

Obsah

<i>Předmluva</i>	3
<i>Revmatismus – pakostnice – ischias</i>	6
<i>Nutnost stravovací reformy</i>	8
<i>Prokletí chleba</i>	13
<i>Krevní tuky</i>	18
<i>Krevní tlak</i>	20
<i>Zvápenatění</i>	21
<i>Šťastná makrobiotika</i>	22
<i>Zácpa, zažívací potíže</i>	27
<i>Prostata</i>	29
<i>Zázračné vyléčení 87 letého gentlemana</i>	30
<i>Musel hodně trpět</i>	32
<i>Co všechno člověk snese?</i>	33
<i>Nešťastní vegetariáni</i>	35
<i>Máme jíst chléb?</i>	38
<i>Překyselení – základ všech nemocí</i>	40
<i>Alergie</i>	41
<i>Výplach střev</i>	42
<i>Nemoci z nachlazení</i>	44
<i>Nezdravé kombinace</i>	46
<i>Chléb a energie</i>	48
<i>Sliznice</i>	49
<i>Odpůrce chleba Dr. Lutz</i>	50
<i>Štítná žláza a nadledvinky</i>	51
<i>Kojenecká výživa</i>	53
<i>Skažené zuby a paradentóza</i>	55
<i>Hučení v uších</i>	56
<i>Rozum anebo přirozený pud</i>	57
<i>Vše velké je vždy jednoduché!</i>	57
<i>A co dělá pápež?</i>	59
<i>Mléčný chléb</i>	61

<i>Ve střevech sídlí smrt!</i>	64
<i>Polovičatost Mayerovy diety</i>	65
<i>Přetěžování tlustého střeva</i>	67
<i>Boží mlýny melou...</i>	68
<i>Karta střevní terapie!</i>	69
<i>Jak se tedy vyléčit?</i>	70
<i>Ne otruby ale klystýry</i>	72
<i>Co máme pít?</i>	74
<i>Destilovaná voda</i>	76
<i>Jak se dožít 100 let?</i>	77
<i>Jak kuň uzdravil studovaného lékaře</i>	79
<i>Nemysli na smrt, ale na život!</i>	82
<i>Síla klidu</i>	83
<i>Cesta sebekázně a meditace</i>	85
<i>Nikdy nechoď s davem</i>	89
<i>Průmyslový cukr a včelí med</i>	90
<i>Sport a tělesná cvičení!</i>	91
<i>Insekticidy, pesticidy, herbicidy</i>	91
<i>Správné kombinace stravy</i>	94
<i>Co zapřičiňuje trávicí potíže</i>	96
<i>Všechny nemoci jsou otravou</i>	98
<i>Kombinace škrob/bílkoviny</i>	100
<i>Kombinace kyseliny/škrob</i>	101
<i>Kombinace s ovocem</i>	102
<i>Maso, ryby, vejce</i>	105
<i>Maso a dlouhověkost</i>	108
<i>Maso a revmatismus</i>	110
<i>Maso a rakovina</i>	112
<i>Maso požírá lidi!</i>	113
<i>Zuby</i>	116
<i>Extrémy</i>	117
<i>Trávicí trakt</i>	118

Žaludek	118
Játra	119
Nemoci srdce a uhlohydráty	119
Vařená strava	120
Nejhorší zlozvyk člověka!	122
Lidé hledají zázračný lék!	124
Vaření lidem přivodilo degeneraci!	125
Jen pár receptů	127
Waldorfov salát (pro 2 osoby)	129
Prázdninový ovocný salát (pro 6 osob)	129
Ze sbírky receptů Marty Wheelerové:	129
Terry Fryův salát (pro 4 osoby)	129
Sladký jahodový salát (pro 2 osoby)	130
Banánový nápoj, lehce připravitelný	130
Hruškový nápoj	130
Vegetariánský salát	130
T. C. supersalát	130
Přirozená banánová zmrzlina	130
Syrové ovocné kuličky	131
Je menstruace nutná?	132
Sex a stravování!	133
Jak posílit svou duševní sílu?	135
Bílkoviny nás dělají šnilými	136
Teplá jídla	138
Vysoký krevní tlak	140
Dá se vůbec vyléčit?	141
Škodlivá sůl	142
Nasyčené tuky	143
Pití kávy a srdeční mrtvice	144
Pravidelně a intenzivně se pohybuj	146
Nacházejí se v těle škodlivé nánosy?	147
Závěr	150