

## OBSAH

KAPITOLA 1	
ZÁZRAK?	
MEDICÍNSKÁ ČASOVANÁ BOMBA?	
POKUS O REALIZACI PŘÍRODNÍCH ZÁKONŮ V PRAXI? ...	13
TRAGIKOMICKÉ ODBOČENÍ .....	22
KAPITOLA 2	
NOVÝ POHLED NA MEDICÍNU.....	24
KAPITOLA 3	
NOVÝ POHLED NA DIETETIKU .....	34
A. Shrnutí.....	34
B. Podrobnosti .....	35
Jednotný princip.....	36
Historické odbočení .....	38
Dialektika.....	41
Dialektická klasifikace potravin .....	42
Hodnotová stupnice medicínských přístupů .....	43
Zázraky dietetiky pod drobnohledem.....	43
Co nás odlišuje od zvířat? .....	45
Co je vlastně nemoc?.....	45
C. Co (na toto téma) neprošlo cenzurou.....	47
Makrobiotika nebo kosmobiotika nebo energetická medicína?.....	47
D. Klíčová otázka.....	55
E. Osobní zkušenost.....	55
KAPITOLA 4	
NOVÝ POHLED OBRAZNĚ.....	58
KAPITOLA 5	
NOVÝ POHLED NA MLÉKO .....	76
A. Shrnutí .....	76
B. Podrobnosti - hlavně z vědeckého světa .....	77
C. Úsměvné odbočení .....	81

D. Náznak východiska.....	86
E. Osobní zkušenost.....	89

## KAPITOLA 6

JEŠTĚ JEDNOU NOVÝ POHLED NA MLÉKO.....	93
A. Shrnutí.....	93
B. Podrobnosti.....	95
C. Neduchovní ateistická tečka.....	99
D. Mléko a sex.....	102
E. Posmutnělé odbočení.....	104
F. Shrnutí závažných myšlenek a fakt, jež na podobné téma neprošla mnoha mediálními cenzurami.....	106
G. Klíčová otázka.....	119
H. Přídavek pro náročné.....	122
I. Dva humorné minipříběhy.....	126
J. Osobní zkušenost.....	128
K. Tečka Boží.....	131

## KAPITOLA 7

NOVÝ POHLED NA MASO.....	132
--------------------------	-----

## KAPITOLA 8

NOVÝ POHLED NA SÓJU.....	134
A. Shrnutí.....	134
B. Podrobnosti.....	136
Diskuse o sóje - část 1.....	137
C. Co (na toto téma) neprošlo cenzurou (v roce 1991) v časopise VITAL.....	145
D. Další podrobnosti.....	148
Diskuse o sóje - část 2.....	148
E. Dodatek.....	152
F. Osobní zkušenost.....	157
G. Závěr.....	164

## KAPITOLA 9

NOVÝ POHLED NA OVOCE.....	166
A. Shrnutí.....	166
B. Podrobnosti.....	166
C. Téma původně objednané, pak odmítnuté.....	167

D. Otázka narušující naše ekonomické zájmy.....	171
E. Ohsawa znovu na scéně.....	180
F. Neradostné odbočení k faktografii.....	181
G. Příběh Rivera Fenixe.....	187
H. Pokus o praktický závěr.....	189
KAPITOLA 10	
MINIVSU VKA Z UČEBNIC.....	192
KAPITOLA 11	
NOVÝ POHLED NA LECCOS KOLEM.....	195
A. Jsou mikrovlny pro přípravu stravy závadné?.....	196
B. Za kyslíkové kůry se platí (někdy krutě).....	201
C. Zázraky na hubnutí.....	207
D. Hubnutí není jen tak - vydržte ještě chvíli.....	213
E. Důležité drobnosti:.....	224
Brambory.....	225
Chléb náš vezdejší.....	227
Zelí.....	230
Pivo - víno.....	233
Cukr.....	235
Náhražky cukru.....	238
Železo.....	239
F. Revoluce ve výživě na postupu.....	241
G. Také jeden nový pohled na lecos kolem neprošel cenzurou.....	245
KAPITOLA 12	
NOVÝ VÍTR V KUCHYNI.....	254
Jak postupně nahrazovat to, co ve skutečnosti nepotřebujeme.....	254
A. Mléko a mléčné výrobky.....	254
B. Maso.....	259
C. Ještě pár slov přídavkem.....	262
ROZLOUČENÍ A PŘÍPITEK NA ROZLOUČENÍ.....	262
DODATEK.....	264