

# Obsah

Každý člověk může omládnout . . . . .	7
<b>Anti-Aging pro trávení</b>	
Žaludek – kde začíná zdraví . . . . .	10
Střevo – centrála fitness . . . . .	12
Ledviny – čisticí zařízení těla . . . . .	15
Močový měchýř – orgán, který potřebuje teplo . . . . .	17
Játra – pramen mládí . . . . .	20
Slinivka břišní – zdroj životní energie . . . . .	23
<b>Anti-Aging pro krevní oběh a plíce</b>	
Srdce – motor našeho žití . . . . .	28
Krev – přepravní prostředek živin . . . . .	30
Krevní oběh a tlak krve – regulace při stresu . . . . .	33
Cévní systém – udržuje v pohybu krevní oběh . . . . .	36
Plíce – zhluboka se nadechněte . . . . .	39
<b>Anti-Aging pro pohybový aparát</b>	
Kosti – podpůrný orgán těla . . . . .	44
Klouby – zajišťují pohyblivost těla . . . . .	47
Páteř – posilujte zádové svalstvo . . . . .	50
Svaly – zdroj síly . . . . .	53
<b>Anti-Aging pro nervy a hormony</b>	
Mozek – továrna na myšlení . . . . .	58
Nervy – zdroj našeho mládí . . . . .	61
Hormony – poslové ovlivňující pocity . . . . .	64
<b>Anti-Aging pro oči</b>	
Kruhy pod očima . . . . .	70
Vějířky u očí . . . . .	73
Problémová zóna – oční víčka . . . . .	76
Pytle pod očima a naběhlá víčka . . . . .	79

Nadměrně namáhaný zrak . . . . .	81
Řasy a obočí . . . . .	86

### **Anti-Aging pro obličej a krk**

Kuperóza . . . . .	90
Dvojitá brada . . . . .	93
Vrásky . . . . .	95
Problémová zóna – krk . . . . .	98
Přehnaná mimika . . . . .	101
Unavená, ochablá a zvadlá pleť . . . . .	104
Problémy se zuby . . . . .	107

### **Anti-Aging pro vlasy**

Lámavé a rozštěpené vlasy . . . . .	112
Potíže s účesem . . . . .	115
Šedivění . . . . .	118
Vypadávání vlasů . . . . .	121
Lupy . . . . .	123
Vlasy matné a bez lesku . . . . .	126

### **Anti-Aging pro ruce a nohy**

Stařecké skvrny . . . . .	130
Problémy s nehty . . . . .	132
Nadměrně namáhané nohy . . . . .	136
Stížnosti na ruce . . . . .	139

### **Anti-Aging pro postavu**

Problémová zóna – břicho . . . . .	144
Metličky . . . . .	147
Oslabení vazivové tkáně . . . . .	150
Prsa a dekolt . . . . .	152
Problémy s hemoroidy . . . . .	155
Křečové žíly . . . . .	158
Ochablá pleť . . . . .	161
Suchá pleť . . . . .	164

Nadváha . . . . .	167
Bradavice . . . . .	171
Celulitida . . . . .	174

## **Anti-Aging v přechodu**

Ochabnutí pánevního dna . . . . .	180
Problémy v oblasti prsou . . . . .	182
Knír u žen . . . . .	185
Návaly . . . . .	188
Poševní problémy . . . . .	191
Změny cyklu . . . . .	194

## **Léčebné metody**

Aromaterapie . . . . .	200
Bachovy vonné esence . . . . .	202
Chelatoterapie . . . . .	205
Uvolňovací techniky . . . . .	207
Homeopatie . . . . .	209
Tvorba kyseliny nukleové . . . . .	211
Ortomolekulární terapie . . . . .	213
Jóga . . . . .	215

<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>219</b>
---------------------------	------------

<b>Použitá literatura . . . . .</b>	<b>223</b>
-------------------------------------	------------