

Obsah

POZNÁMKA VYDAVATELE

5

PŘEDMLUVA

7

ÚVOD

Enzymy – klíče ke kódu života 11

PRVNÍ KAPITOLA

Enzymy a zdraví – omyly a důležité pravdy 17

DRUHÁ KAPITOLA

Zásady životosprávy prospívající enzymům 59

TŘETÍ KAPITOLA

Zvyky bohatých a zdravých 91

ČTVRTÁ KAPITOLA

Věnujte pozornost „scénáři svého života“ 121

DOSLOV

Enzymy: Od entropie k syntropii 143

DODATKY

Sedm zlatých klíčů dr. Shinyy k dobrému zdraví 147

Doporučené stravovací návyky 153

Léčivé potraviny 165