

OBSAH

Úvodní slovo	7
Milióny let budovat, pár roků ničít	8
Nové století - století odpadů a nemocí	11
Co je regenerace a 7 stupňů nemoci?	17
Co je zdraví?	34
Nemoc není náhoda	37
Jak pracovat s jinem a jangem, zákony vesmíru	44
Jak si vysvětlit Boha?	50
Co by na to asi řekl Einstein?	54
Zákony platí pro všechny i pro všechno	56
Kde hledat spravedlnost a zdraví?	59
Harmonizace, neutralizace, anihilace	68
Postupy západní medicíny	71
Otužit nebo nastydnout	79
Odhad, cit, intuice - omyly, iluze, pověry a podvody	82
Astrologie	88
Zákonitosti ve vývoji života	97
Výživové a energetické tabulky potravin	103
Stroje a přístroje	111
Jak by měl vypadat správný jídelníček?	119
Začátky jsou těžké	124
Voda v potravinách	125
Co rozumíme pod pojmem uhlovodany?	128
Tuky	131
Kde hledat vitamíny a minerály?	132
Jak jíst?	134
Strava podle krevních skupin	139
Moderní chaotická strava	142
Vegetariánství	143
Přirozená makrobiotická strava	145
Proč přírodní výživa často selhává?	149
Problém s vodou	151
Nedostatek zeleniny	157
Kouření	159
Tepelná příprava	162
Orientální diagnostika selhala	166
Cesta k uvolnění	168
Nové poznatky	170
Inzerce	175