

Od vydavatele 5

Pro čtenáře! 7

První část

Pět důvodů, které ruínují člověka

Je možné dožít se 150 let? 10

Zanedbaná páteř 12

Nemocná páteř - nemocný člověk 12

Nesprávné dýchání 14

Nesprávné stravování 15

Co jíme a co jí nás 15

Škodlivost rafinované stravy 15

Sladký vrah 15

Mléčná droga 16

Nemoc v láhvi 16

Proč máme nádory? 17

Nestrávený kazein 18

Vápník, tuk a cholesterol 19

Rozloučení s drogou 20

Pravda o mase - nálož s opožděným zážehem 20

Mouka nebo muka 21

Muka s očištěnou moukou 21

Nebezpečné droždí 22

Chléb bez droždí 22

Bludný kruh 23

Jaké jídlo, taková nálada 23

Jsme to, co jíme 24

Ne každý musí být vegetarián 26

Nemoc na talíři 26

Nedostatek vnitřní tělesné hygieny 27

Pečuj o své zdraví jako o své auto - starostlivě a citlivě 27

Autotoxikace (vnitřní otrava těla) 29

Krev jako život 30

Mikroflóra tlustého střeva 31

Tlusté střevo - pojistka zdraví	31
Sedm očišťovacích systémů	33
Člověk, zní to hrdě?	34
Neumíme být šťastní	35

Druhá část

Zdravá páteř je základem zdravého těla

Proč je zdravé spát na tvrdé matraci?	38
Proč je spánek na měkké matraci škodlivý?	38
Proč je zdravé spát na tvrdém polštáři?	40
Operace je nutná jen v krajním případě	40
Prevence je nejlepší způsob, jak se vyhnout problémům s páteří	41

Třetí část

Nadváha – nejhorší nepřítel zdraví

Páteř - kormidlo metabolismu	44
Proč jsou diety neúčinné?	46
Chyby, které způsobují nadváhu	48
Co je třeba dělat, abychom zhubli?	50

Čtvrtá část

Lékaři, kteří jsou vždy s Tebou

Lékař – fyzická zátěž 59

Život je pohyb	59
Uzdravující chůze	59
Uzdravující běh	60
Chůze na boso	61

Lékař – vzduch 63

Dýchání jako život	63
Dýchání a stárnutí	64

- Dýchání a kouření 64
Správné dýchání pomůže shodit nadváhu 66
Dýchání pro zdraví 67
Úplné dýchání 67
Zdravotní dýchání 68
Lunární dýchání 68
Vietnamský typ dýchání 69
- Lékař – voda** 70
Voda – jed nebo lék 70
Voda uvnitř nás 70
Voda, kterou pijeme 71
Minerální voda 71
„Strukturovaná“ voda – nejprospěšnější pro zdraví 71
Jak pít vodu? 71
Co je lepší: čaj nebo káva? 73
Paměť vody 74
Zázrak šťáv 75
Tajemství přípravy šťáv 75
Šťávy z rostlin – zdroj zdraví 77
- Léčivé koktejly 84
- Lékaři – teplo a chlad** 86
Voda léčitelka 86
Domácí léčivé koupele 87
Neobvyklá síla sauny 89
Otužujme se! 89
Kdo může navštěvovat saunu? 89
Srdce a sauna 90
Sauna bez nervů 90
Sauna čistí tělo 90
Síla sauny 91
Sauna a kůže 91
Co se má pít v sauně 91
- Lékař – strava** 92
Dohromady nebo zvlášť? 92
Správná kombinace výrobků 94
Zásady konzumace výrobků s převahou bílkovin 95

Zásady konzumace výrobků s převahou uhlovodanů	96
Zásady konzumace tuků	97
Zásady konzumace ovoce	98
Zásady konzumace zeleniny	98
Jak konzumovat dezerty?	99
Tajemství stravování	100
Co a jak jíst	102
Prázdné kalorie	103
Principy samotrávení	104
Stravování mudrců	105
Energie chutí	109
Chutě produktů	111
Vnitřní oheň	111
Jak správně jíst?	113
„Zlatý střed“	113
Zkusme jíst jinak	114
Zásady zdravého stravování	115
Dieta proti rakovině	116
Vyhýbejte se stravě obsahující rakovinotvorné látky	116
Látky - obránci	117
Lékař - rozum	120
Co je to nemoc?	120
Poznání sebe	124
Mysl, která léčí...	127
Pozitivní přístup k životu	129
Radost ze stáří	129
Stáří - to je přístup	129
Mechanismus stárnutí	130
Umění být mladý	130
Recept na mláďi	131
Tajemství vrásek	132
Vzhled - zrcadlo zdraví	133

Pátá část

Informace ke zvážení

- Odpovědi na otázky 140
 - Co dělat po srdečním infarktu
 - Osteoporóza a metody její léčby
 - Hemoroidy - jednoduché metody jak se jim vyhnout
 - Strava dětí
 - Pozor na syntetické vitamíny

Šestá část

Úplná očista organismu

- Zevní tělesná hygiena** 164
 - Čištění zubů 164
 - Čištění jazyka 166
 - Čištění nosu 166
 - Čištění uší 168
- Vnitřní hygiena těla** 169
 - tlusté střevo 170
 - Očista tlustého střeva 170
 - Očista tlustého střeva (kefirem, jablečnou šťávou, zeleninovým salátem) 173
 - Očista tlustého střeva ovocem 174
 - Očista střev - obnova zdravé střevní mikroflóry 175
 - Očista jater 176
 - Metodická instrukce očisty jater 176
 - Kolikrát je třeba čistit játra? 182
 - Stravování po očistě jater 183
 - Očista jater pomocí zeleninových šťáv 183
 - Očista jater jablečnou šťávou 184
 - Očista kostí a kloubů 184
 - Očista ledvin 186
 - Očista lymfy a krve od radioaktivních a toxických sloučenin 187
 - Očista kardiovaskulárního oběhu (cév a žil) 188

Dodatečné způsoby čištění organismu	189
Léčivý medový klystýr	189
Léčivý kávový klystýr	189
Očista jater	189
<i>Očista ledvin</i>	191
Očista cévní soustavy	191
Očista štítné žlázy	192
Očista dýchacího ústrojí	192
Očista očí (čočky)	193
Očista černou řepou	193
Očista od radionuklidů a těžkých kovů	194
Sání oleje	195

Sedmá část

Zdraví bez léků

Nemoci v důsledku nachlazení	198
Nemoci trávicího traktu	203
Srdečně-cévní onemocnění	206
Bolesti v kloubech, kostech, svalech	209
Cukrovka	209
Klimakterium (menopauza)	210
Oči	211
Opařeniny	211
Otoky	211
Vysílení organismu po těžké nemoci	212
Léčivé vlastnosti jablečného octa	212
Dodatek A - Rozhovory s autorem	215
Dodatek B - Úryvky článků z měsíčníku	219
Dodatek C - Recepty pro zdraví	227
Dodatek D - Projevy chorob	239
Dodatek E - Kůže a biorytmy	243
Rejstřík	247