

OBSAH

ČÁST 1. CHAOS

1. Nepochopitelné - a přece jasné	11
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?

1. Čas je nekonečný - a mocný	23
2. Rakovina slinivky břišní	24
3. Rakovina prostaty	25
4. Uzdravení z rakoviny pomocí makrobiotiky	26
5. AIDS	28
6. Škoda... Zabili makrobiotiku	29
7. Pár podrobností	31
8. Ať žije kosmobiotika	33

ČÁST 3. CO VĚDA NEVĚDĚLA O POTRAVINÁCH

1. Je sůl zlato - nebo nad zlato?	39
2. Cukr - zákeřný kamarád	40
3. Pomalá smrt způsobená cukrem	42
4. Co je med?	43
5. Proč je mléko nebezpečné	49
6. Maso živočišné nebo rostlinné?	50

ČÁST 4. CO TEDY JÍST?

1. Jíst jako naši předkové?	53
2. Tradiční pokrmy - dialog + námítky	54

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. Děla 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. Plísňe - 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