

Obsah

Úvod.....	7
Potřeba živin.....	9
Řád života.....	11
Biorytmus roku.....	12
Jaro.....	12
Léto.....	15
Podzim.....	17
Zima.....	18
Biorytmus roku z hlediska potravy.....	22
Biorytmus dne.....	25
Biorytmus týdne.....	27
Biorytmus života.....	28
Skladba potravy.....	30
Bílkoviny v potravinách.....	32
Tuky v potravinách.....	34
Sacharidy v potravinách.....	35
Vláknina v potravinách.....	36
Vitamíny v potravinách.....	37
Vitamíny rozpustné ve vodě.....	37
Vitamín C (kyselina askorbová).....	37
Vitamíny skupiny B.....	39
Vitamín H (biotin, B ₇).....	44
Vitamíny rozpustné v tucích.....	45
Vitamín A (retinol).....	45
Vitamín D (kalciferol).....	46
Vitamín E (tokoferol).....	47
Vitamín K (fylochinon).....	48
Minerální látky v potravinách.....	50
Draslík.....	50
Fluor.....	51
Fosfor.....	52
Hořčík.....	53
Jod.....	54
Křemík.....	55
Mangan.....	56
Měď.....	56

Selen.....	57
Síra.....	58
Vápník.....	59
Zinek.....	60
Železo.....	61
Ovoce a zelenina.....	62
Ovoce.....	63
Angrešt.....	64
Bez černý.....	65
Borůvky.....	67
Broskve.....	69
Brusinky.....	70
Hrušky.....	72
Jablka.....	73
Jahody.....	75
Maliny.....	77
Meloun vodní.....	79
Meruňky.....	80
Ostružiny.....	82
Rybíz černý.....	83
Rybíz červený.....	85
Třešně.....	87
Višně.....	88
Zelenina.....	90
Brokolice.....	91
Celer.....	92
Cibule.....	94
Červená řepa.....	96
Česnek.....	98
Hlávkový salát.....	99
Kedlubny.....	101
Křen.....	102
Květák.....	104
Mrkev.....	106
Okurky.....	108
Papriky.....	110
Petržel.....	112
Pórek.....	114
Rajčata.....	116
Růžičková kapusta.....	119
Ředkvičky.....	121
Špenát.....	122
Zelí.....	124
Obilniny.....	128
Ječmen.....	130
Oves.....	131

Pohanka.....	132
Proso.....	132
Pšenice.....	133
Rýže.....	134
Žito.....	135
Luštěniny	136
Čočka.....	138
Fazole.....	138
Hrách.....	139
Semena a oleje	140
Dýňová semena a olej.....	141
Lněná semena a olej.....	142
Sezamová semena a olej.....	144
Slunečnicová semena a olej.....	145
Pitný režim	146
Voda.....	148
Káva.....	148
Kávořiny.....	149
Čaj.....	149
Bylinné čaje.....	150
Sladké nápoje a sycené minerálky.....	151
Maso, mléko a ryby	152
Maso a masné výrobky.....	153
Mléko a mléčné výrobky.....	155
Ryby.....	156
Očistné kúry	159
Zásady stravování	158
Stolování.....	159
Velikost porce.....	160
Osmítýdenní očistná kúra	160
Příprava.....	161
Potraviny pásma zdraví.....	162
První týden.....	162
Druhý týden.....	168
Třetí týden.....	175
Čtvrtý týden.....	178
Pátý až osmý týden.....	182
Jednodenní půsty	183
Stravou proti nemocem	185
Ledviny a močový měchýř.....	185
Srdce a cévní soustava.....	186
Játra a žlučník.....	186
Slinivka a slezina.....	187
Žaludek.....	188
Střeva a střevní mikroflóra.....	189
Závěr	191