

Obsah

<i>Poděkování</i>	5
<i>Vhled a vbled</i>	8
Část I – Životní energii dovést a udržet – základy	27
<i>Co je život, co životní energie a životní síla?</i>	28
<i>Téma čerstvosti</i>	39
<i>Veškerá životní energie pochází ze slunce</i>	51
<i>Další metody stabilizace – Rytmus života</i>	60
<i>Životní teplo TCM</i>	77
<i>Zázrak v toku a síla pohybu</i>	88
Část II – Nebránit životní energii	95
<i>Polarita a nauka o výživě</i>	96
<i>Půst jako šance</i>	118
<i>Chytřejší než matka příroda?</i>	125
<i>Duševní rozměr výživy a životní energie</i>	137
Část III – Praktické důsledky	141
<i>Praktické důsledky</i>	142
<i>Rostliny a jejich (sekundární) látky</i>	145
<i>Nejlepší z nejlepších</i>	150
<i>Obiloviny bez lepku</i>	157
<i>Klíčky a výhonky</i>	160
<i>Superpotraviny – objevování nového světa</i>	162
<i>Z lékařské zdravotní péče</i>	179
<i>Závěr</i>	189
<i>Seznam literatury</i>	198
<i>Rejtrík</i>	202