

# Obsah

Předmluva . . . . .	3
Úvod . . . . .	6
UZNÁNÍ . . . . .	11
Předslov . . . . .	12
Chceš být zdravý . . . . .	15
Zapomeň na hrnec na vaření! . . . . .	19
Staň se ovocným gurmánem! . . . . .	23
Mrtvá a živá výživa . . . . .	26
Je ovoce kyselinotvorné? . . . . .	28
Proč dr. Stahlkopf lže? . . . . .	30
Objev přírodní hygieny . . . . .	33
Správná konzumace ovoce . . . . .	35
Pravidla pro konzumaci ovoce . . . . .	38
Waerlandovův omyl . . . . .	41
Léčivé účinky ovoce . . . . .	43
Stále kyselina a zásada . . . . .	45
Nejde jenom o skorbit . . . . .	45
Bůh stvořil člověka, ale ďábel kuchyni! . . . . .	48
Zítřka by už mohlo být pozdě! . . . . .	51
Jak se nyní určuje přírodní strava? . . . . .	52
Jaká je tedy nejzdravější? . . . . .	55
Ovocná strava na Aljašce! . . . . .	56
Léky neodstraňují základní příčiny nemoci! . . . . .	60
Mikroby na nás neseslal ďábel . . . . .	63
Blahobyt = nemoc . . . . .	65
Jsou viry příčinou našich nemocí? . . . . .	67
100% strava ze syrového ovoce? . . . . .	69
Nemusíš hned skočit do studené vody . . . . .	72
Proč vůbec existuje tolik knih o různých dietách? . . . . .	73
Skutečná pravda o bílkovinách! . . . . .	75
Za své chyby draze zaplatíš! . . . . .	77
Šokující pokusy . . . . .	78
Škodlivost mléka . . . . .	80



<i>Otylost</i>	81
<i>Vyháníme čerta ďáblem!</i>	83
<i>Jak zhubnout?</i>	85
<i>Je otylost dědičná?</i>	88
<i>Klid se ode mne, čerte starý!</i>	91
<i>Přejídání je největší příčinou otravy!</i>	95
<i>Deprese</i>	97
<i>Skutečné bohatství</i>	98
<i>Ničící sebeklam</i>	100
<i>Naše nohy</i>	101
<i>Shrnutí poznatků o otylosti</i>	102
<i>A co se „zdravým“ mlékem?</i>	103
<i>Tajemství mateřského mléka</i>	105
<i>Mléko není pro dospělé</i>	107
<i>Co tedy, když ne mléko?</i>	109
<i>Brát tablety vápníku?</i>	111
<i>Kolik vápníku potřebujeme?</i>	113
<i>Vitamin D</i>	115
<i>Nedoceněný hořčík</i>	116
<i>Arterioskleróza</i>	119
<i>Zvápenatění organismu?</i>	120
<i>Nedostatečná cirkulace krve</i>	122
<i>Příliš málo kalcia v ovoci?</i>	123
<i>Shrnutí poznatků o vápníku</i>	126
<i>Půst</i>	127
<i>Chléb světa</i>	131
<i>Máme jíst chléb?</i>	133
<i>Proč tedy žádná strava z obilí?</i>	136
<i>Kdy se nám v mozcích konečně rozsvítí!?</i>	138
<i>Müsli není zdravé</i>	139
<i>Další omyly tzv. plnohodnotné stravy</i>	142
<i>Jak si prodloužit život?</i>	145
<i>Tento přechod je velmi jednoduchý a snadný</i>	149
<i>Doslov</i>	151
<i>Obsah</i>	154