

Obsah



Předmluva	9
Zbavte se starých stravovacích návyků a vydejte se po nových cestách	14
1. Objevte mýty o stravování	21
Největší potravinové omyly a co za nimi ve skutečnosti vězí	21
1. mýtus: Věda ví o výživě všechno	22
2. mýtus: Maso je základní složkou lidské výživy	24
3. mýtus: Masné výrobky člověka vyživují a posilují	25
4. mýtus: Člověk je všežravec	29
5. mýtus: Margarín je zdravější než máslo	30
6. mýtus: Cholesterol je smrtelně nebezpečný	34
7. mýtus: Kravské mléko je základní složka lidské výživy a je zdravé	38
8. mýtus: Zdravé kosti potřebují kravské mléko	40
9. mýtus: Mléčné řezy jsou správná svačina pro děti	44
10. mýtus: Energetické nápoje jsou zdrojem energie	47

11. mýtus: Coca-Cola má být doma po ruce proti cestovatelskému průjmu	53
12. mýtus: Voda při jídle ředí žaludeční šťávy	54
13. mýtus: Stévie je zázračná droga – sladká, nekalorická a zdravá	57
2. Tibetské učení o harmonii	59
Na počátku každého onemocnění je energetický problém	60
Energetické univerzum Tibetu	62
Tři jemnohmotné síly formují naši osobnost	63
Lung jako hybná síla	65
Tripa jako hřejivá síla	66
Beken jako udržovací síla	67
Šest směrodatných chutí a osm potenci	68
Naruší-li se potence (vlastnost, kvalita), změní se chuť	74
Kód zdraví podle západního chápání	77
Poznejte svou osobnost	79
Potraviny podle typu osobnosti v rámci učení o harmonii	94
3. Zdravé střevo	103
Péče o střevo znamená celoživotní zdraví	103
Když stávkuje břišní mozek	103
Co nám říkají studená chodidla o trávení?	105
Olej z černého kmínu jako energetická výživa pro střevo	109
Děti po císařském řezu mají nemocná střeva	112

Naklíčená strava pro zdravé střevo	114
Je-li dobře žaludku, nestěžuje si ani střevo	116
Živí nás jen to, co se ve střevě dobře rozloží	118
Střevo úpěnlivě volá po výživě odpovídající lidskému rodu	122
Je nadýmání normální jev?	123
Střevo nám zklidňuje duši	126
Jen zdravé střevo nám chrání srdce	127
4. Civilizační choroby moderního člověka	131
Arteriosklerózou dnes trpí už osmileté děti	131
Syndrom vyhoření je zánětlivé onemocnění	134
Obézní lidé jsou v nebezpečí života	137
Nejste nemocní, máte jen žízeň	139
Jsmo závislí na sladkostech	142
Otylost i přes veganskou stravu?	144
Návaly horka při jídle	145
Chemicky pozměněná potrava neléčí	150
5. Projezte se ke zdraví – medicína pro nové století	153
Zásadu „jídlem ke zdraví“ používejte každý den	153
Léčba civilizačních chorob	154
Šetrné léčení arteriosklerózy	154
Rakovinu lze léčit silou přírody	157
Syndrom vyhoření vyléčíme bez psychofarmak	163
Ochrana kůže na základě rozumné výživy	171
Střevo vyléčíte i bez chemie	174
Takhle půjdou kila dolů	177

Takhle se najíme rozumně a udržíme mozek ve formě	183
Trpké a hořké poživatiny jako stravovací trend budoucnosti	187
6. Vyhlídky	189
Léčit se zdravou stravou je velká šance	189
Příloha	193
Tibetské bylinné receptury	193
<i>Herbal Impulse Concept</i> – nová definice tibetské tradice pro Západ	197
Doporučená literatura	201
Filmy	203
Adresy	203
Poděkování	205