Obsah

Předmluva 9
První část: Trávicí soustava člověka 11

První kapitola: **Úvod do vědy o stravování člověka** 12
Druhá kapitola: **Nejdůležitější vědecké objevy v oblasti stravování a trávení** 17
Akademik Ivan Petrovič Pavlov 17
Akademik Alexandr Michajlovič Ugolev 18
Dr. Maximilian Bircher-Benner 19
Dietolog Herbert Shelton 22
Třetí kapitola: **Pár filozofických úvah o výživě člověka** 26
Jak a z čeho se buduje fyzické tělo člověka, na čem se tento proces zakládá 26
Jak spolu souvisí prostředí, tělo a potrava 27
Evoluce trávení a jak se projevuje v lidském organismu 27
Mechanismus výběru, zpracování a zažívání potravy 28
Mechanismus přizpůsobení organismu vnějšímu prostředí 29
Mechanismus čerpání chybějící energie 29
Čtvrtá kapitola: **Fyziologie trávení** 30
Různé druhy trávení 30
Trávicí šťávy a jejich enzymy 33
Enzymy (ostatní) 34
Ústa a zuby 35
Žaludek 37
Slinivka břišní 39
Játra 39
Tenké střevo 40
Tlusté střevo 44
Krev, krevní soustava, mezibuněčná tekutina a vazivová tkáň 48
Vnitrobuněčné trávení 49
Jak si tělo reguluje příjem potravy 50
Fungování trávicí soustavy jako celku 52
Střevní flóra a její význam pro trávení 55
Pozitivní vliv střevní flóry 58
Břišní mozek a střevní hormonální soustava 59
Další charakteristiky trávicí soustavy 60
Pátá kapitola: **Praktické rady, jak zlepšit svou trávicí soustavu** 64
Šestá kapitola: **Jak se tvoří potrava. Skladba potravy** 73
Vzájemné ovlivňování potravy a organismu člověka 73
Z čeho se tvoří potrava 74
Skladba potravy 75
Energetická pole 75
Voda 78
Bílkoviny 80
Sacharidy 83
Glukóza 85
Fruktóza 86
Galaktóza 86
Sacharóza 86
Laktóza 86
Maltóza 87
Škrob 87
Potravinová vláknina 88
Tuky 89
Volné radikály a antioxidanty 91
Vitaminy 92
Látky podobné vitaminům 103

Proč jsou umělé vitaminy škodlivé 104
Tabulka č. 1: Příznaky nedostatku vitaminů 106
Minerální látky 110
Vápník 112
Hořčík 114
Draslík a sodík 115
Fosfor 115
Síra 116
Chlor 117
Železo 117
Zinek 118
Křemík 119
Měď 120
Selen 121
Mangan 121
Bor 122
Vanad 123
Molybden 123
Fluor 123
Chrom 124
Germanium 124
Jód 124
Kobalt 125
Jedovaté látky, které organismu škodí 125
Arzén 125
Olovo a další jedovaté prvky 126
Fytoncidy 126
Organické kyseliny 127
Třísloviny 127
Rozpad potravy 128
Energetická pole 128
Voda 129
Bílkoviny 130
Sacharidy 130
Tuky 131
Vitaminy 131
Minerální látky 132
Sedmá kapitola: **Proč je vařená strava škodlivá a jaké má následky** 134
Zuby a kosti 134
Žaludek 135
Tenké střevo 135
Tlusté střevo 136
Krev 137
Játra a slinivka břišní 137
Žlázy s vnitřní sekrecí 137
Vnitřní prostředí organismu 137
Energetický potenciál 138
Psychika 138
Leukocytóza jako důsledek stravy 138
Nesprávná kombinace potravin 139
Výzkum E. Noxe – potraviny a nemoci 140
Osmá kapitola: **Jak správně kombinovat potraviny** 142
Kyseliny a škroboviny 142
Bílkoviny a škroboviny 142
Různé typy bílkovin 143
Kyselé poživatiny a bílkoviny 143
Tuky a bílkoviny 144
Sacharidy a bílkoviny 144
Sacharidy a škroboviny 144
Tuky a škroboviny 145

Mám alergii na dýni? 146
Mléko se pije pouze samostatně 146
Dezerty, zákusy 146
Jak jíst bílkoviny 147
Bílkovinný jídelníček 147
Jak jíst škroboviny 148
Jak jíst ovoce 148
Devátá kapitola: **Správně jíst – to je umění** 150
Druhová strava 150
Správné stravování podle principů jin a jang 151
Seznam potravin podle obsahu principů jin a jang 152
Patnáct makrobiotických principů 155
Výběr správného nádobí na vaření je důležitý 157
Jak zdravě vařit 157
Z jaké vody je nejlepší vařit? 159
Chyby, kterých se při vaření vyvarujte 159
Denní jídlo a přirozené biorytmy 160
Devět praktických doporučení, jak nejlépe trávit a vstřebávat potravu 164
Přechod na správné stravování 165
Stadia přechodu na nové stravování 166

Druhá část: Energoinformační vliv potravy na organismus člověka 169

Desátá kapitola: **Kvantová pole a energie potravy** 170
Chuť potravin a vliv na organismus 171
Správné kombinace chutí aneb Co můžeme v těle zlepšit vhodným jídlem 174
Forma a hutnost 175
Dělení potravin dle hutnosti 176
Informace obsažená v potravinách. 177
Klimatické podmínky, lokalita a další 177
Jak potraviny ovlivňují lidský organismus – síla vlivu potravin 179
Jak jíst potraviny podle síly vlivu anebo Jak jídlo léčí 180
Zázvorová směs pro zdravé zažívání 182
Jedenáctá kapitola: **Sestavte si individuální jídelníček** 184
Jak zjistit konstituci 184
Princip větru v organismu 186
Princip žluči v organismu 186
Princip slizu v organismu 186
Jak potrava působí na dóši, životní principy 187
Jak regulovat životní principy (dóši) s pomocí potravin 188
Jak správně uvařit čaj 192
Dvanáctá kapitola: **Jak strava ovlivňuje intelektuální schopnosti** 194

Třetí část: Vybíráme potraviny a vaříme z nich 197
Třináctá kapitola: **Vše pro zdravý jídelníček** 198
Koření a pochutiny 199
Cibule 199
Česnek 201
Kardamon 202
Hřebíček 203
Koriandr 204
Skořice 204
Zázvor 205
Černá paprika 205
Bílá paprika 205
Máta 206
Meduňka lékařská 206

Ocet 207
Bobkový list 207
Pelyněk estragon 208
Petržel a celer 208
Kopr 210
Kamenec 210
Kmín 210
Anýz 211
Fenykl 212
Hořčice 212
Křen 213
Mořská kapusta (laminaria) 214
Ovoce a lesní plody 215
Meruňka 216
Kdoule 216
Hruška 217
Jablko 217
Hroznové víno 218
Rozinky 219
Švestka, tmavá 220
Švestka, žlutá 220
Fíky, čerstvé 220
Fíky, sušené 221
Třešně a višně 222
Granátové jablko 222
Citron 223
Broskev 225
Moruše bílá 225
Moruše černá 226
Grapefruit 226
Pomeranče a mandarinky 227
Lesní jahoda 228
Jahoda zahradní 229
Borůvka 229
Angrešt 229
Malina 230
Ostružina 231
Černý rybíz 232
Červený rybíz 233
Klikva 233
Brusinka 234
Kalina 235
Jeřabina červená 236
Jeřabina černoplodá 237
Rakytník 237
Zelenina 238
Zeleninové saláty 238
Recepty 239
Mrkev 240
Zelí a košťáloviny 241
Okurka 246
Rajské jablko 248
Dýně 249
Špenát 250
Ředkev 251
Hlávkový salát 252
Chřest 253
Čekanka 253
Šťovík 253
Vojtěška setá 255

Baklažán 255
Vodní řepa (vodnice) 256
Pastinák 257
Patisony, baklažány 257
Meloun 258
Brambory 259
Ořechy a semena 261
Vlašské ořechy 261
Lískové ořechy 262
Sladké mandle 262
Kešú ořechy 262
Slunečnicová semínka 262
Dýňová semínka 263
Obilniny 263
Pšenice 264
Chléb 268
Otruby 270
Proso 270
Ječmen 271
Rýže 271
Kukuřice 272
Oves 272
Žito 273
Pohanka 273
Luštěniny 273
Hrách 274
Fazole 274
Čočka 275
Arašídy 276
Sladkosti 276
Med 276
Cukr 276
Chalva 277
Oleje a tuky 277
Máslo, tuhé 278
Máslo, rozpuštěné 278
Olivový olej 279
Živočišné tuky 279
Rybí tuk 279
Mléko a mléčné výrobky 280
Maso 282
Masné recepty V. Michajlova 282
Další hojně užívané potraviny 285
Vejce 285
Ryby 285
Jedlé divoce rostoucí rostliny 287
Lékořice 288
Čtrnáctá kapitola: **Stravování jako prevence i léčba** 290
Jídlo léčí.
Pravidla energetického ozdravení organismu potravinami 291
Speciální dietní jídelníček 293
Jak si rozvrhnout jídlo během dne 294
Evoluce stravování a co z toho plyne 295
Obecné závěry 303
Závěr 304
Poznámky 305