

SPIS TREŚCI

Przedmowy autorów	5
--------------------------------	---

CZĘŚĆ 1

Wywiad-rzeka z dr. Janem Kwaśniewskim	9
Marsz na azymut	9
Dlaczego właściwie tłuszcze?	23
Arkadia	29
Dzieje grzechu (pierworodnego)	35
Złota zasada proporcji, czyli wzór życia	43
Szarłatani i kuglarze	49
Pod „prąd”	55
Skąd się biorą choroby	61
Homo sapiens na pastwisku	69
Teraz do stołu	79
Być zdrowym i pięknym	91
Rozumni łączcie się	99
Przestrogi dla Rzeczypospolitej	109

CZĘŚĆ 2

Żywnienie optymalne a niektóre choroby	127
Choroba Buergera	127
Choroba Bechterewa	131
Stwardnienie rozsiane	133
Gościec przewlekły postępujący	137
Cukrzyca I	142
Marskość wątroby	145
Neurastenia	148
Miażdżyca	151
Choroby przewodu pokarmowego	160
Otyłość	163

Choroba wrzodowa	172
Choroba zwyrodnieniowa	173
Choroby zakaźne	177
Jaskra i łuszczyca	180
Migrena	182
Nadciśnienie	183
Choroby serca	189
Astma oskrzelowa	192
Cukrzyca II	193

CZĘŚĆ 3

Żywnie w szczególnych stanach fizjologicznych

Odżywianie się kobiet ciężarnych	199
Odżywianie niemowląt	200
Żywnie dzieci	202
Produkty zalecane dla człowieka przy żywieniu optymalnym	205
Produkty niejadalne dla człowieka przy żywieniu optymalnym	206

CZĘŚĆ 4

Przepisy na potrawy zgodne

z zasadami żywienia optymalnego

Potrawy z jajek i sera	209
Potrawy z sera	210
Potrawy z mięsa	226
Dojrzewanie mięsa	230
Potrawy z wieprzowiny	232
Potrawy z baraniny	239
Potrawy z wołowiny	240
Potrawy z cielęciny	244
Potrawy z drobiu	251
Potrawy z ryb	258
Zupy	261
Desery	266

CZĘŚĆ 5

Przykładowy jadłospis na pierwsze 2 tygodnie żywienia optymalnego	273
--	------------

CZĘŚĆ 6

Tabele wartości odżywczych produktów spożywczych	285
---	------------

CZĘŚĆ 7

Księga „cudów”	295
-----------------------------	------------