

Spis treści

Wstęp do nauki o odżywianiu człowieka	5
Przyczyny chorób a odżywianie	9

Rozdział 1.

Twórcy prawidłowego odżywiania i ich zalecenia.	11
--	----

Rozdział 2.

Wykorzystanie świeżo wyciśniętych soków w diecie leczniczej	35
Mieszanki soków oczyszczających i regenerujących organizm	89
O czym należy koniecznie pamiętać, stosując świeże soki roślinne	93
Spis receptur soków według N. Walkera	96
Choroby i stosowanie świeżych soków	97
Choroby związane z zanieczyszczeniem środowiska wewnętrznego organizmu	97
Choroby sercowo-naczyniowe	101
Choroby narządów trawienia i nerek	104
Różnorodne nowotwory	108
Choroby oczu	109
Choroby skóry	110
Choroby tkanki łącznej i stawów	110
Choroby narządów płciowych	112
Choroby układu nerwowego	114
Choroby przemiany materii	116

Rozdział 3.

Dieta rozdzielna z punktu widzenia leczniczo-uzdrawiającego	119
Podstawowe mechanizmy lecznicze diety rozdzielnej	119
Objaśnienie typowych właściwości diety rozdzielnej	135

Fizjologia trawienia skrobi.	137
Fizjologia trawienia białka.	139
Kliniczne dowody efektywności diety rozdzielnej	146

Rozdział 4.

Praktyka diety rozdzielnej.	151
Dziesięć zaleceń diety rozdzielnej dla osób chorych	154
Zalecenia do przygotowania pokarmu z zachowaniem jego cennych właściwości biologicznych	156
Usuwanie azotanów.	156
Naczynia do przygotowywania zdrowej żywności.	159
Napoje	162
Jak prawidłowo zaparzać herbatę	167
Picie płynów	168
Przyprawy dla zdrowej kuchni	168
Sporządzanie surówek	175
Zachowanie zwiększonych wartości odżywczych przy przygotowaniu pierwszych dań	176
Zalecenia do układania dziennego jadłospisu dla ludzi chorych i dla zdrowych	178
Dni przejściowe i dni ścisłej diety odchudzającej	181
Twardy wariant oczyszczenia według N. Walkera.	182
Miękki wariant oczyszczenia według H. Haya	185
Dieta rozdzielna dla osób chcących schudnąć	189
Dodatkowe rady dla naturalnego odchudzania	191

Zakończenie.	193
-----------------------------	------------