

Obsah

Omládnutí – utopie, nebo reálná možnost?	9
Šok	11
Nosné myšlenky Ájurvédy.	19
Vyměňme epochu i kulisy a vraťme se do Evropy!	27
Psí ocas aneb Jak stárneme?	31
Kúra na 2 krát 7 dní...	
Játra na doživotí	73
Otázka a odpověď	93
Další otázka a odpověď	97
Ananas a 2 × 7	100
Čtenáři nám píší.	104
Obyčejné brambory!	107
Zdravá výživa a kúra 2 × 7	112
Nemilovaný tuk	136
Lněný olej ve Francii koupit nelze.	153
Chaotická sbírka dostává řád	157
Vymyjte si tlusté střevo a omládněte o dvacet let!	163
O důvtipném a jemném umění výplachu, jež se řadí mezi umění krásná	175
Výplach kávou	179
Zázračná superpotravinu	181
A to není všechno!	196
Bibliografie	221