

# OBSAH

## 1. ČÁST: CO NÁS VE ŠKOLE NEUČILI KE ŠKODĚ NÁS VŠECH

1. Místo úvodu – klíčová otázka dneška.....9
2. Několik zajímavých informací .....15
3. Pocta géniům.....17
4. Proč a jak nově myslet.....23
5. Za co mohou a za co nemohou geny.....27
6. Úspěchy spolupráce moderní medicíny a vědy s tradiční medicínou energetickou.....29
7. Revoluce ve výživě na postupu .....35
8. Makrobiotika – oficiálně uznaná nová léčebná metoda.....39

## 2. ČÁST: JAK JSME ZAČÍNALI A CO PŘITOM PLATÍ DODNES, PROTOŽE TO PLATILO ODJAKŽIVA

9. Šťastné začátky .....43
10. Po šťastném začátku ještě šťastnější pokračování.....46
11. Kde platí, že demokracie je diskuse? .....50
12. Tradice .....55
13. Léta běží – množily se otázky .....57
14. Na co dál se lidé ptali a ptají .....62
15. Ženy a děti – budoucnost lidstva .....69
16. Léčit, nebo uzdravovat?.....89

## 3. ČÁST: CHOROBY, KTERÉ NEJSOU CHOROBAMI

17. Alergie na lepek, candidóza .....97



|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| 18.       | Krevní obraz, krevní cukr, překyselení .....                               | 101 |
| 19.       | Co se bohužel neříká a nepíše o chřipce.....                               | 114 |
| 20.       | Nový pohled na únavu.....  | 119 |
| 21.       | Inkontinence, osteoporóza, obezita.....                                    | 125 |
| 22.       | Deprese ze dvou hledisek .....   | 136 |
| 23.       | Proč se chováme, jak se chováme .....                                      | 145 |
| 24.       | Poruchy příjmu a vstřebávání potravy .....                                 | 157 |
| <br>      |  |     |
| <b>4.</b> | <b>ČÁST: IMUNITA A AUTOIMUNITNÍ CHOROBY</b>                                |     |
| 25.       | O imunitě z hlediska energetické medicíny .....                            | 165 |
| 26.       | Crohnova choroba .....   | 169 |
| 27.       | Roztroušená skleróza.....  | 175 |
| 28.       | Další zbytečné problémy .....  | 182 |
| <br>      |  |     |
| <b>5.</b> | <b>ČÁST: NEJVÁŽNĚJŠÍ PROBLÉMY<br/>SOUČASNOSTI</b>                          |     |
| 29.       | Cukrovka.....  | 187 |
| 30.       | Rakovina .....   | 203 |
| 31.       | Problémy s tlakem – začátek problémů mnohem<br>horších.....                | 233 |
| 32.       | O homocysteinu .....   | 237 |
| <br>      |  |     |
| <b>6.</b> | <b>ČÁST: POTRAVINY (A S NIMI I ŽIVOT) NOVÝM<br/>POHLEDEM</b>               |     |
| 33.       | Sůl jako nebezpečí – nebo nad zlato? .....                                 | 243 |
| 34.       | Touha po sladkém.....  | 261 |
| 35.       | Tuky .....   | 273 |
| 36.       | O dýních jako léčivkách .....  | 279 |
| 37.       | SOS – výzva nejen pro makrobiotiky .....                                   | 285 |
| <br>      |  |     |
| <b>7.</b> | <b>ČÁST: JISTOTY</b>   |     |
| 38.       | Jaro, léto, podzim, zima .....   | 293 |
| 39.       | Energetická medicína celosvětově .....                                     | 297 |
| 40.       | Konec, ale pro někoho třeba začátek: jistoty<br>energetické medicíny ..... | 306 |



## **PŘÍLOHY:**

|  |     |
|--|-----|
| Podrobnější klasifikace expanze (uvolnění)<br>a kontrakce (stažení).....                     | 312 |
| Vztahy mezi potravinami a některými chorobami<br>a potížemi z hlediska kvality energií ..... | 314 |
| Tabulka potravin z hlediska kvality energií .....  | 315 |
| Energie některých obilovin.....  | 316 |
| Energie některých luštěnin .....   | 317 |
| Energie některých kořenových, kulatých a polních<br>zelenin.....                             | 318 |
| Jak určovat podíly dvou základních energií,<br>a tím i energetickou kvalitu zeleniny .....   | 319 |
| Charakter a poměr energií v našich hlavních orgánech .....                                   | 320 |
| Duševní choroby a energie .....  | 321 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>LITERATURA O SYSTÉMU ENERGETICKÉ<br/>MEDICÍNY .....</b> | <b>322</b> |
|--|------------|

|  |            |
|--|------------|
| <b>ZAHRANIČNÍ LITERATURA DOPORUČENÁ<br/>K TÉMATU PUBLIKACE .....</b> | <b>324</b> |
|--|------------|

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>REJSTRÍK.....</b> | <b>326</b> |
|----------------------|------------|