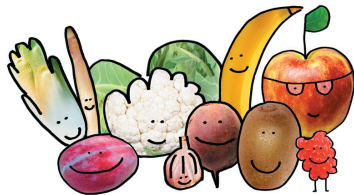


Obsah

1. Co je to magie plodů.....	11
2. Historická fakta a tajemství známých osobností	17
3. Co jste ani netušili aneb Pravda je doslova na dosah ruky... ..	33
3.1 Nejlepší diety: co jíst, abychom zhubli	33
Nejznámější ovocná dieta	38
Nejznámější zeleninová dieta	38
Čínská třídní ovocná dieta	39
Jablečná třídní odlehčovací dieta.....	41
Bramborová dieta latinskoamerických indiánů	41
Dýňová dieta	42
Jídelníček na všechny dny v týdnu	43
Okurková dieta.....	43
Rychlá ovocná dieta podle Sophie Loren.....	44
Zeleninová dieta Lizy Minnelli	44
Zeleninová dieta Nikolaje Baskova.....	45
Ovocno-zeleninová dieta Sofie Rotaru	46
Zelí-jablko-pomeranč Larisy Dolinové	46
3.2 Síly lásky aneb Přírodní afrodisiaka.....	47
Jaké ovoce a jaká zelenina jsou nutné pro zvýšení libida?	51



3.3 Test: vybíráme partnera podle

oblíbených chutí 58

3.4 Astrobotanika: horoskop doktora

Paracelsa75

Beran (18. duben – 14. květen): ananas.....77

Býk (14. květen – 21. červen): jahoda77

Blíženci (21. červen – 20. červenec): višně.....77

Rak (20. červenec – 11. srpen): meloun77

Lev (11. srpen – 17. září): pomeranč..... 78

Panna (17. září – 31. říjen): hrozen vinné révy..... 78

Váhy (31. říjen – 22. listopad): broskev 78

Štír (22. listopad – 30. listopad): banán 78

Hadonoš (29. listopad – 18. prosinec): dýně..... 79

Střelec (18. prosinec – 19. leden): granátové jablko.... 79

Kozoroh (19. leden – 16. únor): jablko 79

Vodnář (16. únor – 12. březen): švestka 80

Ryby (12. březen – 18. duben): hruška 80

4. Praktická magie: recepty na všechny

životní situace 81

ANANAS..... 81

ANGREŠT 83

AVOKÁDO 85

BANÁN 87

BATÁTY (sladké brambory)..... 90

BERGAMOT..... 91

BORŮVKY 94

BRAMBORY 95

BROSKEV 100

BRUSINKY..... 102

CELER..... 105

CIBULE 107

CITRON 110

ČESNEK114

DŘÍN.....116

DŘIŠTÁL.....118

DÝŇĚ OBECNÁ 121

DÝŇĚ VELKOPLODÁ (tykev velkoplodá)..... 123

FÍKY..... 126

GRANÁTOVÉ JABLKO..... 127

GRAPEFRUIT..... 132

HLOH..... 134

HRÁCH 136

HROZNY RÉVY VINNÉ 138

HRUŠKA.....141

JABLKO 146

JAHODA LESNÍ 148

JAHODA ZAHRADNÍ 150

JEŘABINA 153

KALINA 154

KDOULE 157

KIVI (aktinidie čínská)..... 159

KLIKVA161

KŘEN 165

KUKUŘICE..... 167

LILEK..... 169

LIMETA..... 172

MALINY..... 173

MANDARINKA 176

MANGO..... 178

MELOUN181

MERUŇKA 183

MORUŠE 185

MORUŠKA 186

MRKEV 188

MYROBALÁN191

NEKTARINKA.....	192
OKURKA	193
OLIVA.....	196
OSTRUŽINY	197
PAPRIKA	200
PATIZON	203
POMELO (šedok).....	205
POMERANČ	206
RAJČE.....	209
RAKYTNÍK.....	212
RYBÍZ	215
ŘEDKEV.....	218
ŘEDKVIČKA.....	219
ŘEPA ČERVENÁ	221
STŘEMCHA	223
ŠÍPKY.....	225
ŠÍPKY.....	225
ŠVESTKA	227
TŘEŠNĚ	230
TYKEV KABAČKA	233
VIŠNĚ	237
VLOCHYNĚ BAHENNÍ (borůvka bažinná, blinkavka)	239
VODNICE.....	241
ZELÍ	243
5. Doslov	251
Poznámky a vysvětlivky	253

„Chcete jablko?
 Jablka prodlužují život!“
 „Děkuji, nemám zrovna chuť.“
 „A doutník?“
 „Ty také prodlužují život?“
 „Ne, ty jej zkracují.
 Jablky se to pak vyrovnává.“

Erich Maria Remarque,
Tři kamarádi

