

OBSAH

ÚVOD	9
1. S kým za jeden provaz	11
Doktor pro lidi. Jak lékaři manipulují se ženami. Energetická centrála. Odpadlíci medicíny. Michio Kushi.	
2. Trochu optimismu i na začátku	16
Revoluce ve výživě. Není jiné cesty.	
3. S optimismem i o dětech postižených	19
Před početím. Karolína. Těhotenství. Smutná skutečnost. Vývoj zárodku. Vlčí a jiné typy. Evoluční vývoj a my. Autismus. Období prvních měsíců. Jak postupovat? Imnstitute, fondy, nadace. Naše naděje. Jak je to s hluchotou. Příčiny úrazů.	
4. Jak chránit své dítě ještě před narozením	31
Přírodní zákonitosti. Vajíčka. Dědeček a otec. Co vlastně je čistá strava? Vegetariánská odbočka. Dvě základní pravdy. Nemáme čtyři žaludky. Nevhodné potraviny. Dítě v hromadném stravování. Akupunktura proti těhotenské nevolnosti? Klíčové období našich životů. Zvracení a současná věda. Antroposofické pojetí života. Varování – o celosvětové módě. O co prosíme těhotné ženy. Čistá strava.	
5. Čistá strava na švýcarských stolech	44
Polévka tofu. Chuťovky. Obilné mléko. Na sladko připravené fazole. Salát. Pro slavnostnější příležitosti. Další inspirace. Chuť na živočišné bílkoviny. Touha po sladkém a kyselém. Touha po mléce. Heslovitá doporučení. Obecně. Co není možné opomenout. Význam otce.	
6. Některé těhotenské neproblémy	53

7. Rodit přirozeně? Ano. S přirozenou stravou 58
Kojit? Ano. Ale kvalitně. Hlavní zásady. Základ je to nejhlavnější.
Stručné shrnutí. Stručné uklidnění.
8. Velký život 63
Nutné informace. Silné a slabé stránky dítěte. Hlava kojence. Zadní
část hlavy. Vzadu plochá hlava. Vlasová spirála. Vlasy. Tvar obličeje.
Celkový stav vnitřních orgánů. Ruce a nohy. Další prospěšné infor-
mace.
9. Americko-francouzská schůzka matek – makrobiotiček 70
Předžvýkávat? Když děti špatně rostou. Poměr obilovin a zeleniny.
Rýžové koule. Od jednoho roku. Kompas a zároveň barometr. Kdy
děti odstavit? Zajímavá otázka – pupínky. Závěr a shrnutí.
10. Italská vítězství 75
11. Jak tedy živit miminka? 79
Výživa podle energetických kvalit. Souhlas i odlišnost. Rizika. Jed-
noduché řešení. Minerály a stopové prvky. Umělá mléka. Maso?
Zásady. Strava a věk.
12. Strava pro miminka odrůstající 86
Stručné shrnutí. Obecně: k obilovinám. K polévkám. Řasy. Ovoce.
Pikles. Luštěniny. Zelenina. Nápoje. Rady. Možnosti pro vhodný jí-
delníček. Ještě slovo lékaře. Nechutenství. Pikles pro děti. Drobné,
ale důležité informace. Teplo v oblasti střev. Cesta hledání.
13. Holandské omyly a belgická náprava 103
14. Některé omyly americké 107
Nezvládnutelná hyperaktivita. Jak se obchází pravda. Výmluvy, nebo
neznalost? Císařské řezy. Případ z našeho prostředí. Mnoho soud-
ních procesů. Zpět k dětem. Léčení rakoviny.
15. Přetrvávající omyly českomoravské 119
Omyly autorů. Články, brožurky, knížky. Lékárny. Vědecká zpož-
dění.

16. Choroby – nechoroby – a co s nimi	129
<p>Významná informace na úvod. Jak postupovat při horečce. Postup u drobných problémů. O budoucnosti i o současnosti. Zkušenosti západoněmeckých vědců. Vodníčci, nebo človíčci? Agresivita a zločinnost dětí.</p>	
17. Amerika se obrozuje	143
18. Imunita přirozená, nebo uměle navozená?	146
<p>Pasteur – vědec? Za jakých okolností není možné prodělat infekci dvakrát. Budou i očkovaní umírat? Kdo pohřbívá vědu? Námi ověřená realita. Německo. Hazard s očkováním a imunizací. Vakcinace a imunizace. Proč neprocházejí rezoluce. Rezolutní rodiče. Příušnice. Spalničky. O možném selhání imunity. Zarděnky. Čerený kašel a kašel vůbec. Záhadná smrt. Záškrt. Plané neštovice. Tuberkulóza. Dětská obrna. Alternativy. Blesková zpráva. Pokus o trochu logiky. Ještě jistá naděje. Nové vakcíny. Zajímavosti. Ještě zkušenosti několika tisíciletí.</p>	
19. Alternativy	176
<p>Nákazy od klíšťat. Příklad ze života. Homeopatická alternativa. Chřipka a očkování. TBC a perník. TBC a bůček a obezita. Imunita a dětská výživa. Syndrom chronické únavy. Očkovat, nebo neočkovat?</p>	
20. Kapitola nepovinná, spíše dodatek	183
<p>Moře. Telegraficky. Každý výzkumníkem. Zákon podvojnosti.</p>	
21. Výchova harmonického zdravého dítěte	189
<p>Dítě se učí tím, co žije.</p>	
LITERATURA	193
TABULKY	197
SLOVO ZÁVĚREM	200
OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	201