

## Obsah

### Úvod ... 2

### 1. Nárůst smrtelných onemocnění zapříčiněný současnými špatnými stravovacími návyky ... 5

#### 1.1. Proč jsme nemocní? ... 7

### 2. Porozumění našemu druhu a člověku odpovídající skladba potravin ... 11

#### 2. 1. Srovnání vnějších a vnitřních znaků obratlovců ... 12

#### 2. 2. Výsledky srovnání tříd obratlovců ... 14

#### 2. 3. Potravinové odpovídající druhu plodožravců ... 18

#### 2. 4. Maso, mléčné výrobky a tepelně zpracované obiloviny - Potravinové nevyhovující lidskému druhu ... 20

### 3. Dělená strava - Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny ... 29

#### 3. 1. Dělená strava – jedna z hlavních zásad optimálního stravování ... 29

#### 3. 2. Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny ... 33

#### 3. 3. Acidóza jako příčina rakoviny versus Alkalizace jako možnost léčby ... 35

### 4. Vliv tepelně-chemického zpracování stravy na lidský organizmus ... 37

#### 4. 1. Chceš zůstat zdravý = NEVAŘ ... 37

#### 4. 2. Návykovost běžného jídla ... 43

#### 4. 3. Rozdíl v energetických hodnotách vařené a syrové potravy ... 44

### 5. Optimální skladba našeho jídelníčku a vhodné zdroje pitné vody ... 48

#### 5. 1. Potravinová pyramida ... 48

#### 5. 2. Vhodné zdroje pitné vody ... 52

#### 5. 3. Další možné zdroje tekutin a jejich léčebné účinky ... 56

### 6. Tlusté střevo – čistička našeho těla ... 59

### Závěr ... 63

### Dodatky - terapeutické postupy ... 65

#### Účinné strategie – Milovat sám sebe a být svobodný ... 65

#### Jak na odkyselení ... 66

#### Jak provádět klystýr ... 67

### Pár typů a rad, které se do knihy nevešly ... 69

### Obrazové dodatky ... 71

#### Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny ... 71

### Zdroje ... 80