

OBSAH

ČÁST 1.

CHAOS

11

1. Nepochopitelné - a přece jasné 12
2. Ohleduplně řečeno - ZMATEK 12
3. Doba je potměšilá 13
4. Tělo není zkumavka 14
5. Odbočení jen zdánlivé 15
6. Konkréta, příklady, důkazy 18
7. Všechno je jinak 20
8. Systémy - celoživotní zážitek 21

ČÁST 2.

MAKROBIOTIKA NEBO KOSMOBIOTIKA?

23

1. Čas je nekonečný - a mocný 24
2. Rakovina slinivky břišní 25
3. Rakovina prostaty 26
4. Uzdravení z rakoviny pomocí makrobiotiky 28
5. AIDS 29
6. Škoda... Zabili makrobiotiku 31
7. Pár podrobností 33
8. Ať žije kosmobiotika 37

ČÁST 3.

CO VĚDA NEVĚDĚLA O POTRAVINÁCH

39

1. Je sůl zlato - nebo nad zlato? 40
2. Cukr - zákeřný kamarád 42
3. Pomalá smrt způsobená cukrem 43
4. Co je med? 49
5. Proč je mléko nebezpečné 50
6. Maso živočišné nebo rostlinné? 51

ČÁST 4.

CO TEDY JÍST?

53

1. Jíst jako naši předkové? 54
2. Tradiční pokrmy - dialog + námítky 55

3. Tradiční pokrmy - samomluva	56
4. Tradiční pokrmy bez největších rizik	58
Polévka čočková	59
Domácí bramboračka	61
Kežmarská roštěná	63
Horácké vepřové žebírko	66
Horácký pšeniční guláš	67
Volyňský guláš	67
Brynzové halušky	69
Grenadýrský marš	69
Bramborák	71
Lívance	74
5. Tradiční pokrmy energeticky vyvážené	76
Zvyk je druhá přirozenost	76
Polévka fazolová	77
Živáňská pečeně	79
Šarišská kapusta	80
Pražský vepřový kotlet	81
Bramborové šišky	83
Škubánky s mákem	84
Makové koláče	86
6. V čem se mýlí moderní věda o výživě	87
Hrách a kroupy	88
Čočka nakyselo	90
Rizoto	91
Jablko	93
Bábovka	94
Oves na sladko	95
Něco na zub	97
7. ABY ENERGETICKÁ MEDICÍNA A MAKROBIOTIKA FUNGOVALY	98
Znalosti, praxe, zkušenosti	99
Jak péci chléb, který neškodí	104

ČÁST 5.

RADY PRO POSTUPNÉ UZDRAVOVÁNÍ 109

1. Jak přecházet na makrobiotiku	110
2. Snídat nebo nesnídat?	111
3. Jak doplnit oběd ve společném stravování	112

4. Dělbá práce při večeri	113
---------------------------	-----

ČÁST 6. PROBLÉMY, KTERÉ NEJSOU PROBLÉMY	115
--	------------

1. Hubnout je dobré, být vyhublý je zbytečné	116
2. Jak bojovat s nepřízní okolí	118
3. Jak reagovat na změny ročních období	119
4. Co se sebou, když nevíme co se sebou	120
5. Kde a jak najít spřízněné duše	121
6. Co dělat, když vaření nebaví	123
7. Kdo má největší šanci	124
8. Kdo má smůlu	125
9. O stravě léčebné	125
10. Hlen - co to je?	127
11. Plísně - postrach doby	130

ČÁST 7. KDY JE MAKROBIOTIKA PODVOD	133
---	------------

1. Kdo lže, ten krade	134
2. Nevědomost hříchu nečiní?	140
3. Neznalost zákonů neomlouvá	141
4. Kdo dělá z makrobiotiky byznys?	141

ČÁST 8. PŘÍLOHA	144
----------------------------	------------