
O B S A H

Úvod	6
Jóga a strava	11
Mazdaznan	15
Strava podle ročních období	18
Makrobiotika	26
Astrologie a strava	31
Energie potravin	34
Zdravotní reforma před 100 lety	36
Syrová strava	39
Waerlandova terapie	43
Půsty	52
Šťávy jako lék	54
Plané rostliny	60
Apiterapie	62
Koření ve výživě	70
Příprava obilovin a sóji	74
Vegetariánské recepty	82