

OBSAH

Úžasné možnosti, jak se stát zdravým	5
--	---

➤ ČÁST 1: NEMOCNÝ DÍKY MASU A MLÉČNÝM VÝROBKŮM

Průkopnická „China Study“	13
Kardiovaskulární onemocnění vyvolaná vlivem živočišného proteinu ..	15
Cholesterol – základní problém	22
Mléčné výrobky přispívají ke vzniku rakoviny – a nejen jí.....	25
Dva druhy sacharidů – méně hodnotné a plnohodnotné	33
Onemocnění rakovinou a jejich příčiny.....	35
Autoimunitní nemoci: co se děje v těle?	50
Obezita a cukrovka 2. typu na vzestupu.....	56
Jak bez škodlivých diet ubýt na váze	60
Osteoporóza – problém konzumentů mléka	64
Nemoci vyššího věku lze zastavit	69
Velké výhody veganské výživy	71
Mrtvá nebo živá? O co skutečně jde	83
Pohled nazpět na dějiny vývoje.....	88
Otázka ryb	90

➤ ČÁST 2: UTRPENÍ ZVÍŘAT

Válka proti rybám.....	93
Zoufalé krávy.....	96
Jatka – kritické oči jsou zde nežádoucí.....	101
Moderní svinstva	111
Působení zvířecího utrpení na nás.....	116
Od selského statku k továrně na zvířata	125
Spotřebitelé mají moc.....	131
Pro zdraví Země.....	140
Důvod k naději.....	146

➤ **ČÁST 3:**
TO NEJLEPŠÍ PRO TĚLO A DUŠI

Slunce jako léčivé zřídlo	151
Půst jako hormonální léčba	159
Serotonin, zdroj štěstí a příjemné pohody	162
Mnohem více nevhodnějších prostředků pro dobrou náladu a zdraví	172
Ve spánku ztrojnásobit energii	180
Kroky do nové veganské země	182
Stravování v radioaktivních dobách	189
Podpora za strany světových náboženství	190

➤ **ČÁST 4:**
30 VEGANSKÝCH RECEPTŮ NA ŠTASTNÝ ŽIVOT
od Dorothee Neumayrové

Ideální způsob života	195
Kruh života – a má vlastní cesta	213

DODATEK

Syrová strava podporující serotonin	214
Poznámky	217
Publikační činnost Ruedigera Dahleho	222
Adresy	225
Poděkování	226
Rejstřík	227