

Obsah

Předmluva	7
1. Nikdy nejste tak staří, abyste nemohli omládnout	9
2. Pryč se starými zvyklostmi!	15
3. Nezávid'te ostatním! Omládněte sami! ..	22
4. Začněte dnes! Zítřka může být pozdě! ..	30
5. Ono to působí!	37
6. Sacharidy a obilí	45
7. Cukr a sladkosti	52
8. Bílkovina	57
9. Mléko, smetana a mléčné produkty	64
10. Správná kombinace potravin	71
11. Vaše krev	80
12. Lymfa	85
13. Plynatost	90
14. Plíce	97
15. Srdce v mládí a ve stáří	101
16. Nervy	106
17. Svaly	114
18. Oči	123
19. Žlázy	128
20. Zácpa	163
21. Šťávy a odšťavovače	183
22. Co vám pomůže omládnout	187
23. Jaký musíme mít postoj k životu, chceme-li omládnout?	191

24. Půst	195
25. Jídla z přírodních potravin	200
26. Omládněme společně!	210
O autorovi	214
Věcný rejstřík	216