

Obsah

Místo běžného úvodu:

O zásadních životních problémech	5
Strava není móda	5

1. KAPITOLA

Energie jako systém, uvedení do systému	7
Realita života ze tří vědeckých pohledů	7
Skutečná mimořádnost moderní vědy	10
Základní zákony energií, ovládajících Vesmír	10

2. KAPITOLA

Abeceda života	12
Opakování energetických spirál	12
Základní proces podrobněji:	
energie – polarizace – věda – člověk	14

3. KAPITOLA

Kam spěje svět	16
Stručné uvedení do energetické medicíny	18

4. KAPITOLA

Proč je třeba dobře znát svět energií	20
---	----

5. KAPITOLA

Energie člověka s alternativními přístupy	27
Minulost, současnost, budoucnost	27
O svatých jen v dobrém	29
Konzultace u mistra diagnostiky	29
Léčit, nebo uzdravovat?	30
Strava a lidské chování	31
Jakou roli v tom hrají potraviny	32
Výraznější důsledky	32
Makrobiotika	33
Podstatné jsou filozofické základy	34

6. KAPITOLA

Nový pohled na stravu a zdraví	39
O dětech jinak	39
Konečně o našich hrdinkách	44
A jak se starají o svou i naši budoucnost	44

JAK CVIČIT a respektovat přitom naši zcela individuální tělesnou a duševní energii?	53
Dynamické energetizující masáže	53

DO-IN – návrat k pramenům	54
Jóga a její historie ve střední Evropě	55
Praxe – nejlepší učitel	56
Místo toho šok	57
A jak dál?	58
Poslední příběh	59
Neuvěřitelnosti, omyly a polopravdy	60
Geny z nového pohledu	61

7. KAPITOLA

Strava a choroby	63
Uzdravení jen zdánlivě zázračná	63
Spermie	65
Neplodnost žen i mužů	65
Opravdový muž – po mužsku jednoduše a stručně	66
Crohnova choroba	70
Omyly, na které se krutě doplácí	71
Co nejvíc zahleňuje a škodí	74

8. KAPITOLA

Potraviny jed náš vezdejší	76
Ještě jednou o omylech, na které se doplácí	76
Velký problém – touha po sladkém	82
Skutečný jed náš vezdejší	86
Zelenina – málo ceněná síla	89

Chléb nebo brambory?	92
Potraviny vhodné pro denní praxi	97
9. KAPITOLA	
Obrat k lepšímu	99
Transmutace, málem zapomenutá mimořádnost	99
Mořské řasy zasvěceným pohledem	100
O cukru zcela mimořádně	104
Další řádky jsou výhradně pro čtenáře Meduňky	105
Nejlepší vykročení do Nového roku	109
Jak vyléčit zhoubný melanom	114
Příroda se nemýlí	118
Vařit, nebo nevařit?	122
Zdraví ženy	123
O porodech	128
Existuje samozřejmě univerzální řešení	130
10. KAPITOLA	
Potraviny lék náš vezdejší	132
Strava a současná věda	132
Kvalita krve telegraficky	135
Jídlo léčí	136
Věda potvrzuje makrobiotiku	143
Šťastní senioři ve světě energií	147
Vyšetření k neuvěření	151
Existují biologické časované bomby?	154