

Místo úvodu .....	11
K zamyšlení .....	15

## ČÁST I – ČLOVĚK JE PŘÍRODA

Cesta za poznáním .....	23
Energie .....	26
Díváme se .....	31
Tajemství spirál .....	32
Jak může vznikat nerovnováha .....	37
Jak ještě může vznikat nerovnováha .....	42
V čem je naše šance .....	45
Malá odbočka .....	48
Ještě menší odbočka .....	50
Jin-jang je možné odložit .....	51
Vykročení ke zdraví .....	53

## ČÁST II – SHODA A SOUZNĚNÍ

Předehra .....	59
Dva pohledy .....	66
Řecké defilé .....	71
Kdo je největší lékař .....	74
Hovory o lidském štěstí .....	77
I staří Římané.....	80
Co se středověkem? .....	83
Příroda na dvoře královském .....	86
Příroda v díle velikána .....	90

Osobnost v taláru .....	91
Tři zlaté klíče správné výživy .....	94
Důležitý dodatek .....	99

### ČÁST III – HLEDÁNÍ, ZTRÁTY, NÁLEZY

V čem chybili pánové Marx a Engels .....	107
Pro nás napsal mnoho .....	110
Makrobiotika znovu na scéně .....	110
Český přínos k pravdám přírody .....	112
Zdravý selský rozum – to je věda! .....	116
I soukromý docent může mít pravdu .....	118
Etikoterapie – léčení mravností .....	121
Z pohádky do pohádky .....	122

### ČÁST IV – NESHODY, ROZDÍLY, ODLIŠNOSTI

(Výživové systémy naší doby, jejich přednosti a rizika)

Trochu jako ve škole .....	127
Ještě pár slov .....	130
Prokousáváme se k záhubě .....	133
Sebevražda nožem a vidličkou .....	135
Evropská tajemství zdraví .....	139
Šťávy pod lupou .....	141
Komu Nobelova cena? .....	147
Vařit nebo nevařit? .....	150
Věda se blíží k přírodě .....	154
Müssli telegraficky .....	159
Vegetariánství .....	161
Dnešní vegetariánství – historický omyl .....	164
Model tak zvané racionální výživy .....	171

Závěr . . . . .	173
Sedm zákonů . . . . .	176
Dvanáct pravidel . . . . .	177
Příklady pólů jin a jang . . . . .	179
Tabulka potravin podle jin a jang . . . . .	183
Bibliografie . . . . .	185