

Spis treści

Od redakcji	5
Wybór listów otrzymanych od czasu publikacji pierwszego wydania <i>Sekretów surowej diety</i>	7
Podziękowania z pierwszego wydania <i>Sekretów surowej diety</i>	13
Podziękowania z drugiego wydania <i>Sekretów surowej diety</i>	15
Wstęp. Na surowo	17
Dwie strony ruchu witarianieńskiego – po której z nich stoisz?	29
Model medyczny	31
Skupmy się na witarianizmie	33
Po której jesteś stronie?	34
Pora zdecydować	35
Rozdział 1. Jak ustalić naturalną dietę	37
Ujęcie biologiczne	37
Ujęcie logiczne	39
Jakie jest nasze miejsce w naturze?	41
Dieta naczelných	44
Jak uczyć się od zwierząt	45
Instynkt dzieci	47
Rozdział 2. Tłuszcz	49
Zapotrzebowanie na tłuszcz	49
Uzależnienie od tłuszczu?	53
Ile tłuszczu wystarczy?	53
Ile tłuszczu spożywasz?	54
W praktyce	55
Rozdział 3. Białko	57
Niektórzy ludzie żyją na bardzo niewielkich ilościach białka ..	60
Skąd bierzesz białko?	61
Rozdział 4. Orzechy i pestki	63
Dieta naczelných, czyli skąd wiedzieć, co mamy jeść	63
Problemy z nadmiernego spożycia orzechów	64
W przyrodzie	66
Zapotrzebowanie dzieci i kobiet w ciąży	67
Rozdział 5. Zdrowie zębów a witarianizm	69
Rozdział 6. Zboża i pieczywo	77
Nie jesteśmy ziarnojadami	77
Mielec	78
Rozdział 7. Detoksykacja	81
Nigdy niekończąca się detoksykacja	83
Prawdziwa profilaktyka	85
Nie jest normalne, by tak się czuć	86
Rozdział 8. Prawo życiowego przystosowania	87
Czystsze ciało	88
Rozdział 9. Jak zrezygnować ze złych nawyków	91
Popularne tendencje	91
Dobre czy złe nawyki?	93
Dwa podejścia	93
Co jest gorsze?	95
Skuteczność	96
Rozdział 10. Suplementy i superpokarm	97
Suplementy wśród wegetarian i witarian	97
Co powoduje niedobory	99
Enzymy w surowym pokarmie	102
Witamina B12	104
Rozdział 11. Głód	109
Przyjemność płynąca z głodu	110
Głód prawdziwy i głód pozorny	110
Ściśnięte lub rozprężone gardło	111
Przyjemne odczucie	112
Pozorny głód niczym narkotyk	112

Apetyt i głód	113	Rozdział 17. Jedzenie sekwencyjne	153
Naturalna potrzeba	114	Odrobina teorii	154
Czym głód nie jest?	115	Najpierw wodniste	154
Kiedy mdlejemy	116	Najpierw owoce	155
Kiedy czujemy się słabi	117	Najpierw kwaśne owoce	155
Zapach potraw i przypraw	118	Trawienie niektórych pokarmów	156
Różnorodność wznieca apetyt	118	Powtarzamy podstawowe zasady	156
Ile posiłków dziennie?	119	Rozdział 18. Trawienie	159
Proste pożywienie	119	Oceń swoje trawienie	159
Uwagi Frédérica	119	Przyswajanie	161
Rozdział 12. Sen	123	Rozdział 19. Wyciskanie soków i blendowanie	163
Sen i dieta	123	Czy to naturalne?	163
Jak ważny jest sen	125	Jak pić soki	164
Porady na lepszy sen	126	Koktajle i pokarmy zblendowane	164
Rozdział 13. Woda	129	Sok z marchwi	165
Zapotrzebowanie na wodę	129	Rozdział 20. Stuprocentowo surowa dieta	167
Nienaturalne pragnienie	130	Surowa a niepodgrzewana: to nie to samo	168
Kiedy pić	131	Surowość to nie jedyne kryterium	169
Rozdział 14. Przepisy surowej diety	133	Podejście racjonalne	170
Combo-abombo	133	Czy dieta stuprocentowo surowa jest łatwiejsza?	172
Rozdział 15. Sól, zioła i przyprawy	137	Rozdział 21. Psychologia zmian w odżywianiu	173
Sól	138	Trzeba się tego nauczyć	175
Przyprawy korzenne	140	Podejście na luzie	176
Zioła aromatyczne	141	Wszystko w równowadze	177
Surowy czosnek, cebula, por	141	Rozdział 22. Objadanie się i zachcianki	179
Pikantne papryczki	142	Obżarstwo jest częste wśród witarian – tajemnica poliszynela	180
Rozdział 16. Łączenie pokarmów	145	Właściwe podejście	183
Prostota w jedzeniu	145	Zachcianki	183
Skąd się biorą zasady łączenia pokarmów?	147	Niewystarczające ilości jedzenia	185
Łączenie pokarmów uproszczone do trzech prostych zasad ..	149	Rozdział 23. Kiedy jeść	187
Wyjaśnienia	150	Stałe godziny posiłków	188
Jeszcze kilka zasad	151		

Czy możemy jeść w nocy?	189	Radzenie sobie z zimmem	224
Rozdział 24. Pokarm, do jakiego jesteśmy stworzeni	191	Owoce tropikalne kontra owoce klimatu umiarkowanego	225
Owoce	191	Rozdział 29. Zapasy jedzenia	227
Zielenina	194	Kupuj jedzenie skrzynkami	227
Warzywa owocowe	194	Zakupy	228
Warzywa korzeniowe	195	Uprawiaj własne	231
Orzechy i pestki	195	Rozdział 30. Pość, gdy to konieczne	233
Dzikie rośliny	196	Pomijanie kilku posiłków, gdy jesteśmy w stresie	234
Suszone owoce	197	Dyskomfort fizyczny, bóle i gorączka	235
Mrożone owoce	199	Post dobowy	236
Mleko	199	Okazjonalny post dwu- lub trzydniowy	237
Jogurt	201	Dłuższy post	238
Miód	201	Rozdział 31. Dokąd iść dalej?	239
Jajka	202	Aneks 1. Komentarze na temat różnych produktów ...	243
Mięso	203	Aneks 2. Plany jadłospisu	253
Ryby	203	Aneks 3.	269
Owady	204	Aneks 4.	271
Rozdział 25. Kompromisy	205	Aneks 5.	287
Czego unikać	205	Przydatne źródła wiedzy	287
Lepszy wybór	207	Wybrana bibliografia	290
Nauka to proces	208		
Rozdział 26. Czy można porównywać się do innych? ...	211		
Porównywanie się z innymi jest bez sensu	215		
Porównujmy siebie do siebie	215		
Rozdział 27. Żywność organiczna	217		
Czy organiczna żywność jest niezbędna?	217		
Jakość czy organiczność?	219		
Żywność sezonowa	219		
Rozdział 28. Surowa dieta w klimatach zimnych	221		
Ideal	221		
Jedzenie lokalnych produktów	222		
Jakość jedzenia	223		