

Obsah

Předmluva 11

Úvod 13

Studna mládí 13 • Mladý sto dvacet let 15 • Ponižující domovy důchodců 16 • Nezralý až do konce života? 17 • Kdo seje, ten sklízí 19 • Síla devadesátiletých 21 • Zdraví je tak jednoduché 21 • „No sports, cigars“ 23 • Slabý od přírody? 25

První část *Vhodný pohyb* 29

Pračlověk byl nomád 31

Nepravidelný pohyb je nebezpečný 34

Běh vyvolává závislost 35

Zdraví je emocionální záležitost 37

Pohyb je odpočinek 39

Pohyb se nám stonásobně vyplatí 41

Teď je ta nejlepší chvíle vašeho života 43

Pohyb a klid 46

Shrnutí 48

- Samé polopravdy a lži? 53
- Vinu má jen spotřebitel 55
- Pro každého živočicha existuje vhodná strava 57
- Jazyk, ten velký svůdce 60
- Méně je mnohem více 61
- $7/12 + 4/12 + 1/12 = 25$ 62
- Stáváme se tím, co trávíme, ne tím, co jíme 64
- Voda, která léčí 67
- Zbavit se zlovyků je umění 70
- Mýlit se, je lidské 71
- Všechny velké věci tohoto světa jsou jednoduché 75
- Dělená strava podle Haye 75 • Jednoduchá strava podle Ehreta 76 •
Radikální jednoduchost podle Konze 77
- Tajná stezka zpět 79
- Kdo se bojí syrové stravy? 81
- Výkonnost bez hranic 85
- Skutečnost a utopie 85

Kdo maže, ten jede 87

Ukaž mi pokožku a já ti řeknu, co jíš 89

Ohavení a poškození vlastního těla 91

Shrnutí 93

Třetí část *Zdravý citový život* 95

Emoce jsou to, co cítíme 98

City, kniha se sedmi pečetěmi 100 • City jsou od Boha, a proto jsou nedotknutelné 100 • City jsou intimní a nikomu do nich nic není 100 • Ať žijeme a jsme veselí 100

Smyšlenka a skutečnost 101

City, jak je všichni známe 103

Rozdělení podle druhů 103 • Rozdělení podle intenzity 103 • Rozdělení podle příčin 104 • Rozdělení podle reakce 105 • Rozdělení podle stupně vzrušení 105 • Rozdělení na přitažlivé a odpudivé 105 • Rozdělení podle homeostatických instinktů 107 • Vyšinuté, nenormální city 107

Stupnice emocí 108

Emoční škála podle Musilové 109

Rozvíjet vlastní osobnost 110

Jak zacházet s city (tři stupně) 113

Stupeň 1: Uvědomujte si své city 113 • Stupeň 2: Co způsobuje vaše chování? 114 • Stupeň 3: Uklidnění 115

Emocionální zahrada	117
Stres – nejstarší cizí řeč lidstva	118
Dech tříbí ducha	123
Příprava	123
• Předstupeň buddhistické meditace	123
Hlavně žádná polovičatost	124
Základní kameny zdraví a životní síly	126
Fyzické zdraví – podmínka psychického	130
První stupeň: Nevyhýbejte se vlastní zodpovědnosti	130
• Druhý stupeň: Nikdy nepovažujte proces učení za ukončený	131
• Třetí stupeň: Rozpoznejte svůj životní úkol	132
• Čtvrtý stupeň: Naučte se milovat své tělo	133
• Pátý stupeň: Otevřete se světu	133
• Šestý stupeň: Spoléhejte se na svou intuici	134
Jak dávat v životě průchod citům	135
Huna – emocionalita v praxi	136
Myšlenky jsou jako malé děti	139
Využít energii útočníka	141
„Emocionální tenisový kurt“	143
Nový vztah	145
Sportovec v aréně	147
Starosti hodit za hlavu	149
Shrnutí	151

Dodatek 1: Ideální pohyb s Pěti Tibeťany 155

První Tibeťan, káča 155 • Druhý Tibeťan, svíčka 156 • Třetí Tibeťan, půlměsíc 158 • Čtvrtý Tibeťan, most 159 • Pátý Tibeťan, hora 160

Dodatek 2: Cesta potravy tělem 162

Kousat a polykat 162 • Žaludek 163 • Tenké střevo 164 • Žlučník a slinivka břišní 165 • Tlusté střevo 165

Dodatek 3: Pohybový program podle Morehouse 166

1. Napínání, natahování a otáčení těla 166 • 2. Denně dvě hodiny stát 167 • 3. Zvedání těžkých břemen 167 • 4. Rychlá chůze 167 • 5. Denně spálit aspoň 300 kalorií 168

Dodatek 4: Dělená strava podle Haye 169

Kombinace potravin podle Haye 170 • Dělená strava v praxi 175 • Dělená strava ve vlastní kuchyni 176

Dodatek 5: Strava tibetských mnichů 176

Narušená rovnováha mezi zásadami a kyselinami 178

Dodatek 6: Jednoduchá strava podle Ehreta 179

Očista střeva 180 • Půst 181 • Postní kúry 182 • Léčivá zemina 183 • Doba jídla 183 • Strava v přechodném období 184 • Přehled výživy přechodného období 187

Dodatek 7: Syrová strava a v přírodě rostoucí byliny 188

Zelenina, byliny, saláty 188 • Neznámé divoce rostoucí byliny 189 • Recepty na zálivky salátů 191

Dodatek 8: Méně doporučované potraviny 192

Maso, ryby, vejce (bílkoviny) 192 • Tuk 194 • Sůl 194 • Cukr 194 • Škrob v obilninách 195 • Zahlenění 197 • Mléko je pro telata 199

Dodatek 9: Souvislosti mezi city a nemocemi 201

Dodatek 10: Cesta zahradou 204

Příprava 204 • Cesta imaginární zahradou (text) 205

Dodatek 11: Putování k horské duze 207

Příprava 207 • Putování k horské duze (text) 207

Dodatek 12: Systém žláz s vnitřní sekrecí 210

Podvěsek mozkový (hypofýza) 210 • Šišinka (epifýza) 212 •
Příštítná tělíska (glandula paratyreoidea) 212 • Štítná žláza
(glandula thyreoidea) 212 • Brzlík (tymus) 212 • Slinivka břišní
(pankreas) 213 • Nadledviny (glandulae suprarenales) 213 • Pohlavní
žlázy (gonády) 213

Dodatek 13: Sedm čaker – energetických center těla 214

První čakra 214 • Druhá čakra 214 • Třetí čakra 215 • Čtvrtá
čakra 216 • Pátá čakra 216 • Šestá čakra 216 • Sedmá čakra 217

Dodatek 14: Přiřazení a funkce čaker 218

Žlázy, témata a barvy 218 • Anatomie, hlásky a tvary 221