

OBSAH

Úvod 10

Kapitola 1 12

Pohled na některé přírodní léčebné systémy, výživové směry a jejich filozofie 12

Sedm úrovní stravování	12
Pohled do Ájurvédy	13
Pohled do Tradiční čínské medicíny (TČM)	19
Makrobiotika	22
Vegetariánství	24
Veganství	25
Vitariánství	25
Fruitariánství	26
Fruktariánství	26
Liquidariánství	27
Brethariánství – Inedia	27
Stravování podle krevních skupin	27

Kapitola 2 29

Co všechno ovlivňuje náš život a naše zdraví 29

Trávicí leukocytóza	29
Enzymy – zdroj života	29
Trávicí enzymy	31
Enzymové inhibitory	32
Chlorofyl	32

Bílkoviny	35
Aminokyseliny	36
Sacharidy	36
Cukr dnešní doby a jeho přínos?	41
Tuky	42

Kapitola 3 43

Co nás obklopuje a co je pro nás životně důležité 43

Voda	43
Divoké byliny, stromy a posvátno	46
Divoké byliny	46
Stromy	48
Tráva	49
Bylinky	50
Bylinková Maruška	52

Kapitola 4 54

Člověk v přírodě	54
Dar moudrosti	57
Energie potravin	58

Kapitola 5 59

Proč jíme stále to, co jíme?	59
Než začneme jíst	62
Jídlo na talíři	64
Problém obezity	66

Kapitola 6		
Život s živou stravou	68	
Co tedy vlastně jím?	68	Avokádo – plod hruškovce přelahnutého
Klíčení rostlin	72	Semínka a ořechy
Čtvero ročních období aneb Co kdy jíst	74	Sladidla
Jaké potřebuji přístroje	78	Koření
Ovocné a zeleninové šťávy	78	Kurkuma
Jablečná šťáva	81	Zázvor
Zelná šťáva	81	Kapitola 9
Rajčatová šťáva	81	Životní minima
Kombinovat, či nekombinovat ovocné a zeleninové šťávy?	82	Kapitola 10
Odšťavňovače	82	Vitamiňství jako Cesta
		Naslouchání vlastnímu tělu
		Svět bez hranic
Kapitola 7	83	O mysli
Jak nám prospívají/neprospívají dnešní potraviny	83	Dar zrcadla
Chléb, obiloviny a mouka	83	Dar jednoho dne
Obiloviny v živé stravě	86	Životní role člověka
Sója – luštěnina	88	Doslov
GMO sója a další potraviny	89	Příběhy
		Recepty
Kapitola 8	90	Škola živé stravy
Potraviny, které nejčastěji jím a používám v naší kuchyni	90	Použitá literatura
Mrkev	90	