

# Obsah

<i>Poděkování</i> . . . . .	5
<i>Výhled a vhled</i> . . . . .	8
<b>Část I – Životní energii dovést a udržet – základy</b> . . . . .	27
<i>Co je život, co životní energie a životní síla?</i> . . . . .	28
<i>Téma čerstvosti</i> . . . . .	39
<i>Veškerá životní energie pochází ze slunce</i> . . . . .	51
<i>Další metody stabilizace – Rytmus života</i> . . . . .	60
<i>Životní teplo TCM</i> . . . . .	77
<i>Zázrak v toku a síla pohybu</i> . . . . .	88
<b>Část II – Nebránit životní energii</b> . . . . .	95
<i>Polarita a nauka o výživě</i> . . . . .	96
<i>Půst jako šance</i> . . . . .	118
<i>Chytřejší než matka příroda?</i> . . . . .	125
<i>Duševní rozměr výživy a životní energie</i> . . . . .	137
<b>Část III – Praktické důsledky</b> . . . . .	141
<i>Praktické důsledky</i> . . . . .	142
<i>Rostliny a jejich (sekundární) látky</i> . . . . .	145
<i>Nejlepší z nejlepších</i> . . . . .	150
<i>Obiloviny bez lepku</i> . . . . .	157
<i>Klíčky a výhonky</i> . . . . .	160
<i>Superpotraviny – objevování nového světa</i> . . . . .	162
<i>Z lékařské zdravotní péče</i> . . . . .	179
<i>Závěr</i> . . . . .	189
<i>Seznam literatury</i> . . . . .	198
<i>Rejstřík</i> . . . . .	202