

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Předmluva | 9 |
| I. Zdraví má svůj počátek v duši | 11 |
| Léčivý princip řádu přírodních a životních zákonů | 12 |
| Hra života probíhá podle určitých pravidel | 14 |
| Zdravá buňka jako klíč k vitalitě těla | 18 |
| Buňka jako stavební kámen života podléhající přírodním zákonům | 21 |
| Buňky, mozek a duše | 23 |
| Biologie buněk z hlediska psychiky | 26 |
| Tělo je odrazem duševního postoje | 27 |
| Duševní postoj při žlučnickových onemocněních | 27 |
| Duševní postoj při onemocnění kloubů | 28 |
| Duševní postoj při vysokém krevním tlaku | 29 |
| Duševní postoj při onemocnění hrudi a rakovině prsu | 30 |
| Láska jako terapie | 34 |
| Řešení konfliktů sebeláskou | 36 |
| Láska jako lék | 40 |
| Léčení znamená změnu | 41 |
| Duševní postoj a získávání energie v buňce | 44 |
| Více energie pro buňky a mozek | 50 |
| Tři síta Sokratova z nového pohledu | 56 |
| Jak člověk investuje svou energii, tak probíhá jeho život | 58 |
| Naučit se mluvit a myslet „tady a teď“ | 61 |
| Myšlenková rozptýlení a chybná rozhodnutí jsou „praproblémem“ | 63 |

| | |
|--|-----|
| Zdraví a štěstí pramení z okamžiku | 65 |
| Cvičení bdělosti | 66 |
| II. Nový program pro biologickou ochranu buněk a omlazení | 69 |
| Životní a zdravotní forma terapie budoucnosti | 70 |
| Přírodní rostlinné látky oživují, regenerují a omlazují buňky | 72 |
| Rostlinné omlazující „biolátky“ | 75 |
| Rostlinné látky a lékařská věda o psychice | 76 |
| Silný imunitní systém jako základ fyzického a duševního zdraví | 77 |
| Psychické pozadí imunitního systému | 80 |
| Každá noc je regenerační a omlazovací kúrou | 84 |
| Pozitivní ranní hodina | 90 |
| Každodenní přísun čerstvého kyslíku obnovuje mozek a buněčný systém | 99 |
| III. Fit – až po nejmenší buňku | 103 |
| <i>Bio-věda o buňkách</i> | |
| <i>Účinné léčivé prameny na obnovu a omlazení tělesných, kožních a mozkových buněk</i> | |
| Čerstvě vymačkané zeleninové šťávy jako léčivý pramen mládí pro buňky a mozek | 104 |
| Dávkování omlazujících zeleninových šťáv | 113 |
| Proč antokyany zpomalují proces stárnutí tělesných a mozkových buněk? | 114 |

| | |
|---|-----|
| Mateřské šťávy udržují buněčný stát tělo déle mladé a vitální | 117 |
| Studnice mládí ze šťáv ze zelených rostlin | 124 |
| Biologická syrová zelenina jako podpůrný léčivý a omlazující prostředek | 139 |
| Různé druhy syrové zeleniny jako cenná léčivá výživa | 143 |
| Zelené listové saláty – gigantické zásobárny sluneční energie | 158 |
| Mléčně kvašená zelenina a šťávy podporují mikrobiologické procesy ve střevě, mozku a nervovém systému | 161 |
| Různé druhy dušené zeleniny jako cenná léčivá výživa | 164 |
| Upozornění týkající se příznivého zažívání | 187 |
| Intuitivně zvolit to pravé | 190 |
| Ovoce a plody udržují tělo déle mladé, krásné a štíhlé | 191 |
| Užívání všech druhů ovoce a plodů | 209 |
| Celozrnná rýže a obilí – dárci koncentrované energie a vitálních látek | 211 |
| Význam mléčných kyselin L(+) pro zdraví | 221 |
| Kyselina orotová z kysaných mléčných výrobků zastavuje předčasný proces stárnutí | 223 |
| Biologický sýr s mírou | 224 |
| Rostlinné mléko – požehnání pro všechny tělesné a mozkové buňky | 225 |

| | |
|--|-----|
| Tekuté pивní kvasnice zachovávají buňky a mozek déle mladé a vitální | 228 |
| Vitamin E z oleje z pšeničných klíčků obsahuje ochranné a omlazovací faktory pro všechny buňky | 233 |
| Přirodní olivový olej z prvního lisu jako prostředek pro zdraví, krásu a mládí | 238 |
| Zvláštní upozornění k cholesterolu | 241 |
| IV. Každodenní výživa buněk | 243 |
| Zdraví prospěšná a chutná snídaně | 244 |
| Vzácní dárci energie a štíhlosti v průběhu dne | 247 |
| Hodnotný oběd pro regeneraci tělesných a mozkových buněk | 249 |
| Zdraví podporující a lehce stravitelná večeře | 253 |
| Šetrná cesta ke zdravému střevu | 256 |
| Doslov | 259 |
| Poděkování | 261 |
| Dodatek | |
| Literatura | 262 |
| Kontakt | 264 |
| Rejstřík | |