

## Obsah

Úvod k českému překladu .....	5
PŘEDMLUVA .....	9
I ČLOVĚK A PŘÍRODNÍ ŘÍŠE .....	13
II TRÁVENÍ .....	21
III DĚJINY VÝŽIVY LIDSTVA .....	34
IV KOSMICKÁ VÝŽIVA .....	45
V TVORBA BÍLKOVIN ORGÁNOVÝMI SOUSTAVAMI .....	61
VI ČLOVĚK JAKO TROJČLENNÁ BYTOST .....	72
VII BÍLKOVINNÁ VÝŽIVA .....	80
VIII VÝŽIVA TUKY .....	84
IX VÝŽIVA UHLOVODANY .....	88
X VÝŽIVA SOLÍ .....	99
XI TROJČLENNÁ ROSTLINA JAKO VÝŽIVNÁ SUBSTANCE .....	108
XII MLÉKO A MED .....	117
XIII LILIE A RŮŽE .....	122
Obilí a ovoce .....	122
XIV LEGUMINÓZY, KŘÍŽATÉ, MIŘÍKOVITÉ, PYSKATÉ .....	132
Leguminózy .....	132
Křížaté .....	136
Miříkovité .....	138
Pyskaté .....	140
XV LILKOVITÉ .....	143
Brambor a rajče .....	143
XVI KOŘENÍ .....	150
XVII POCHUTINY .....	156
Káva, čaj, kakao, tabák a alkohol .....	156

XVIII	VITAMINY .....	165
XIX	ROSTLINA VE SVĚTLE MODERNÍ AGRIKULTURNÍ CHEMIE .....	176
XX	KAPILÁRNĚ DÝNAMICKÁ METODA .....	183
XXI	PROCESY KUCHYŇSKÉ ÚPRAVY .....	195
	Syrová strava a kuchyně .....	195
XXII	HALÍCÍ PRVKY PŘI KUCHYŇSKÉ ÚPRAVĚ ..	206
	Zdroje tepla, nádoby k vaření a voda .....	206
XXIII	KONZERVACE .....	216
	Skladování, nakládání, nasolování, zavařování	216
XXIV	JED VE VÝŽIVĚ .....	221
	Výživa z konzerv .....	221
XXV	MODERNÍ REFORMA VÝŽIVY .....	226
	Hindhede, Lahmann, Bircher-Benner, mazdaznan, Ragnar Berg, Gerson-Sauerbruch .....	226
XXVI	MODERNÍ KONZERVAČNÍ TECHNIKA .....	233
	Začlenění do kosmického rytmu .....	233
XXVII	CHLĚB .....	237
XXVIII	KÁMEN MUDRCŮ .....	247

## PRAKTICKÉ DIETETICKÉ POKYNY PRO ZDRAVÉ I NEMOCNÉ

MUDr. Grethe Hauschková

ÚVODEM .....	256
VÝŽIVA V DĚTSTVÍ A MLÁDÍ .....	259
DIETETICKÉ POKYNY PRO NEMOCNÉ .....	270
Slovník cizích slov .....	282