Artičoky.....	144
Špargľa.....	148
Stonkový zeler.....	152
Hľúbová zelenina	156
Uhorky.....	162
Listová zelenina	166
Cibuľa.....	172

Zemiaky.....	178
Reďkovky.....	184
Klíčky a mikrozelenina.....	188
Sladké zemiaky (batáty)	194
Bylinky a koreniny.....	201
Aromatické bylinky.....	202
Mačací pazúr.....	206
Koriander.....	210
Cesnak.....	214
Zázvor.....	218
Medovka.....	222
Sladké drevko	226
Petržlenová vňať.....	230
Malinový list.....	234
Kurkuma.....	238
Divorastúce plody.....	243
Aloe vera	244
Atlantické morské riasy	248
Lopúchový koreň	252
Huba čaga.....	256
Kokos.....	260
Púpava	266
Príhľava.....	270
Med.....	274
Ďatelina	278
Šípky	282
Lesné čučoriedky.....	286
TRETIA ČASŤ: Vyzbrojte sa pravdou	
Plodnosť a naša budúcnosť.....	295
Škodlivé módné výstrelky a trendy.....	303
Potraviny, s ktorými je život ťažší.....	311
Anjeli prinášajúci životnú zmenu.....	317
<i>Doslov: Kľúčom je súcit</i>	<i>324</i>
<i>Register.....</i>	<i>327</i>
<i>PodĎakovanie</i>	<i>343</i>