

OBSAH

<i>Předmluva</i>	9
<i>Úvod</i>	11

Část I: Povstání z popela

Zachraňte se: Pravda o tom, co vám škodí	21
Adaptace: Držte krok s okolním světem	35
Potraviny pro duši	47

Část II: Svatá čtveřice

Úvod k potravinám s léčivou silou	59
OVOCE	65

Jablka	66
Meruňky	70
Avokádo	74
Banány	78
Bobulové ovoce	82
Třešně	86
Brusinky	90
Datle	94
Fíky	98
Hrozny	102
Kiwi	106
Citrony & limetky	110
Mango	114
Melouny	118
Pomeranče & mandarinky	122
Papája	126
Hrušky	130
Granátová jablka	134

ZELENINA

Artyčoky	140
Chřest	144
Řapíkatý celer	148
Košťálová zelenina	152
Okurky	158
Listová zelenina	162
Cibule	168

Brambory	172	
Ředkvičky	178	
Klíčky & výhonky	182	
Sladké brambory	188	
BYLINKY A KOŘENÍ		195
Aromatické bylinky	196	
Kočí dráp	200	
Koriandr	204	
Česnek	208	
Zázvor	212	
Meduňka	216	
Lékořicový kořen	220	
Petržel	224	
Maliníkový list	228	
Kurkuma	232	
POTRAVINY Z VOLNÉ PŘÍRODY		237
Aloe vera	238	
Řasy z Atlantiku	242	
Lopuchový kořen	246	
Houba čaga	250	
Kokosový ořech	254	
Pampeliška	260	
Kopřivový list	264	
Surový med	268	
Jetel luční	272	
Šípky	276	
Lesní borůvky	280	

Část III: Vyzbrojte se pravdou

Plodnost a naše budoucnost	289
Škodlivé módní výstřelky a trendy v oblasti péče o zdraví	297
Potraviny, které škodí zdraví	305
Andělští pomocníci	312
<i>Doslov: Klíčem je soucit</i>	319
<i>Rejstřík</i>	322
<i>Poděkování</i>	349
<i>O autorovi</i>	351