

OBSAH

Úvod.....	5
1. Kde není mléko, není rakovina	7
2. Mléko pod drobnohledem tisíciletí	12
3. Mléko pod drobnohledem desetiletí.....	21
4. Drobnohledný pohled s titulkem Nepijte mléko!.....	30
5. Ještě kardiologové a další specialisté.....	35
Homogenizované mléko není jediným hazardem.	
Proč pijeme mléko? Hlen. Jak nahradit mléko?	
6. Průřez smetanovým sýrem	42
Výhody mléčných výrobků. Nevhodnosti mléčných výrobků a náhražek. Psychické a duševní poruchy, duševní a duchovní rozvoj. Degenerativní onemocnění. Pohlavní život. Ještě něco o psychice.	
7. O mléce z kanadských pramenů	50
Mléko – droga.	
8. Pláč nad rozlitým mlékem	53
Podíl mléka na rozvoji mladistvé zločinnosti.	
9. Nebyli jsme pozadu	55
10. Pyramidy – věda horké současnosti	57
11. Opakování – matka moudrosti	61
Mléčně kvašené potraviny – ano! Ale které? Jogurt – šikovně vyrobené smyšlenky kolem Lactobacillus bulgaricus. Ničí jogurt střevní flóru? Kyselina mléčná v polarizovaném světle.	
12. O důležitém takřka telegraficky	71
Co místo mléka a mléčných výrobků? Nevyhnutelná zkáza. Neměli bychom degenerovat.	
13. Východisko – tentokrát podrobněji.....	86
Co zjistili ti nej povolenější z nej povolenějších. I hormony jsou ovlivněny stravou.	

14. Vaše téma.....	105
Vaše důvěra. Obsah vápníku ve 100 g některých potravin.	
Kde se naučit vařit, proniknout do orientální diagnostiky a znát energie potravin?.....	107
Tabulka potravin.....	108
Dosažitelná literatura	109
Rejstřík	111
Obsah.....	115
I. Když máte všechny živiny, můžete si využít i výrobu vlastních potravin	
1. Mléko, 300, 301, 306.....	3
2. Mléko 28, 42.....	3
3. Doplňkové mléko 14.....	4
4. Vývar 19, 26, 43, 63, 81, 84.....	4
5. Šťáva 31, 39, 82, 94.....	5
6. Homogenizované mléko 31.....	5
7. Mléčný krém 15, 84.....	5
8. Přesýpané mléko 31.....	5
9. Látkové mléko 31.....	6
10. Mléčný krém s přidanou vlnou 31.....	6
11. Mléko - dýmek 31.....	6
12. Překvapení 31.....	8
13. Zeleninový krém 31.....	8
14. Nápoj 31, zelený počátek 31.....	9
15. Překvapení – vaječná polévka 31.....	10
16. Opečený krém 31.....	11
17. Krémový krém 31.....	11
18. Ovocný krém 31.....	12
19. Ovocný krém s přidanou vlnou 31.....	12
20. Nechte krém 31.....	12
21. Výčepné krém 31.....	13
22. Výčepné krém s přidanou vlnou 31.....	13
23. Ovocný krém s přidanou vlnou 31.....	13