

OBSAH:

Poděkování	8
Myšlenky na počátku dne	10
Malé naladění	12
1 Celostní zdraví	15
1 Proč je „živá“ strava ze slunce tak zdravá	16
2 Mé zkušenosti se syrovou stravou a ananasem: 12 let fit a zdravá	21
3 Pohyb je půlkou zdravého života	28
4 Pomocí reiki načerpejte „sluneční potravu“	34
2 Ananas - královské ovoce	39
5 Historie ananasu	40
6 Jména ananasu	45
7 Popis ananasu	47
8 Druhy ananasu	51
9 Světový obchod	55
10 Pěstování ananasu doma	57
11 Kontakty s ananasovou dévou	62
3 Být a zůstat zdravý díky ananasu	67
12 Látky obsažené v ananasu a jejich využití	68
13 Zvláštní účinné látky obsažené v ananasu	74
14 Proč pít čerstvé ovocné a zeleninové šťávy?	81
15 Po ananasové pitné kúře budete jako znovuzrození	84
16 Sušený ananas - přesnídávka plná zdraví seslaná přímo z nebes	91

4 Ananas jako léčivá rostlina	95
17 Široké spektrum léčivých účinků ananasu	96
18 Ananas a jeho užití v medicíně přírodních národů	100
19 Ananas v Ajurvédě	108
20 Ananas dodává ženám sílu	115
21 Ananas působí na mozek a náladu	121
22 Esence z květů ananasu	127
23 Pomocí ortomolekulárních látek si zlepšíme zdraví a budeme předcházet nemocem	134
24 Bromelain-story - epilog	136
25 Jak působí bromelain?	141
26 Preparáty obsahující bromelain	144
5 Léčíme choroby pomocí ananasu a bromelainu	147
27 Ananas při chorobách srdce a srdečního krevního oběhu	148
28 Ananas při chronickém revmatismu	158
29 Ananas při zánětech	161
30 Bromelain v gerontologii: fit, mladý a zdravý až do vysokého věku	165
31 Ananas jako pomoc při trávení	171
32 Ananas jako prostředek proti parazitům	176
33 Ananas - rostlina, která vyléčí rakovinu?	180
34 Ananas jako prostředek k zabránění početí a přerušení těhotenství	192
35 Ananasová dieta	195
36 Ananas v kosmetice a při kožních problémech	199
6 Ananas do každých úst	207
37 Recepty	208
38 Ananas léčí - souhrnný rejstřík od A do Z	223

7 Dodatek	237
Výzva k mezinárodní spolupráci	238
Poznámky	240
Rejstřík	244

