

OBSAH

ÚVOD	3
<i>Dost bylo legend</i>	8
<i>Nový život začíná už dnes, zítra by mohlo být pozdě!</i>	11
<i>Rakovina je dcerou hrnce na vaření!</i>	12
<i>„Pomáhej si sám, potom ti pomůže i Bůh!“</i>	13
<i>Starý Říme, už nejsi daleko!</i>	15
<i>Léčebný princip</i>	17
<i>Dnes trpíme syndromem „utíkat k lékaři“!</i>	20
<i>Kúra! Kúra! Kúra!</i>	22
<i>Metody léčení</i>	28
<i>Kázeň!</i>	29
<i>Nevěř reklamě a pseudoodborníkům</i>	33
<i>Vyhledej spřízněné duše</i>	34
<i>Kameny úrazu</i>	36
<i>Jak se stát a zůstat zdravým?</i>	38
<i>Co dělat, když už onemocníš?</i>	40
<i>Lékařské diagnózy jsou jenom iluze</i>	42
<i>Pane doktore, předepište mi něco!</i>	44
<i>Všechno závisí na vaší mysli</i>	46
<i>Tělesné pachy</i>	49
<i>22 životních pravidel</i>	50
<i>Jaká bude Vaše odměna?</i>	52
<i>„Pověst o našem dobrém zdraví“</i>	54
<i>Proč máš artritidu?</i>	63
<i>Nikdy nečekej na konečné stadium!</i>	68
<i>Věk</i>	71
<i>Vitaminy a minerální látky</i>	75
<i>Organická revoluce!</i>	81
<i>Pozor na tzv. léčivé prostředky</i>	85
<i>Káva - kofein</i>	90
<i>Otázky a odpovědi</i>	95
<i>Odkud dostáváš bílkoviny?</i>	95

Netvrdí se neustále, že vegetarián má nedostatek vitamínu B 12 a tím vzniká nebezpečí chudokrevnosti? . . .	96
Ovoce neobsahuje tuk. Odkud dostáváme potřebné množství tuků, abychom mohli zužitkovat vitaminy rozpustné v tucích?	98
V souvislosti s tuky, jak lze snížit příliš vysokou hladinu cholesterolu v krvi?	98
Když člověk sám je schopen vyprodukovat 75 %, proč by zbývající dávka 25 % měla náš tepenný systém ohrozit? . . .	99
Dokážou tedy všude tolik vychvalované vysoce nenasycené mastné kyseliny z margarínu (umělý výrobek), rybích olejů, olejů z pšeničných klíčků (velmi drahý) hladinu cholesterolu snížit?	99
Je smyslnost opravdu tak škodlivá?	101
Dostává naše tělo při totální syrové stravě dostatek výživy?	102
U ovocné stravy rychle mizí kila. Nestane se tím člověk příliš tenkým a mdlým?	102
Je možno doporučovat mikrovlnnou troubu?	102
Po přechodu na ovocnou stravu mám neukojitelný hlad, přímo bolesti z hladu. Mohu sníst 10 banánů, a přesto mám hlad.	103
Někteří „experti“ doporučují mléčné produkty, aby byla pokryta potřeba vápníku a bílkovin, především u kojenců.	103
Může se zdravý člověk nakazit?	105
Lze u syrové stravy také onemocnět na rakovinu?	106
Léky ale přece jen mají nějakou účinnost	106
V kapitole o chlebu se zmiňujete o vysokém obsahu zemitých látek, které vedou k vápenatění. My však tyto minerální látky potřebujeme.	107
Získáme skutečně z ovoce a zeleniny dost vápníku?	108
Jsou sójové boby zdravé?	109
S jakým lékařem bychom jako konzumenti syrové stravy měli konzultovat?	110
Co soudíte o chiropracticích?	111
Existují lidé, kteří se i při nesprávné životosprávě dožívají vysokého věku. Jak si to vysvětlujete?	112

Když odmítáte všechny povzbuzující prostředky jako kávu, vitaminy apod., neexistují nějaké nevinnější prostředky?	114
Co soudíte o poledním spánku?	115
Co soudíte o psychologii?	115
Ovocná strava je však drahá. Nikdo si ji nemůže dovolit na stálo!	116
Jsou bradavice předchůdcem rakoviny?	117
Dokáže medikament zabránit rakovině prsu?	117
Co soudíte o očkování?	119
Co očkovací látka vlastně je?	119
Proč se už nevyskytuje žádné onemocnění neštovicemi, i když povinné očkování proti nim bylo zrušeno?	121
Je lupus autoimunní nemoc, důsledek očkování?	121
Varování před sluncem?	122
Příčiny rakoviny	125
Pozor na různé svátky	128
Zdravé fíky	129
Máme používat ochranné prostředky proti slunci?	131
Cesta ke zdraví, žádné sebezapření	133
Kdy se konečně probudí na univerzitách?	136
C + H + O - alkoholový fenomén	137
Konzumenti syrové stravy nejsou kráčejičími kostlivci!	140
Hypoglykémie	141
Tak se budeš cítit lépe!	144
Plody jsou nejzdravějšími potravinami!	144
Přitažlivá síla (gravitace)	145
Znečišťování životního prostředí	146
Srdce	148
Kúry - ještě jednou	148
Enzymy - ještě jednou	149
Používat k léčení byliny?	149
Krise čištění - ještě jednou	151
2 500 km krevního cévního systému pláče	152
Přibírání na váze	154
Shrnutí	157