

Spis Treści

Od redakcji.....	7
Adnotacja.....	8
Przedmowa do wydania drugiego.....	9
Wstęp.....	10
Nowe idee i metody.....	14
Ograniczenie odpowiedzialności.....	15
Wdzięczność.....	16
Rozdział 1. Fizjologiczny kryzys cywilizacji.....	17
Dlaczego wyginęły wielkie cywilizacje z przeszłości?.....	17
Fatalny wybór współczesnej cywilizacji.....	19
Przeklęte pokolenia.....	20
Doktor Pottenger i jego koty.....	21
Pottenger o dietetycznej degeneracji układowej.....	22
Czy winna jest tauryna?.....	24
Pokarm gotowany i degeneracja innych zwierząt.....	25
Dieta i agresywność społeczeństwa.....	26
Trzustka i wiek informacyjny.....	27
Największym zagrożeniem dla społeczeństwa nie są masoni, tylko kolonie bakterii.....	29
Edward Howell: niedoceniony geniusz.....	31
Kilka ważnych faktów o enzymach.....	33
O nienaukowości nauki.....	34
Jeszcze kilka wielkich nazwisk.....	37
JOHANNA BUDWIG.....	37
MAX GERSON.....	39
WILLIAM KELLEY.....	41
ANN WIGMOR.....	42
Sepp Holzer – człowiek, który uzdrowił ziemię.....	43
Natura, twórczość i pieniądze.....	44
Najważniejsze kryteria, według których powstaje dieta idealna.....	45
Czynniki wyczerpujące potencjał adaptacyjny.....	46
Dieta paleo i postęp.....	48
Jakie są wady obróbki termicznej?.....	49
MELANOIDYNY.....	50
CHIRALNOŚĆ POKARMU.....	51
CZY KAŻDA OBRÓBKA TERMICZNA JEST NISZCZYCIELSKA?.....	52
SIŁA ODDZIAŁYWANIA PODCZAS OBRÓBKI POKARMU.....	53
Najważniejsze idee tej książki.....	53
Przepaść między celem a metodą.....	56
Jeszcze jedna fatalna pomyłka ludzkości.....	57
Technologia to życie!.....	59
Rak: ostateczne ostrzeżenie natury.....	62
Czym jest GMO.....	64
GMO dla witarian jest jeszcze groźniejsze.....	67
GMO: znacznie groźniejsze, niż sądzisz.....	70
Jak się chronić przed produktami GMO.....	72
Czas najwyższy, by wypowiedzieć wojnę GMO.....	76
O zmierzających w przepaść.....	79
Azotany jako tajny wróg witarianina.....	80
Witarianizm a Internet.....	83
Rozdział 2. Pokarm, na którym dojrzewa ludzkość.....	87
Filozofia idealnego odżywiania.....	87
Czym jest Natura.....	89
Trzy doshe bytu ludzkiego.....	90
Odżywianie człowieka i cztery żywioły.....	92
Trójca pokarmowa.....	93
Kobierzec życia.....	96
Jak Natura się o nas troszczy.....	97
Ramalinga – obrońca ludzi i zwierząt.....	100
Czym jest Życie.....	100
Człowiek jako oczy i ręce Natury.....	102
Świadomość zna wszystkie przepisy.....	104
Apoteoza kultury.....	105
Otoczające nas środowisko jako zwierciadło.....	106
Witarianizm a powstrzymywanie się od przemocy.....	107

Czy możliwa jest ekologia bez miłości.....	108
Jak „ujrzeć” właściwy pokarm.....	110
Jak „wykielkować” w sobie nową potrawę.....	112
Synergia pokarmu.....	113
Wspólny mechanizm biochemiczny Natury.....	114
Jak rośliny symbionty wzajemnie się żywią.....	116
Programowanie życia przez dobór okoliczności.....	119
Skąd biorą się diety przywracające życie.....	120
David Hudson, wibhułi i pokarm dla ducha.....	121
Wibhułi – święty popiół.....	124
Maść wibhułi.....	128
Trzeci element idealnego pokarmu.....	129

Rozdział 3. Podstawy rozsądnego witarianizmu..... 133

Czy w lesie tropikalnym panują rajske warunki.....	133
Dlaczego witarianizm powinien być rozsądny.....	134
Blizsze i dalsze cele rozsądnego witarianizmu.....	136
Co stanowi kryterium właściwego doboru diety.....	136
Typy metabolizmu według Kelleya.....	138
Przemyślenia na temat typów metabolicznych.....	141
MOJE OSOBISTE DOŚWIADCZENIA.....	144
Bazowa dieta witarianina.....	144
Witarianin i profesor.....	148
O witarianizmie w prostych słowach.....	149
Niespełnione nadzieje naiwnego witarianizmu.....	150
Objawy staczenia się.....	153
Zarys nowego systemu żywienia.....	155
Zamiast rozdzielnego żywienia – synergiczne połączenia.....	156
Właściwa obróbka substancji pokarmowych.....	158
Minimalny zestaw struktur pokarmowych.....	159
Dieta dla wojowników ducha.....	161
Adaptacja diety Gersona do potrzeb witarian i praktyków duchowych.....	162
Jakie pokarmy źle się łączą.....	166
Pokarm i Mała Joga.....	167
Surowe czy żywe?.....	168
Czy człowiek różni się od rury kanalizacyjnej?.....	169
Pasożyty i drobnoustroje chorobotwórcze.....	170
Metody prawidłowej obróbki pokarmu.....	172
Rozdrabnianie i przesiewanie.....	174
Właściwości uzdrawiające zwykłych warzyw i owoców.....	176
MARCHEW.....	176
BURAK.....	176
ZIEMNIAK.....	177
KAPUSTA.....	177
DYNIA.....	178
OGÓRKI.....	179
GRUSZKI.....	179
JABŁKA.....	179
Lekcje siłowania (kiszonkowania) dla witarianina.....	180
PODSTAWY.....	180
PROCESY MIKROBIOLOGICZNE ZACHODZĄCE PODCZAS KISZENIA.....	182
PRZYDATNOŚĆ SUROWCA DO SIŁOSOWANIA.....	183
ODKwaszanie kiszonki.....	184
JAK POWINNA PACHNIEĆ KISZONKA.....	184
KTO PRÓBOWAŁ KISZONKI?.....	185
Słodowanie: skuteczny sposób radzenia sobie z surową skrobią.....	185
UPRAWA ZIARNA NA SŁÓD.....	186
PRZYRZĄDZENIE SŁODU.....	187
PRZETWARZANIE SKROBI.....	188
WNIOSKI DLA WITARIAN.....	188
Kiszenie bez soli.....	189
BIOCHEMIA KISZENIA.....	190
PODSTAWOWY PRZEPIS.....	191
DROŹDŻE KOŻUCHUJĄCE.....	192
CZY KISZENIE JEST IDEALNE.....	193
BHP KISZENIA.....	194
Przyspieszone kiszenie.....	195

Kilka słów o tłuszczach	195
OMEGA-3 I OMEGA-6	196
TŁUSZCZE CZY NASIONA.....	197
CO Z TŁUSZCZAMI NASYCONYMI?.....	197
Przetwarzanie tłuszczów. Orzechy na mydło!	198
Przyrządzanie pokarmu przez wietrzenie	201
Odżywianie przez skórę	202
Jak poczuć w sobie życie?	204
Uwaga: inhibitory!	205
MIŁE SŁOWO O INHIBITORACH.....	207
Ile człowiek ma żołądków?	207
Zewnętrzne trawienie pożywienia	209
Chleboser: cudowny pokarm XXI wieku	211
Co czuje witarianin, jedząc chleboser po raz pierwszy	214
Przechowywanie chlebosera	214
Głęboka i umiarkowana autofermentacja	216
Pokonać alkalozę	217
Za dużo kwaśnego!	219
Odkwaszanie pokarmu	221
Powracające zakwaszenie	222
Jak przygotować popiół	223
Skład mineralny popiołu	224
Sód – wróg czy przyjaciel?	229
Krótko o kwasach organicznych	231
Ostrożnie: enzymy!	231
Enzymy zużyte... I co z tego?	232
Rozkosz czerpana ze spożywania zieleniny	233
CZY MOŻNA ODŻYWIĆ SIĘ WYŁĄCZNIE ZIELENINĄ?.....	234
JAK PRAWIDŁOWO PIĆ ZIEŁONE SOKI.....	235
ZIEŁONE KARUZELE I BUKIETY.....	236
CHLEB ZIOŁOWY.....	237
FITOHORMONY.....	239
„...BO SIĘ W KOŻŁĄTKO ZAMIENISZ...”.....	242
JAK WYCZYŚCIĆ PO ZIELENINIE PAZNOKCIE.....	243
ZACZYNAJ OSTROŻNIE!.....	244
NADMIAR POTASU.....	244
Właściwości odżywcze niektórych rodzajów pasz	245
Proporcje odżywiania białkowego	248
Chleboser: podsumowanie	250
Idealny pokarm, głód i umiar	250
Co z czekoladą?	251
Witarianizm i emocje	252
Czyj głos we mnie rozbrzmiewa	254
Rozsądny witarianizm i miłość	256
Rozdział 4. Uczyń siebie sam	259
Czy czekać na ratunek	259
Alchemia i diety. Spagiryczne przyrządzanie pokarmu	260
Koniec witarianizmu. Początek alchemii dietetycznej	262
Enzymy w tabletkach – nowy rodzaj pokarmu	263
Inwestycje witarianina	264
Taktyka kuchenna	266
Witarianin w społeczeństwie	267
Jak skusić mięsozercę	268
Instrumentarium witarianina – podróżnika	269
Próżniowa suszarka – najważniejsze urządzenie kuchenne przyszłości	270
Karuzela żywnościowa	271
Harmonogram posiłków	273
Utrata wagi	274
Ile czasu traci witarianin	275
Nie tylko jedzenie, lecz zarządzanie sobą	276
Tajemnica wytrzymałości psychicznej	278
Zakwas mleczny – chłodnica nerwów	279
Witarianizm dla wrzodowców	280
Ożywienie trzustki	282
Rady dla sercowców	284
Ochrona	285

Muszki owocowe jako wskaźnik witalności	286
Kąpiel wodna	287
Technologia kiełkowania	288
Uprawa zieleniny w domu	290
Pszenica hydroponiczna	291
Letnie kwitnienie wody	292
Kosa zamiast noża i widelca	293
Ostrzeżenie przed kleszczami	295
Odzież dla witarianina	296
Witarianizm i mycie zębów	298
O grupach krwi	299
Etapy rozwoju człowieka	299
Synchronizacja psychiki z pokarmem	301
Tauryna, L-tyanina, GABA, B ₁₂	303
Odżywianie jako biologiczne sprzężenie zwrotne	305
Podsumowanie rozsądnego witarianizmu	307
Rozdział 5. Przepisy pokarmu synergicznego	309
Danie główne: chleboser	309
Bułeczki maślane z żyta	310
Na koniec tego podrozdziału – tort żytni	312
Inne rodzaje fermentowanego chleba (chlebosera)	312
Czak-czak z owsa	313
Pierzga owsiana	314
Ciaśka z kukurydzy	314
Ciaśka z kiełków gryczanych	316
JAK KIEŁKOWAĆ ZIELONĄ GRYKĘ	316
CIASTKA GRYCZANE	317
Idealny chleb	318
Trafiła kosa na kamień: surowa fasola	319
GRZYBKOWA FERMENTACJA ROŚLIN BOBOWATYCH	319
FERMENTACJA SOI	320
Rosyjska klasyka: kiszona kapusta	321
Awokado, kapusta i czosnek	323
Kiszony podagrycznik i dzięgiel	323
Zdrowy twaróg: szczegóły przyrządzenia i spożywania	324
Po prostu ser	326
Kiszone wyłłoki marchewkowe	326
Podkiszona zupa	327
Kwas z papryki i kapusty	328
Dynia poddana autofermentacji	329
Umiarkowanie sfermentowany kleik z warzyw	329
Autofermentacja niedojrzałych owoców	330
Jak orzechy uczynić jadalnymi	331
Ser z orzechów włoskich	332
Ser z pestek słonecznika	332
Beza z migdałów i orzeszków ziemnych	333
Co zrobić z orzechami kupowanymi w sklepie	334
ŚMIETANA Z ORZECHÓW WŁOSKICH	334
SER Z PESTEK KUPOWANYCH W SKLEPIE	335
Jak prawidłowo jeść surowe ziemniaki	335
SOK Z ZIEMNIAKA	335
WYŁŁOKI ZIEMNIACZANE	336
„MIĘSNE” KOTLETY Z ZIEMNIAKÓW	337
Ciaśka marchewkowe z wyłłoków	338
Śmietana warzywna	340
Kilka aspektów związanych z autofermentacją wyłłoków	341
Czy suszone owoce to dobry pokarm	342
Suszone owoce moczone w serwatce	344
Suszona morela czy czarna porzeczka	344
Żywa konfitura?	345
Odkwaszone potrawy	347
TWARÓG POKOTÓW	347
SZARA KAPUSTA	349
PURÉE GRYCZANE	350
KASZA PSZENNA Z BANANAMI	350
KASZA Z WYKIEŁKOWANEGO ZIARNA PSZENICY	351

KLEIK Z CZERWONEGO RYŻU.....	351
ODKwasZONE PURÉE OWOCOWE.....	352
ŁAGODZENIE CHLEBOSERÓW.....	353
ŚMIETANA Z SUSZONYCH MORELI.....	354
ODKwasZANIE KWASÓW I SERWATKI.....	355
MLEKO POMARAŃCZOWE.....	355
BEZPIECZNY SOK JABŁKOWY.....	355
KOKTAJL Z IGLIWIĄ.....	356
SERWATKA MLECZNA Z POPIOŁEM.....	356
SOS Z KISZONEJ PIETRUSZKI Z KOPERKIEM.....	357
Kisiel Iniany.....	357
Zdrowy rozsądek a potrawy przejściowe.....	358
Podgrzane owoce.....	359
DLACZEGO OBIERAĆ OWOCE ZE SKÓRKI?.....	360
PODGRZANE BANANY.....	360
PODGRZANE JABŁKA.....	361
PODGRZANE GRUSZKI.....	361
CO JESZCZE MOŻNA PODGRZEWAĆ?.....	361
Podgrzane chlebosery.....	361
Potrawy spagiryiczne.....	363
SPAGIRYCZNE PURÉE ZIEMNIACZANE.....	364
SPAGIRYCZNA FASOLKA MUNG.....	364
CHLEB GRYCZANY.....	364
JAK BEZPIECZNIE ZJEŚĆ BABKĘ WIELKANOCNĄ.....	365
Klasyczna zielona galaretką.....	367
Kwiaty – pokarm świętych i geniuszy.....	368
Zielony chłodnik z kwiatów mniszka lekarskiego.....	370
Paluszki krabowe z wytlóków pokrzywy.....	371
Chleb ziołowy z natki pietruszki.....	371
Chleb ziołowy – dodatkowe przepisy.....	372
POKRZYWA.....	372
MNISZEK LEKARSKI.....	373
PODAGRYCZNIK.....	374
BABKA.....	374
Praca z ziołami.....	376
Babcine placuszki.....	376
Piwo z mniszka lekarskiego.....	377
Letni napój orzeźwiający.....	378
Majonez z rukiewnika.....	378
Sałatką „Naturolubie”.....	379
Kleik z kukurydzy o dojrzałości mlecznej.....	380
Certyfikat potrawy.....	381
Kawa z żołądzi.....	381
Jak uprawiać na działce mniszek lekarski.....	383
Technologia Gety.....	384
Ferma zieleniny.....	385
Jak przyrządzić zielony kompost.....	387
Silosowanie na działce.....	390
Alchemia ogrodowa.....	391
Rozdział 6. Zakończenie.....	393
Wielkie przejście.....	393
Przesłanie do przemysłu spożywczego XXI wieku.....	395
Jak zostałem „rozsądnym” witarianinem.....	397
Moje marzenie.....	398
Dlaczego to takie ważne, by Ziemia stała się gęsto zaludniona.....	399
Podstawowe wnioski wypływające z tej książki.....	401
„Ja” to Natura.....	402
Załącznik 1. Człowiek żywiący sobą Naturę.....	405
Strumień Życia.....	406
Człowiek i społeczeństwo.....	406
Nowa szlachta: stowarzyszenie ekspertów.....	407
Dwa strumienie rozwoju i Rosja.....	409
Jedność w świecie Natury.....	411
Demokracja i ignorancja.....	413

Czyngis-chan, Imperium Rzymskie i starożytni Słowianie	414
Naród jako gałąź Drzewa Życia	418
Nie istnieją bezużyteczne istoty żywe	421
Zatracona jedność starożytnych Słowian	423
Podwodne rafy zjednoczenia	424
Do jakiej grupy się przyłączyć?	426
Technika zjednoczenia	427
Nacjonalizm czy kosmopolityzm?	429
Najważniejsze kryterium rozwoju społeczeństwa	430
Prawdziwa wartość rosyjskiej tajgi	431
Marzenia o zjednoczonej Rosji	432
Załącznik 2. Baza naukowa rozsądnego witarianizmu	435
Dobierz odpowiednie okulary	435
Traktor na drodze	436
Konformiści nauk o życiu	437
Demokryt i Parmenides	438
Linia podziału	438
Niestabilność i sterowanie	439
Część i całość	440
Wejście do Królestwa Prawdy	441
Tajemnica świadomości ludzkiej zostaje odkryta!	441
Gdzie mieści się Świadomość?	442
Podmiot i obiekt	442
Pseudoświadomość	443
Środowisko informacyjne wszechświata	443
Materia, struktura, świadomość	444
Pierwotna trójca bytu	444
Programowanie jako metoda poznania	445
Czym jest Życie	445
Nieobliczalność Życia	446
Czym jest poznanie	447
Poznanie i osobista ewolucja	447
Czas przerażający się w przestrzeń	448
Zewnętrzne i wewnętrzne	449
Etyka i estetyka: sterowanie myśleniem	451
Multiświat	451
Czy ujrzymy transcendentny szczyt?	452
Manifest Multiświata	453
Świadomość jako bóg ateistów	454
Annam Brahma	454