

Slovo nakladatele 7

Čtenářům 9

Vyléčit nevyléčitelné... 11

Týdeník ANGORA 11

V harmonii s přírodou 15

Co je nemoc? 19

Je možné žít 150 let? 22

Skutečná příčina – to jsme my sami 23

Nepochopení vlastního organismu 25

Tajemství vrásek 27

Co je energie Qi? 29

Co je diagnostika? 31

Vzhled – odraz zdraví 32

Hlava (tvar hlavy) 32

Vlasy 32

Čelo 33

Oči 34

Vička 35

Nos 36

Ústa 36

Zuby 36

Jazyk 37

Ucho 40

Podbradek 41

Šije 41

Kůže 41

Kůže a biorytmy 43

Nedostatek pozitivního přístupu k životu 53

Radost ze stáří 53

Stáří - to je přístup 54

Mechanismus stárnutí 54

Recept na mládí 55

Mysl, která léčí... 56

Metoda samoléčby 56

Když duše bolí 58

Zanedbaná páteř 61

Nemocná páteř – nemocný člověk 61

Proč je zdravé spát na tvrdé matraci? 61

Proč je spánek na měkké matraci škodlivý? 62

Proč je zdravé spát na tvrdém polštáři? 62

Každá nemoc má svou příčinu... 63

Věk páteři nevadí 65

Problémy s páteří 65

Život je pohyb 66

Pryč s infarktem 66

Uzdravující chůze 68

Chůze na bosu 70

Operace je nutná jen v krajním případě 72

Prevence je nejlepší způsob, jak se vyhnout problémům s páteří 72

Příčiny onemocnění pohybového ústrojí 77

O své zdraví by se měl každý starat sám 78

Kyselina močová – tichý vrah 79

Likvidace přebytku kyseliny močové 79

Očista organismu od kyseliny močové 80

První způsob 80

Druhý způsob 91

Vše je zdraví prospěšné	94
Cholesterol – ukazatel dlouhověkosti	95
Kúry snižující hladinu cholesterolu	95
Jak udržet cholesterol v normě?	96
Příčiny nedostatku vápníku v těle	99
Vitamin D – společník vápníku	99
Vaječná skořápka není smetí	106

Očista organismu 109

Zevní hygiena těla 110

Čištění zubů 110

Čištění jazyka 111

Čištění nosu 112

Čištění uší 113

Vnitřní hygiena organismu 114

Očista tlustého střeva 115

Očista střev 119

Očista jater 121

Očista kostí a kloubů 125

Očista močové a pohlavní soustavy 126

Očista ledvin 126

Očista lymfy a krve (od radioaktivních a toxických sloučenin) 127

Očista cév 128

Dodatečné způsoby čištění organismu 128

Očista jater 129

Očista ledvin 130

Očista cévní soustavy 131

Očista cévní soustavy 131

Očista krve 131

Očista srdečního svalu 132

Očista štítné žlázy 132

Očista dýchacích orgánů 132

Očista dýchacích orgánů (obklad ze zelí) 132

Očista očí (čočky) 133

Očista černou ředkvi 133
Očista od radionuklidů a těžkých kovů 134

Dodatečné čištění organismu
zeleninovými a ovocnými šťávami 134

Nedokysličení organismu 139

Dýchání a stárnutí 139
Dýchání a kouření 140
Dýchání jako život 141
Správné dýchání pomůže shodit nadváhu 142
Dýchání pro zdraví 142
Úplné dýchání 143
Zdravotní dýchání 143
Očišťující dýchání 144
Lunární dýchání 144
Vietnamský typ dýchání 145

Voda – jed nebo lék 147

Voda v nás 147
Voda, kterou pijeme 147
Minerální voda 148
„Strukturovaná voda“ – nejpříznivější pro zdraví 148
Voda z ledu 148
Jak pít vodu? 149
Kolik vody pít? 150
Co je lepší, čaj nebo káva? 150
Čerstvě připravené šťávy jsou nejlepší 151
Šťávy – zdroj zdraví 152
Zeleninové koktejly 156
Voda léčitelka 157
Střídavá studená a horká sprcha 158
Potírání kůže 158

Nesprávné stravování	159
Škodlivost rafinované stravy	160
Mléčná droga	162
Vápník, tuk a cholesterol	162
Nestrávený kasein	163
Mléko	163
Rozloučení s drogou	164
Mouka nebo muka	164
Muka s očištěnou moukou	164
Nebezpečné droždí	165
Chléb bez droždí	165
Bludný kruh	165
Jaké jídlo, taková nálada	166
Nesprávné stravování	166
Jez proto, abys žil. Nežij proto, abys jedl	168
Dieta proti rakovině	170
Obranné látky	171
Vláknina	172
Nemoc na talíři	173

Nemoci od A do Z	177
Abecední seznam nemocí	177
Adenoidní vegetace	178
Alergie na bílkovinu u dětí	178
Alkoholismus	178
Anémie (chudokrevnost)	182
Angina	183
Apetit (nedostatek chuti k jídlu u dětí)	184
Artróza (revmatizmus)	184
Arytmie	184
Astma (průdušková)	185
Bolesti hlavy	185
Bolesti v kloubech, kostech a svalech	186
Bronchitida (zánět průdušek)	187
Cukrovka	189

Ekzém 190
Hallux (vbočený palec) 190
Hemoroidy 190
Hlísty (střevní paraziti) 192
Hubnutí 192
Chřipka 193
Impotence 194
Játra 195
Klimakterium (přechod) 196
Kornatění tepen 197
Křečové žily 198
Ledviny 199
Lysina 202
Menstruace 203
Mykózy 203
Myom 203
Myom na děloze 203
Nervozita 203
Nespavost 204
Nizký tlak 204
Noční pocení 205
Opařeniny 205
Osteoporóza 205
Otoky 206
Pálení žáhy 206
Plynatost 207
Průjem 207
Revmatismus 208
Revmatismus, artróza 208
Štitná žláza 208
Vředy 209
Vysoký tlak 209
Zácpy 210
Zánět očí (zánět spojivek) 211
Zánět prsní žlázy 212
Zlatý stafylokok 212

Jablečný ocet	213
Léčba jablečným octem	213
Příprava jablečného octa	215