

Spis treści

Od redakcji	7
Przedmowa	11
Wstęp autora do drugiego wydania	15
Część I	19
1. Jak powstała i rozwinęła się u mnie idea witarianizmu ...	19
2. Normalne funkcjonowanie każdej fabryki zależy od nienagannej dostawy surowców określonych przez inżyniera projektanta	21
3. Choroby powstające bezpośrednio lub pośrednio w wyniku nieprawidłowego odżywiania	23
4. Komórka rakowa – bezpośredni wytwór zdegenerowanego pożywienia	26
5. Uzależnienie od gotowanego jedzenia to najniebezpieczniejszy ze wszystkich nałogów	30
6. Pragnienie gotowanego jedzenia nie jest prawdziwym głodem	31
7. Spożywanie termicznie przetworzonej żywności zmusza narządy ludzkiego ciała do pracy trzy do czterech razy powyżej ich normalnego rytmu	32
8. Ludzkie odżywianie powinno składać się z żywych komórek, a nie z martwych szczątków komórkowych ...	36
9. Krótkowzroczność – największa wada współczesnej nauki medycznej	37
10. Waga człowieka-daniomana nie może być kryterium dobrego zdrowia. Otyłość – jedna z najniebezpieczniejszych chorób	40
11. Żadnymi medykamentami nie da się uzupełnić tego, co zniszczone na ogniu	41

12. Jedzenie termicznie przetworzonego pokarmu i farmakoterapia prowadzą ludzkość ku całkowitej zagładzie	48
13. Naturalne pożywienie nie powinno być wykorzystywane przez lekarzy jako zaledwie tymczasowy środek leczenia. Powinno zostać ogłoszone jedynym pokarmem właściwym dla człowieka	50
14. W żadnym wypadku nie wolno niszczyć integralności surowych produktów spożywczych	54
15. Jak rodzą się choroby.	62
16. Przyzwyczajanie noworodka do termicznie obrobionych potraw – to najgorsze z przestępstw	72
17. Biolodzy-daniomani muszą udowodnić, że natura popełniła błąd, nie dając nam produktów spożywczych w stanie ugotowanym	77
18. Niemowlę brzydzi się smakiem gotowanych potraw, które wydają się apetyczne wyłącznie żywieniowemu narkomanowi – dokładnie tak, jak opium wydaje się przyjemne osobie uzależnionej od narkotyków	79
19. Praktyka witarianizmu w mojej rodzinie	82
20. Wszelkie niegodziwe nawyki i zwierzęce skłonności człowieka są rezultatem daniomanii	86
21. Pojęcie diety powinno ograniczać się do zastąpienia nienaturalnego sposobu odżywiania naturalną metodą karmienia	87
22. Spożywanie sztucznych witamin i soli mineralnych powinno zostać zaprzestane	90
23. Porównanie zdrowia dzieci witarianських a dzieci daniomańskich to najlepszy sposób na potwierdzenie szkód wynikających ze spożywania gotowanej żywności	96
24. Instytucje naukowe i odpowiedzialne organy państwowe muszą zbadać problem witarianizmu bez dalszej zwłoki	98

25. Mówienie prawdy to nie grzech	100
26. Brak barier prawnych przeciwko niszczeniu surowców przeznaczonych dla ludzkiej fabryki	100
27. Witarianizm przynosi ogromne korzyści gospodarce publicznej i kilkakrotnie podnosi poziom życia	102
28. Każdy musi poznać prawdziwe i integralne surowce budulcowe swojego ciała	104
29. Era daniomanii to era, w której niepodzielnie panują nałogi, przesady i drobnoustroje	107
30. Dodatek (przypisy)	110
Część II	117
1. Budowa organizmu ludzkiego	117
2. Czym jest odżywianie?	124
3. Wszystkie rodzaje surowych organizmów roślinnych składają się zasadniczo z tych samych składników	127
4. Właściwości poszczególnych rodzajów białek, witamin i soli mineralnych oraz wszelkich pojedynczych składników odżywczych nie powinny już być przedmiotem dyskusji	134
5. Człowiek prawdziwy a człowiek sztuczny	147
6. Przyczyną chorób jest łamanie praw natury	151
7. Odporność człowieka na choroby zakaźne słabnie z pokolenia na pokolenie	167
8. Rak to rezultat skrajnej degeneracji komórek	176
9. Trud i koszty przygotowywania gotowanych potraw są niczym innym jak czystym marnotrawstwem	198
10. Medycyna dostosowana do konsumentów termicznie obrobionego jedzenia z założenia jest nauką całkowicie błędną	206
11. Ludzkość jest obecnie daleka od bycia cywilizowaną	217