
Obsah

Předmluva	9
Poděkování	13
Kapitola 1	Tajemství je venku 17
Kapitola 2	Chia: úžasné semínko 21
Kapitola 3	Přírodní potraviny: Počátky 29
Kapitola 4	Chia v lidovém léčitelství 39
Kapitola 5	Ještě jednou semínka chia v lidovém léčitelství 49
Kapitola 6	Příběh chia 57
Kapitola 7	Semínka v potravě: ochranný štít proti rakovině 71
Kapitola 8	Jak vyšlechtit divoce rostoucí chia 81
Kapitola 9	Opravdové jídlo pro opravdové lidi 89
Kapitola 10	Zpátky do minulosti 97
Kapitola 11	Kreativně se semínky chia 103
Kapitola 12	Vaříme se semínky chia 117
O autorovi	175