

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Благодарность	5
Предисловие	7
Введение	13
Раздел 1 ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ	16
<i>Безопасность пищи в XXI веке</i>	<i>16</i>
<i>Пути поступления токсических веществ</i> <i>в организм человека</i>	<i>35</i>
<i>Что нам мешает перейти на здоровое питание?</i>	<i>43</i>
Раздел 2 ЭКОЛОГИЧНОЕ ПИТАНИЕ	80
<i>Отечественный и мировой опыт питания</i>	<i>81</i>
<i>Экологичное питание</i>	<i>123</i>
<i>Переход на экологичное питание</i>	<i>144</i>
Раздел 3 МЕТОДИКА САМООЗДОРОВЛЕНИЯ «ВКУС ЖИЗНИ»	162
<i>Мотивация — главный ключ к творению себя</i>	<i>162</i>
<i>Путь к здоровью</i>	<i>202</i>
<i>Методика самооздоровления</i>	<i>217</i>
Раздел 4 ЭКОЛОГИЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	226
<i>Продукты, опасные для здоровья</i>	<i>226</i>
<i>Выбираем полезные продукты</i>	<i>244</i>
<i>Как правильно покупать</i>	<i>262</i>
Раздел 5 ЭКОКУЛИНАРИЯ — ЯРКАЯ, ТВОРЧЕСКАЯ, С ЛЮБОВЬЮ! ..	272
<i>Азы приготовления пищи</i>	<i>272</i>
<i>Способы кулинарной обработки</i>	<i>280</i>
<i>Экокулинария: полезно, быстро, вкусно</i>	<i>291</i>

Заключение.....	301
Послесловие.....	303

ПРИЛОЖЕНИЕ

<i>Примерная схема питания для сторонников здорового образа жизни.....</i>	<i>304</i>
<i>Таблица ощелачивающих и окисляющих продуктов по Н. В. Уокеру.....</i>	<i>309</i>
<i>Схема раздельно-адекватного питания.....</i>	<i>311</i>
<i>Методы самостоятельной диагностики состояния организма — 7 этапов загрязнения тела.....</i>	<i>312</i>
<i>Основные симптомы присутствия паразитов.....</i>	<i>315</i>
<i>Тест для определения качества работы печени, почек.....</i>	<i>315</i>
Список литературы.....	316