

# Obsah

Čitateľom 7

**Vyliečiť nevyliečiteľné... rozhovor s autorom 9**

**Čo je choroba? 23**

Je možné žiť 150 rokov? 27

Skutočná príčina – to sme my sami 27

**Nepochopenie vlastného organizmu 29**

Tajomstvo vrások 31

Čo je energia Qi? 33

Čo je diagnostika? 36

Vzhľad - zrkadlo zdravia 36

**Nedostatok pozitívneho prístupu k životu 59**

Radosť na starobu 59

Recept mladosti 61

Liečivá myseľ 62

Keď bolí duša 64

**Zanedbaná chrbtica 69**

Chorá chrbtica - chorý človek 69

Operácia je nutná len v krajnom prípade 74

Prevencia je najlepší spôsob,  
ako sa vyhnúť problémom s chrbticou 75

Život je pohyb 79

Preč s infarktom 79

## **Príčiny chorôb pohybového ústrojenstva 87**

O svoje zdravie by sa mal každý starať sám 88

Kyselina močová - tichý vrah 89

Očista organizmu od kyseliny močovej I 91

Očista organizmu od kyseliny močovej II 102

Všetko je zdraviu prospešné 105

Cholesterol - ukazovateľ dlhovekosti 106

Príčiny nedostatku vápnika v tele 110

## **Očista organizmu 119**

Ako jeme, tak žijeme 120

Vonkajšia hygiena tela 122

Vnútoraná hygiena tela 126

Dodatočné spôsoby očisty organizmu 141

Dodatočné čistenie organizmu

zeleninovými a ovocnými šťavami 147

## **Nedokysličenie organizmu 153**

## **Voda - jed alebo liek 161**

Čerstvo pripravené šťavy sú najlepšie 165

Voda liečiteľka 171

**Nesprávne stravovanie 179**

**Zdravé stravovanie 197**

Energia chutí 206

Vnútorný oheň 208

Delená strava 211

Existuje zázračná diéta? 224

**Choroby od A do Z 229**

**Jablčný ocot 271**