

Obsah

Úvod 7

První kapitola
NASLOUCHÁNÍ TĚLU 23

Druhá kapitola
ZÁKLAD: SVĚTLO, VODA A VZDUCH 42

Třetí kapitola
STRUČNĚ O UŽÍVÁNÍ LÉKŮ A VAŠEM TĚLE 89

Čtvrtá kapitola
ZELENÁ POTRAVA 95

Pátá kapitola
ČESNEK, ŽENŠEN a GINKGO BILOBA 105

Šestá kapitola
CHELÁTOVÁ TERAPIE 129

Sedmá kapitola
UDRŽOVÁNÍ HLADINY PŘIROZENÝCH HORMONŮ 140

Osmá kapitola
VITAMINY C A E 168

Devátá kapitola
DEJME TO VŠECHNO DOHROMADY 196

Dodatek 256