

Spis treści

Od redakcji	5
Przedmowa do książki autorstwa H. Sheltona	7
Higiena Naturalna. Sprawiedliwy sposób na życie	7
O Virginii V. Vetrano, bliskiej współpracownicy H.M. Sheltona... ..	27
Wstęp od autora	33
Filozofia żywienia	57
Składniki pokarmowe	65
Produkty białkowe	66
Klasyfikacja białek	67
Aminokwasy	69
Aminokwasy niezbędne	73
Ocena białka	75
Białka roślinne a białka zwierzęce	81
Węglowodany	89
Węglowodory	97
Sole organiczne i witaminy	100
Minerały życia	103
Witaminy	117
Nomenklatura	119
Witamina A, czyli: witamina antykeratyzująca	120
Witaminy z grupy B	123
Witamina C, kwas askorbinowy; kwas przeciwskorbutowy ..	130
Witamina D; witamina antyrachityczna	130
Witamina E: witamina przeciwdziałająca niestrawności	131
Źródła	133
Witaminy nietrwale	137
Wyciąg z witamin	138
Napromieniowanie a witaminy	141
Dzienne zapotrzebowanie na witaminy	142
Wykorzystanie witamin	143
Witaminy syntetyczne	147

Reklama witamin	154
Toksyczność	156
Kuracje witaminowe	157
Kalorie	161
Prawo Minimum	173
Żywność organiczna	189
Kwasy organiczne	209
Owoce	215
Dieta owocowa	232
Orzechy	237
Warzywa	251
Zboża	259
Produkty odzwierzęce	273
Miód	273
Jaja	274
Mleko	276
Tran	283
Mięso	285
Aspekt ekonomiczny	286
Etyka spożywania mięsa	290
Spożywanie napojów	293
Przyprawy i Sosy	307
Szkodliwość przypraw	315
„Zdrowe” przyprawy	318
Spożywanie soli	321
Sól	322
Występowanie soli w przyrodzie	323
Sól jest bezwartościowa	323
Dziki zwierzęta nie potrzebują soli	324
„Słone lizawki”	325

Zwierzęta domowe nie potrzebują soli	327
Człowiek nie potrzebuje soli	332
Wegetarianie nie potrzebują soli	337
Szkodliwość soli dla zdrowia	338
Sól pozbawia zmysłu smaku	341
Pragnienie soli nie jest normalne	343
Sól utrudnia trawienie	344
Sól pogarsza odżywianie	345
Sól upośledza wydalanie	345
Wielomocz u wegetarian	347
Sól w obrzęku spowodowanym niedożywieniem	348
Sól a upały	350
Pozostałe sole	351
Frutarianizm i wegetarianizm	353
Naturalna przetwórnia żywności	363
Enzymy	363
Trawienie ślinowe	365
Trawienie żołądkowe	368
Trawienie jelitowe	380
Niestrawność	385
Strawność różnych produktów spożywczych	387