

# °° OBSAH °°

## **PROČ JSEM SE ROZHODL NAPSAT TUTO KNIHU**

1. KAPITOLA – Proč jsem se rozhodl napsat tuto knihu ..... 9

## **OD ADAMA, OD OPICE?**

2. KAPITOLA – Od Adama, od opice? ..... 35

## **BEZ DETOXIKACE TO NEPŮJDE**

3. KAPITOLA – Detox? ..... 45

## **OČISTA STŘEVA**

4. KAPITOLA – Očista střeva ..... 55

## **STAVEBNÍ KAMENY ENZYMATICKÉ VÝŽIVY**

5. KAPITOLA – Osmotická voda ..... 65

6. KAPITOLA – Výživa tkání a provokace hormonů ..... 71

7. KAPITOLA – Ořechy a semínka ..... 77

8. KAPITOLA – Regenerace mozku a nervové soustavy ..... 85

## **ENZYMATICKÁ STRAVA V PRAXI**

9. KAPITOLA – Děti ..... 97

10. KAPITOLA – Sport ..... 107

11. KAPITOLA – Zvuky ..... 133

12. KAPITOLA – Bydlení ..... 143

13. KAPITOLA – Spánek ..... 155

14. KAPITOLA – Sůl ..... 159

15. KAPITOLA – Vyšetření krve ..... 163

16. KAPITOLA – Opalování ..... 169

17. KAPITOLA – Senioři ..... 173

18. KAPITOLA – Kosmetika ..... 177



## OPRAVME SE

19. KAPITOLA – Choroby .....	183
20. KAPITOLA – Vyléčení 1000 + 1 nemocí .....	187

## PRVKY ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

21. KAPITOLA – Herbář .....	195
<i>Pohanka</i> .....	197
<i>Jablka</i> .....	199
<i>Chlorofyl</i> .....	203
<i>Quinoa</i> .....	206
<i>Len</i> .....	208
<i>Mandle</i> .....	213
<i>Česnek</i> .....	217
<i>Hrušky</i> .....	220
<i>Meloun</i> .....	223
<i>Kopřiva</i> .....	227
<i>„Chia semínka“ zdarma</i> .....	229
<i>Chia</i> .....	232
<i>Kořínky</i> .....	233
<i>Cukrová řepa</i> .....	235
<i>Sezam</i> .....	237
<i>Mák</i> .....	238
<i>Dýňová semínka</i> .....	240
<i>Jednou za rok</i> .....	241

## MOHLO BY SE HODIT

22. KAPITOLA – Nalej, vylej aneb Drahá stolice .....	251
23. KAPITOLA – 5 bílých jedů a jejich kamarádi .....	259

## JÍDELNÍČKY

24. KAPITOLA – Prosím Vás, můžete nám říci, co jste dnes jedl? .....	275
<i>Dejte mi pokoj s nějakou dietou</i> .....	280
<i>Zkusím „to“ denně hodinku, dvě. Možná celé dopoledne</i> .....	285

<i>V pohodě do večere</i> .....	289
<i>Vitarián na zkoušku celý den, dva</i> .....	293
<i>Jídelníček benjamínků</i> .....	298
<i>Bonus: Jídelníček na hubnutí s plným žaludkem – krycí název „Detox“</i> .....	302

## **RECEPTY**

25. KAPITOLA – Recepty syrové stravy .....	309
26. KAPITOLA – Rady stran vařené stravy .....	315
27. KAPITOLA – Inspirace (recepty?) do vařené stravy .....	321
28. KAPITOLA – První nákupy .....	327
29. KAPITOLA – Kontrolní otázka: A co kolagen? .....	329

## **ZKUŠENOSTI A REFERENCE KLIENTŮ A PŘÁTEL**

30. KAPITOLA – Zkušenosti a reference klientů a pacientů .....	333
31. KAPITOLA – Rozhovor se Zbyňkem K. z Bystřice pod Hostýnem ...	363

## **SLOVO ZÁVĚREM**

32. KAPITOLA – Epilog .....	371
-----------------------------	-----