

# OBSAH

Předmluva Manfreda G. Langerera . . . . .	7
Předmluva M. a H. Diamondových . . . . .	9
1. kapitola Přísně důvěrné, jen pro vás! . . .	11
2. kapitola Proč je zářící zdraví důležité? . .	13
3. kapitola Víte, kolik mám roků? . . . . .	15
4. kapitola Předpoklad zářícího zdraví: zdravě myslet . . . . .	18
5. kapitola Hledejte a naleznete! . . . . .	21
6. kapitola Jak zvětšíte svoji duševní sílu . .	24
7. kapitola Tělu je třeba se věnovat . . . . .	27
8. kapitola Čerstvými syrovými šťávami k zářícímu zdraví . . . . .	28
9. kapitola Proč čerstvé syrové šťávy? . . . . .	36
10. kapitola Zažívání a vyměšování . . . . .	38
11. kapitola Dobré ráno! Jak se daří dnes vašemu střevu? . . . . .	44
12. kapitola Výživa a energie. Enzymy . . . . .	51
13. kapitola Správná výživa: I. Sacharidy . . .	55
14. kapitola Škodlivá strava. Denaturované bílé pečivo . . . . .	61

15. kapitola	Správná výživa: II. Bílkoviny . . .	68
16. kapitola	Správná výživa: III. Tuky a oleje	80
17. kapitola	Cholesterol a tuky. . . . .	85
18. kapitola	Krev je váš život! . . . . .	88
19. kapitola	Nápoje . . . . .	99
20. kapitola	Endokrinní žlázy. . . . .	103
21. kapitola	Hypotalamus. . . . .	118
22. kapitola	Hypofýza. . . . .	124
23. kapitola	Nadledvinky . . . . .	126
24. kapitola	Štítná žláza. . . . .	130
25. kapitola	Epifýza (šišinka mozková). . . . .	134
26. kapitola	Thymus (brzlík) . . . . .	136
27. kapitola	Pohlavní žlázy. . . . .	137
28. kapitola	Prostata (žláza předstojná) . . . . .	139
29. kapitola	Pohlavní nemoci . . . . .	142
30. kapitola	Odpověď na vaše dilema . . . . .	144
31. kapitola	Organické zahrádkářství. . . . .	147
32. kapitola	Stopové prvky, mořská voda, mořské řasy . . . . .	153
33. kapitola	Zdraví a hygiena. . . . .	158
34. kapitola	Duševní zdraví . . . . .	163
35. kapitola	Co zaseješ, to budeš sklízet . . . . .	167
O autorovi . . . . .		170
Věcný rejstřík . . . . .		173