

Obsah

Energie – pohonná hmota života	9
● Energie a délka života, teorie stárnutí	11
● Hodiny života odměřují kalorie	14
● Lenost prodlužuje život.....	16
● Tajemství stárnutí.....	19
● Všichni lidé se dožívají stejného věku	22
● Rekordy v dlouhověkosti – jednotný recept na to není	25
● Nedostatek energie a nemoc.....	28
Šetřme energii a dožijeme se vysokého věku	31
● Motor života	33
● Kalorie – tachometr života	36
● Každý si svůj život může prodloužit.....	38
● Tajemství dlouhověkosti ženy	40
● Intenzivní život – rychlé stárnutí?	43
Aktivujte svůj přirozený energetický potenciál	45
● Spánek je biologickým pramenem života: Vyspěte se do mládí. Je melatonin brzdou stárnutí? Pozor na poruchy spánku! Tipy pro dobrý spánek. Chronický únavový syndrom.....	48
● Potrava – chléb náš vezdejší: Ušlechtilá pohonná hmota z kuchyně. Zdravotní faktory v potravinách. Pozor na špatné stravování! Příčiny chybného stravování. Najezte se do mládí! Která váha je správná? Balastní látky v potravinách. Cukr z nás dělá ochablé jedince. Jsou „zdravé produkty z cukru“ východiskem? Pětidenní program pro zvýšení energie. Tuk – snižuje naši vitalitu, nebo je zdrojem mladistvého elánu?	56

● Pohyb – nastavte správný počet otáček: Trénink pro dobrý životní pocit. Prodlužme svůj život sportem. Sporty, které procvičí tělo a přitom nás nestojí příliš mnoho životní energie. Kombinované zatížení různých tělesných partií je klíčem k úspěchu. Už nikdy únava po sportování: máme přece přirozený životabudič!.....	79
● Kyslík pro zvýšení energie. Jak zlepšit hospodaření s kyslíkem. Pozor, otrava! Nedostatek kyslíku je příčinou nedostatku energie	85
Síla hormonů	91
● Hormony jsou hybatelé, kteří stojí v zákulisí všeho dění	93
● Hormony jako prostředníci mezi tělem a duší	95
● Sexuální hormony pro krásu a úspěch: Estrogeny pro krásu. Testosteron – látka vítězů	95
● Stresové hormony – od zabijáka stresu ke stresovému faktoru: Kortizonové preparáty– stres na recept. Odhalte stresové faktory svého života a bojujte s nimi. Hormony štítné žlázy pro správné tempo životních pochodů. Štíhlá linie díky hormonům štítné žlázy	99
● S „wellnesshormony“ dobré pohody proti stárnutí: DHEA – nejnovější brzda stárnutí. Skvělé tipy pro vaše hospodaření s „wellnesshormony“	108
Správným životním stylem ke zvýšení životní energie	115
● Tak udržíte své orgány svěží a výkonné: Pleť. Trávicí ústrojí. Svalstvo. Srdce a krevní oběh. Smyslové orgány. Mozek a nervová soustava. Stres a stárnutí mozku	118
● Fit s pomocí přirozených biorytmů	131
● Ve správném taktu po celý rok: Porucha zvaná jarní únava	133

● Mějme odvahu žít po svém.....	135
● Nejlepší životabudiče	136
Radost ze života je zdrojem životní energie	139
● Zdrojem radosti je energie vlastní duše	141
● Princip požitku je v síle smyslového vjemu	142
● Strach nás okrádá o životní energii:	
Šílení s dietami	144
Energetické pasti – jak je rozpoznat a vyhnout se jim.....	149
● Nadměrná konzumace poživatin.....	151
● Nadměrná konzumace alkoholu	152
● Příliš bohatá strava	153
● Stres a ctižádnost	155
● Nereálné životní cíle	157
Pomocníci z lékáren a specializovaných obchodů	
se zdravou výživou	159
● Hormony a antioxidanty	162
● Vitamíny, minerály a stopové prvky.....	164
● Geriatrika	172
● Jogurt a kefír	175
● Ezoterické pomůcky: Bachova květová terapie.	
Aura-sóma.....	178
● Fyzikální metody odstraňování energetických	
blokád	180
● Energie a orientální životní styl	182
● Hranice samoléčby	185
Dodatky	187
● Testovací kritéria pro posouzení stárnutí.....	187
● Faktory ovlivňující stárnutí	188
● Slovníček	190