Obsah: **strana**

Předmluva 7
Aktivní život bez nemocí 9
Statistika úmrtí 11
Zdraví bez cenzury 13
Kritické změny ve výživě 19
Dietologie a nutriční poradenství 23
Zpracované a vařené potraviny 31
    mléko a mléčné výrobky 31
    maso 34
    rafinovaný cukr 39
    bílá mouka 41
Nemoci 43
Detoxikace 47
Stravování s vyšším podílem živin 49
Pitný režim 55
Ovocné a zeleninové šťávy 57
Bio, kvalita potravin 65
Odšťavňovače 67
Styl života 71