**CHRISTIAN OPITZ**  
  
Christian Opitz se narodil roku 1970 v Berlíně. Již během prvních let života vynikal fenomenální inteligencí. Od šesti let se intenzivně zabýval přírodními vědami, především biologií a jadernou fyzikou. Ve dvanácti letech se začal zajímat o oblasti výživy a zdraví v celkovém (holistickém) pojetí. V následujících sedmi letech rozvinul koncepce otevírající nové směry pro teoretické chápání a praktické užívání přírodních zákonů ve výživě, přírodním léčení a duchovním rozvoji. Od roku 1989 šíří své poznání přednáškami a písemnými publikacemi. Pomohl tisícům lidí k lepšímu zdraví a k hlubšímu porozumění základních zákonů života.

**SLOVO NA ÚVOD**  
  
Proud života nás nese různými směry. Jsme jím omýváni, mnohdy vláčeni, v každém směru však ovlivňováni. Prostředí na nás působí ze všech stran, ale vždy uprostřed zůstává bytost, já. Jsme svobodní. Můžeme se sami rozhodnout. Dostali jsme do vínku lásku, radost, smích, schopnost řeči, zpěvu. Vzdělání, výchova, zvyky, technika, počítače, složité zájmy a vztahy -- to všechno vede k tomu, že ztrácíme své původní instinkty a schopnosti, oddělujeme se stále více od přírody a jejích neměnných zákonů. Vědomí sounáležitosti s něčím, co přesahuje naše chápání a porozumění jen probleskuje v okamžicích, kdy jsme blízko podstatě svého bytí. Začínáme hledat a zamýšlet se. Život v harmonii přináší radost, porušování přírodních zákonů vše více komplikuje. Všechno je složitě provázáno - zdraví, mysl, výživa, mezilidské vztahy. Máme velké možnosti, které nám dává naše svobodná vůle. Patří sem i rozhodnout se pro změnu našeho dosavadního způsobu života, myšlení, stravování, postoje k druhým bytostem. První musí přijít rozhodnutí. Je lhostejné, jakými cestami jsme k němu dospěli, zda po složitých cestách zmítáni osudem a špatnými zkušenostmi, nebo lehce a snadno. Tato kniha může pomoci všem. Těm, kteří na cestu proměny již vstoupili a potřebují se utvrdit o tom, že se rozhodli správně, ale i těm, kteří dosud váhají a čekají, až objeví nový směr svého vývoje.  
  
Šťastní lidé nepotřebují mnoho. Zkuste nalézt své zdraví a harmonii za pomoci této knihy.   
Buďte zdrávi!  
  
OBSAH: Výživa pro člověka na Zemi  
  
I. JEDNOTA ZIVOTA  
  
O duševním životě zvířat 9  
tví k lidstvu 13  
Všechny věci jsou vzájemně propojeny 14  
Nové myšlení ve vědě 16  
Docela normální holocaust 21  
Všechny bytosti mají své místo ve stvoření 25  
Maso, hlad ve světě, ochrana životního prostředí 28  
Vegetariánství ve světových náboženstvích 33  
Jednota života je budoucnost života 42

II. NOVÁ KONCEPCE ZDRAVÍ

Nová koncepce zdraví je nutnosti 44  
Nemoc není žádný vrtoch přírody 47  
Mechanistické pojetí života 49  
Obvykla nauka o výživě 50  
Hranice a omyly starých koncepci 51  
Energie nulového bodu, původ života 58  
SOEF 61  
Živé makromolekuly, klíč k životu 63  
Zdraví je pořádek 64

III. ZDRAVOTNI RIZIKA ZPUSOBENA POTRAVOU ŽIVOČIŠNÉHO PUVODU

Maso není součástí životní sily 67  
Bílkovinový mýtus 70  
Mléko a mléčné produkty 79  
Živočišná strava jako příčina onemocnění 85  
Potvrzeni v praxi 93  
IV. VYZIVA PRO NOVY SVET  
Konvenční a ekologické obdělávání pudy  
Účinky vaření ečí z mikrovln 106  
Z továrny na stůl 109  
Jaké máte možnosti  
Tvůrčí kuchyně se syrovou stravou  
Zázrak půstu pro matku a dítě 145  
V. NAVRAT K JEDNOTE 153