

# Obsah

Předmluva .....	9
<b>První část: Trávicí soustava člověka .....</b>	<b>11</b>
První kapitola: <b>Úvod do vědy o stravování člověka .....</b>	<b>12</b>
Druhá kapitola: <b>Nejdůležitější vědecké objevy v oblasti stravování a trávení .....</b>	<b>17</b>
Akademik Ivan Petrovič Pavlov .....	17
Akademik Alexandr Michajlovič Ugolev .....	18
Dr. Maximilian Bircher-Benner .....	19
Dietolog Herbert Shelton .....	22
Třetí kapitola: <b>Pár filozofických úvah o výživě člověka .....</b>	<b>26</b>
Jak a z čeho se buduje fyzické tělo člověka, na čem se tento proces zakládá .....	26
Jak spolu souvisí prostředí, tělo a potrava .....	27
Evoluce trávení a jak se projevuje v lidském organismu .....	27
Mechanismus výběru, zpracování a zažívání potravy .....	28
Mechanismus přizpůsobení organismu vnějšmu prostředí .....	29
Mechanismus čerpání chybějící energie .....	29
Čtvrtá kapitola: <b>Fyziologie trávení .....</b>	<b>30</b>
Různé druhy trávení .....	30
Trávicí šťávy a jejich enzymy .....	33
Enzymy (ostatní) .....	34
Ústa a zuby .....	35
Žaludek .....	37
Slinivka břišní .....	39
Játra .....	39
Tenké střevo .....	40
Tlusté střevo .....	44
Krev, krevní soustava, mezibuněčná tekutina a vazivová tkáň .....	48
Vnitrobuněčné trávení .....	49
Jak si tělo reguluje příjem potravy .....	50
Fungování trávicí soustavy jako celku .....	52
Střevní flóra a její význam pro trávení .....	55
Pozitivní vliv střevní flóry .....	58
Břišní mozek a střevní hormonální soustava .....	59
Další charakteristiky trávicí soustavy .....	60
Pátá kapitola: <b>Praktické rady, jak zlepšit svou trávicí soustavu .....</b>	<b>64</b>
Šestá kapitola: <b>Jak se tvoří potrava. Skladba potravy .....</b>	<b>73</b>
Vzájemné ovlivňování potravy a organismu člověka .....	73
Z čeho se tvoří potrava .....	74
Skladba potravy .....	75
Energetická pole .....	75
Voda .....	78
Bílkoviny .....	80
Sacharidy .....	83
Glukóza .....	85
Fruktóza .....	86
Galaktóza .....	86
Sacharóza .....	86
Laktóza .....	86
Maltóza .....	87
Škrob .....	87
Potravinová vláknina .....	88
Tuky .....	89
Volné radikály a antioxidanty .....	91
Vitaminy .....	92
Látky podobné vitamínům .....	103

Proč jsou umělé vitaminy škodlivé.....	104
Tabulka č. 1: Příznaky nedostatku vitaminů .....	106
Minerální látky.....	110
Vápník.....	112
Hořčík.....	114
Draslík a sodík.....	115
Fosfor.....	115
Síra.....	116
Chlor.....	117
Železo.....	117
Zinek.....	118
Křemík.....	119
Měď.....	120
Selen.....	121
Mangan.....	121
Bor.....	122
Vanad.....	123
Molybden.....	123
Fluor.....	123
Chrom.....	124
Germanium.....	124
Jód.....	124
Kobalt.....	125
Jedovaté látky, které organismu škodí .....	125
Arzén.....	125
Olovo a další jedovaté prvky .....	126
Fytoncidy.....	126
Organické kyseliny .....	127
Třísloviny.....	127
Rozpad potravy .....	128
Energetická pole.....	128
Voda.....	129
Bílkoviny.....	130
Sacharidy.....	130
Tuky.....	131
Vitaminy.....	131
Minerální látky.....	132
<b>Sedmá kapitola: Proč je vařená strava škodlivá a jaké má následky .....</b>	<b>134</b>
Zuby a kosti.....	134
Žaludek.....	135
Tenké střevo.....	135
Tlusté střevo.....	136
Krev.....	137
Játra a slinivka břišní.....	137
Žlázy s vnitřní sekrecí.....	137
Vnitřní prostředí organismu.....	137
Energetický potenciál.....	138
Psychika.....	138
Leukocytóza jako důsledek stravy.....	138
Nesprávná kombinace potravin.....	139
Výzkum E. Noxe – potraviny a nemoci.....	140
<b>Osmá kapitola: Jak správně kombinovat potraviny .....</b>	<b>142</b>
Kyseliny a škroboviny.....	142
Bílkoviny a škroboviny.....	142
Různé typy bílkovin.....	143
Kyselé poživatiny a bílkoviny.....	143
Tuky a bílkoviny.....	144
Sacharidy a bílkoviny.....	144
Sacharidy a škroboviny.....	144
Tuky a škroboviny.....	145

Mám alergii na dýni? .....	146
Mléko se pije pouze samostatně .....	146
Dezerty, zákusy .....	146
Jak jíst bílkoviny .....	147
Bílkovinný jídelníček .....	147
Jak jíst škroboviny .....	148
Jak jíst ovoce .....	148
<b>Devátá kapitola: Správně jíst – to je umění.</b> .....	150
Druhá strava .....	150
Správné stravování podle principů jin a jang .....	151
Seznam potravin podle obsahu principů jin a jang .....	152
Patnáct makrobiotických principů .....	155
Výběr správného nádobí na vaření je důležitý .....	157
Jak zdravě vařit .....	157
Z jaké vody je nejlepší vařit? .....	159
Chyby, kterých se při vaření vyvarujte .....	159
Denní jídlo a přirozené biorytmy .....	160
Devět praktických doporučení, jak nejlépe trávit a vstřebávat potravu .....	164
Přechod na správné stravování .....	165
Stadia přechodu na nové stravování .....	166
<b>Druhá část: Energoinformační vliv potravy na organismus člověka</b> .....	169
<b>Desátá kapitola: Kvantová pole a energie potravy</b> .....	170
Chuť potravin a vliv na organismus .....	171
Správné kombinace chutí aneb Co můžeme v těle zlepšit vhodným jídlem .....	174
Forma a hutnost .....	175
Dělení potravin dle hutnosti .....	176
Informace obsažená v potravinách .....	177
Klimatické podmínky, lokalita a další .....	177
Jak potraviny ovlivňují lidský organismus – síla vlivu potravin .....	179
Jak jíst potraviny podle síly vlivu anebo Jak jídlo léčí .....	180
Zázvorová směs pro zdravé zažívání .....	182
<b>Jedenáctá kapitola: Sestavte si individuální jídelníček</b> .....	184
Jak zjistit konstituci .....	184
Princip větru v organismu .....	186
Princip žluči v organismu .....	186
Princip slizu v organismu .....	186
Jak potrava působí na dóši, životní principy .....	187
Jak regulovat životní principy (dóši) s pomocí potravin .....	188
Jak správně uvařit čaj .....	192
<b>Dvanáctá kapitola: Jak strava ovlivňuje intelektuální schopnosti</b> .....	194
<b>Třetí část: Vybíráme potraviny a vaříme z nich</b> .....	197
<b>Třináctá kapitola: Vše pro zdravý jídelníček</b> .....	198
Kofení a pochutiny .....	199
Cibule .....	199
Česnek .....	201
Kardamon .....	202
Hřebíček .....	203
Koriandr .....	204
Skořice .....	204
Zázvor .....	205
Černá paprika .....	205
Bílá paprika .....	205
Máta .....	206
Meduňka lékařská .....	206

Ocet .....	207
Bobkový list .....	207
Pelyněk estragon .....	208
Petržel a celer .....	208
Kopr .....	210
Kamenec .....	210
Kmin .....	210
Anýz .....	211
Fenykl .....	212
Hořčice .....	212
Křen .....	213
Mořská kapusta (laminaria) .....	214
Ovoce a lesní plody .....	215
Meruňka .....	216
Kdoule .....	216
Hruška .....	217
Jablko .....	217
Hroznové víno .....	218
Rozinky .....	219
Švestka, tmavá .....	220
Švestka, žlutá .....	220
Fíky, čerstvé .....	220
Fíky, sušené .....	221
Třešně a višně .....	222
Granátové jablko .....	222
Citron .....	223
Broskev .....	225
Moruše bílá .....	225
Moruše černá .....	226
Grapefruit .....	226
Pomeranče a mandarinky .....	227
Lesní jahoda .....	228
Jahoda zahradní .....	229
Borůvka .....	229
Angrešt .....	229
Malina .....	230
Ostružina .....	231
Černý rybíz .....	232
Červený rybíz .....	233
Klikva .....	233
Brusinka .....	234
Kalina .....	235
Jeřabina červená .....	236
Jeřabina černoplodá .....	237
Rakytník .....	237
Zelenina .....	238
Zeleninové saláty .....	238
Recepty .....	239
Mrkev .....	240
Zelí a košťáloviny .....	241
Okurka .....	246
Rajské jablko .....	248
Dýně .....	249
Špenát .....	250
Redkev .....	251
Hlávkový salát .....	252
Chřest .....	253
Čekanka .....	253
Šťovík .....	253
Vojtěška setá .....	255

Baklažán .....	255
Vodní řepa (vodnice) .....	256
Pastinák .....	257
Patisony, baklažány .....	257
Meloun .....	258
Brambory .....	259
Ořechy a semena .....	261
Vlašské ořechy .....	261
Lískové ořechy .....	262
Sladké mandle .....	262
Kešů ořechy .....	262
Slunečnicová semínka .....	262
Dýňová semínka .....	263
Obilniny .....	263
Pšenice .....	264
Chléb .....	268
Otruby .....	270
Proso .....	270
Ječmen .....	271
Rýže .....	271
Kukuřice .....	272
Oves .....	272
Žito .....	273
Pohanka .....	273
Luštěniny .....	273
Hrách .....	274
Fazole .....	274
Čočka .....	275
Arašidy .....	276
Sladkosti .....	276
Med .....	276
Cukr .....	276
Chalva .....	277
Oleje a tuky .....	277
Máslo, tuhé .....	278
Máslo, rozpuštěné .....	278
Olivový olej .....	279
Živočišné tuky .....	279
Rybí tuk .....	279
Mléko a mléčné výrobky .....	280
Maso .....	282
Masné recepty V. Michajlova .....	282
Další hojně užívané potraviny .....	285
Vejce .....	285
Ryby .....	285
Jedlé divoce rostoucí rostliny .....	287
Lékořice .....	288
<b>Čtrnáctá kapitola: Stravování jako prevence i léčba .....</b>	<b>290</b>
Jídlo léčí .....	
Pravidla energetického ozdravení organismu potravinami .....	291
Speciální dietní jídelníček .....	293
Jak si rozvrhnout jídlo během dne .....	294
Evoluce stravování a co z toho plyne .....	295
Obecné závěry .....	303
<b>Závěr .....</b>	<b>304</b>
<b>Poznámky .....</b>	<b>305</b>