

## OBSAH

Úvod	7
<b>I. ČÁST</b>	
Metabolismus	9
Jak na to?	11
Dům a lidské tělo	13
Adam	
Hrubá stavba ( <i>kostra a svaly</i> )	13
Computer a elektrické rozvody ( <i>energetická centra, mozek a nervový systém</i> )	19
Rozvody vody ( <i>ledviny a močový systém</i> )	25
Kanalizace ( <i>ledviny, močový systém a střeva</i> )	26
Odvětrání ( <i>plíce a dýchání</i> )	28
Topný systém ( <i>metabolismus</i> )	36
Elektrický kotel ( <i>neurovegetativní a hormonální systém</i> )	41
Plynový kotel ( <i>metabolismus cukrů</i> )	42
Kotle na kapalná paliva ( <i>podpalovače</i> )	43
Kotle na pevná paliva ( <i>metabolismus živočišných potravin</i> )	50
Jak zmírnit oheň ( <i>metabolismus rostlinných potravin</i> )	50
Eva	
Vybavení domu	51
Život v domě	
<b>II. ČÁST</b>	54
Adam, Eva a děti	54
Výchova a život dětí	59
<b>III. ČÁST</b>	70
Dualita a její vyrušení	73
Stupně rovnováhy	75
Hodina narození	77
Letní a zimní čas	78
Ještě jednou	80
Energie hodiny narození a strava	82
Kvalita přijímaných energií	84
O potravinách	86

## O B S A H

Charakteristika jednotlivých typů a jim odpovídající strava	92
Jang	93
Malý Jang	96
Malý Jang a) neboli extrémní Jin	97
Malý Jang b)	97
Malý Jang c)	98
Malý Jang d)	103
<b>RECEPTY</b>	<b>106</b>
Mladý Jang	111
<b>RECEPTY</b>	<b>112</b>
Velký Jang	117
<b>RECEPTY</b>	<b>119</b>
Starý Jang	122
<b>RECEPTY</b>	<b>124</b>
Jin	127
Malý Jin	129
Malý Jin a) neboli extrémní Jang	129
Malý Jin b)	130
Malý Jin c)	130
Malý Jin d)	133
<b>RECEPTY</b>	<b>135</b>
Mladý Jin	138
<b>RECEPTY</b>	<b>139</b>
Velký Jin	143
<b>RECEPTY</b>	<b>145</b>
Starý Jin	149
<b>RECEPTY</b>	<b>150</b>
<b>NĚCO SLADKOSTÍ PRO JINOVÉ TYPY</b>	<b>152</b>
Závěr	155