

OBSAH

- Omládnutí – utopie, nebo reálná možnost? /7
Šok /8
Nosné myšlenky ájurvédy /16
Vyměňme epochu i kulisy a vraťme se do Evropy /24
Psí ocas aneb Jak stárneme? /27
Kúra na 2 krát sedm dní, Játra na doživotí / 68
Otázka a odpověď /86
Další otázka a odpověď /90
Ananas 2 × 7 /93
Čtenáři nám píší /96
Obyčejné brambory! / 99
Zdravá výživa a kúra 2 × 7 /103
Nemilovaný tuk /126
Lněný olej ve Francii koupit nelze /142
Chaotická sbírka dostává řád /146
Vymyjte si tlusté střevo a omládněte o dvacet let! /151
O důvtipném a jemném umění výplachu,
jež se řadí mezi umění krásná /163
Výplach kávou /167
Zázračná superpotravinu /169
A to není všechno! /182
Bibliografie /205