

OBSAH

1. Neživořit – žít9
Co vědí nebo tuší pokročilí a nejpokročilejší. Historie jako živý svědek. Moderní věda jako další živý svědek.
2. Základní zákony pro energie ovládající vesmír14
3. Co platí pro dnešek a pro zítřek navíc17
4. Energetická medicína v užším slova smyslu27
Makrobiotika plná omylů. Další disciplíny. Komplexní životní styl.
5. Komplex energetické medicíny32
Filozofické základy. Ohsawa – Steiner – Kushi. Orientální diagnostika. Tabulky pro začátek.
6. Strava jako prevence, strava léčebná50
Eliminace. Dva stupně prevence. Ve zdravém těle zdravý duch. Bod obratu. Prevence jako přítomnost i budoucnost medicíny. Náš denní chléb. Léčení příznaků. Kam nás přivedlo 20. století? Podceňování prevence. Pracovat sám na sobě svým vlastním přičiněním. Revoluce v prevenci. Nezbytná praxe: klasifikace energií komplexně. Energeticky vhodné a nevhodné kombinace potravin – základní pohled. Nevhodné potraviny obecně. Klady a přínosy makrobiotiky pro prevenci. Naše tradice, naše klima. Ještě několikrát nej... nej... Strava léčebná. Zlaté žně.
7. Příroda v nás – a v domácí lékárně70
Dech je život. Léky pro život
8. Návrat k pramenům energií76
DO-IN: obecná informace. Základní sestava. Smysl, účel, cíl. Shiatsu. Reiki, léčení příkládáním rukou. Reflexní masáže. Reflexní masáže při nedostatku času. Odumřelé buňky. Chiropraxe.
9. Externí aplikace94
Obklady. Solný obklad. Zázvorový obklad. Akupunktura. Moxa.

10.	Devět hvězd	99
11.	Co by nemělo scházet	111
12.	Energetická medicína v širším slova smyslu.....	113
	Cirkulace. Jak zvyšovat energetický potenciál. Jak se rozvíjejí choroby. Likvidace přebytků. Kde se ukládají škodliviny. Příznaky očisty. Další možné stadium. Další možné zhoršování. Sedm podmínek zdraví. O množství stravy. Trochu praxe. Celá obilná zrna pod lupou. Nová terminologie, nové módy, prověřované zkušenosti. Osa Washington – Peking – Tokio.	
13.	Nový pohled na vědu o výživě	134
	Marné protesty. Proč Dálný východ. A teď to (pro mnohé) nejdůležitější. Čím ještě věda potvrzuje makrobiotiku.	
14.	Dva tisíce let evropské energetické medicíny	155
	Všechno je v pohybu. Nezanedbatelný dodatek.	
15.	Kam doopravdy spěje svět	166
	Nepřirozené vnější vlivy a zdraví. Podceňovaná nebezpečí. Svět není jen hmota, Brusel a burzy. Podrobněji o tom, kam spěje svět. Technologie zpracování potravin. Celá obilná zrna – zásadní pohled. Luštěniny – zásadní pohled. Zelenina – zásadní pohled. Zelenina a klima. Věda a moderní potravní doplňky. Ovoce – zásadní pohled. Bezpodmínečně nutno vědět.	
16.	Záhady rakoviny	193
	Rakovina prsu, tlustého střeva, vaječníků, dělohy, slinivky břišní, močového měchýře.	
17.	Záhady rakoviny ještě jednou	199
	Zajímavý příspěvek k jedné ze záhad rakoviny.	
18.	Ještě ze světa vědy	202
	Rizika vitaminových preparátů. Cukr a hyperaktivita. Studie o bezmasé stravě. Spor kolem člověka-všežravce. Sója a leukémie dětí i dospělých. Vitamin A – a AIDS. O neplodnosti mužů vědecky – a překvapivě. Národohospodářské škody z nesprávné výživy. Molybden – málo zdůrazňovaný stopový prvek. AIDS a byznys. O jodidované soli. Co se neříká o chorobě AIDS.	
19.	Věda potvrzuje tradiční přístupy	212
20.	Úspěchy spolupráce energetické medicíny, moderní medicíny a vědy	216
	V Evropě vedou Italové.	

21. Naše úspěchy	226
Aktuální dodatek z pera amerického lékaře	
22. Kdy a proč energetická medicína nefunguje	244
23. Co je přirozená léčivá síla.....	247
24. Feng shui: po čínsku – nebo po našem?	251
Genius loci. Energie prostoru podle čínského pojetí. Praktické feng shui „po našem“. Jak přežít?	
25. Proč se lidé stále ptají.....	260
Nejčastější otázky	
26. Po stopách pokrokové vědy – praktická část	264
27. Velký problém – touha po sladkém	268
Jak omezovat cukr. Med. Energie a analýza medu. Cukr a vše sladké. Umělá sladidla, melasa. Východiska.	
Dodatek pro pokročilé.....	281
Závěr jako paradox	285
Kapitola navíc: Příběh neuvěřitelný, ale pravdivý	287
Nový typ bomby. Důsledky. Kruhy smrti.	
Tečka – málem nazlobená	295
Kde se naučit vařit, proniknout do orientální diagnostiky a znát energie potravin?	300
Tabulka potravin z hlediska kvality energie.....	301
Klasifikační tabulka jevů	302
Dosažitelná literatura	303
Rejstřík.....	305
Obsah.....	309