

## OBSAH

Úvod .....	7
Jóga a strava .....	13
Mazdaznan .....	19
Strava podle ročních období .....	24
Tradiční čínská medicína .....	34
Makrobiotika .....	43
Astrologie a strava .....	49
Energie potravin .....	52
Zdravotní reforma před 150 lety .....	55
Syrová strava .....	59
Waerlandova terapie .....	65
Půsty .....	76
Šťávy jako lék .....	79
Plané rostliny .....	89
Apiterapie .....	92
Koření ve výživě .....	103
Příprava obilovin a sóji .....	108
Vegetariánské recepty .....	120
Použitá literatura .....	127