

Spis treści

Wstęp:

Czym jest superżywność 11

Informacja o przepisach 23

10 najlepszych rodzajów superżywności 25

Jagody goji: źródło młodości 27

Kakaowiec: surowa czekolada 47

Maka: afrodyzjak z Andów 81

Produkty pszczele: pierwsza superżywność 99

Miód 105

Pierzga 108

Mleczko pszczele 112

Propolis 114

Spirulina: królowa białka 125

Niebieskozielone algi AFA: pierwotna żywność

z jeziora Klamath w stanie Oregon 143

Fitoplankton morski: podstawa wszelkiego życia 165

Aloes: esseńska i egipska tajemnica nieśmiertelności 187

Siemię konopne: superżywność jutra 205

Orzechy kokosowe: symbol raju 229

Inne ważne wspomnienia produkty 255

Açaí: starożytny amazoński przeciwutleniacz 255

Chlorella: zielony pigment naszej wyobraźni 259

Jagody camu camu: słoneczny król witaminy C 265

Jagody inkaskie: inkaski superowoc 269

Bulwa yaconu: prehistoryczny prebiotyczny słonecznik 273

Listownicowce: mineralna pomoc prosto z morza 276

Noni (morwa indyjska): polinezyjski superowoc 279

Słowniczek składników zawartych w przepisach 281

Dodatek nr 1: informacje o składnikach odżywczych 289

Dodatek nr 2: badania naukowe 315

Autorzy fotografii 359

Informacje o autorze 361

Sacred Chocolate™ 363

Fruit Tree Planting Foundation 367

www.thebestdayever.com 371

W jaki sposób zamawiać superżywność 375