

# Obsah

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Poděkování</i> . . . . .                                      | 5   |
| <i>Výhled a vhléd</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 |