

# Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>11</b>
<b>Kapitola I Porozumění našemu druhu .....</b>	<b>17</b>
<b>Kapitola II Jak funguje naše tělo? .....</b>	<b>21</b>
Modul 2.1 Čtyři základní procesy .....	22
Modul 2.2 Tělesné systémy .....	24
Modul 2.3 Buňka .....	27
Modul 2.4 Tkáně .....	29
Modul 2.5 Kardiovaskulární systém a krev .....	30
Modul 2.6 Trávicí systém .....	33
Modul 2.7 Vylučovací systémy .....	38
Modul 2.8 Endokrinní systém .....	31
Modul 2.9 Svalový systém .....	60
Modul 2.10 Nervový systém .....	62
Modul 2.11 Reprodukční systém .....	63
Modul 2.12 Respirační systém .....	64
Modul 2.13 Kosterní systém .....	65
<b>Kapitola III Naše strava .....</b>	<b>67</b>
Modul 3.1 Cukry a jejich metabolismus .....	69
Modul 3.2 Bílkoviny a jejich metabolismus .....	73
Modul 3.3 Tuky a jejich metabolismus .....	74
Modul 3.4 Enzymy – biokatalyzátory .....	78
Modul 3.5 Vitaminy (koenzymy) .....	81
Modul 3.6 Základní prvky .....	84
Modul 3.7 Fytochemikálie .....	100
Modul 3.8 pH-faktory potravin .....	103
Modul 3.9 Energie potravin .....	107
Modul 3.10 Zdravé živé potraviny .....	99
<b>Kapitola IV Toxické návyky .....</b>	<b>112</b>
Modul 4.1 Problém s mlékem a mléčnými výrobky .....	113
Modul 4.2 Jak je to s bílkovinami? .....	116

Modul 4.3	Dráždidla a stimulancia .....	122
Modul 4.4	Očkování – otrávené jehly .....	124
Modul 4.5	Chemická toxicita – životní prostředí, hygiena, domácnost a léky .....	127
Modul 4.6	Jak se ochráníme před karcinogeny? .....	135
<b>Kapitola V Co je nemoc? .....</b>		<b>137</b>
Modul 5.1	Tři základní příčiny nemocí .....	138
Modul 5.2	Jsou paraziti dobří nebo špatní? .....	143
Modul 5.3	Proč si vytváříme „povlak“ z cholesterolu a dalších lipidů? .....	148
Modul 5.4	Oslabení nadledvin – příčina ženských a mužských chorob .....	149
Modul 5.5	Rakovina .....	151
Modul 5.6	Neurologické choroby a úrazy .....	155
Modul 5.7	Cukrovka prvního a druhého typu .....	156
Modul 5.8	Úbytek váhy a její kontrola - zjišťování příčiny .....	160
Modul 5.9	Kůže a její choroby .....	163
Modul 5.10	Mysl, emoce a buňky .....	164
Modul 5.11	Co vám chce vaše tělo říci? .....	166
Modul 5.12	Zdravotní dotazník .....	170
<b>Kapitola VI Léčba nemocí detoxikací a regenerací tkání</b>		<b>179</b>
Modul 6.1	Naturopatie a nauka o detoxikaci .....	181
Modul 6.2	Obstrukce a detoxikace .....	183
Modul 6.3	Jak máme provádět detoxikaci? .....	184
Modul 6.4	Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny a detoxikace .....	186
Modul 6.5	Co lze očekávat v průběhu detoxikace? .....	188
Modul 6.6	Léčebná krize .....	195
Modul 6.7	Půst a detoxikace .....	200
Modul 6.8	Dva skvělé štávkové pusty .....	203
Modul 6.9	Péče o střeva .....	204
<b>Kapitola VII Jedení pro vitalitu .....</b>		<b>208</b>
Modul 7.1	Jaké potraviny máme jíst? .....	209
Modul 7.2	Seznam kyselých a zásaditých potravin .....	210
Modul 7.3	Nezbytnost správného kombinování potravin .....	212
Modul 7.4	Zázračný detoxikační jídelníček .....	215

Modul 7.5	Detoxikační jídelníček na posílení vitality .....	217
Modul 7.6	Detoxikační jídelníček pro statečné .....	218
Modul 7.7	Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy .....	219
Modul 7.8	Jsou luštěniny a obiloviny zdravé nebo škodlivé? ..	221
Modul 7.9	Recepty pro radost .....	223
<b>Kapitola VIII Síla bylin .....</b>		<b>227</b>
Modul 8.1	Běžné a tradiční užívání bylin .....	230
Modul 8.2	Síla bylin – seznam léčivých drog .....	231
Modul 8.3	Síla bylinných tinktur .....	250
Modul 8.4	Bylinná regenerace jednotlivých tělesných systémů .....	259
Modul 8.5	Farmaceutická antibiotika versus přírodní antiparazitika .....	266
<b>Kapitola IX Nástroje pro zdravý život .....</b>		<b>270</b>
Modul 9.1	Devět zdravých zvyků .....	271
Modul 9.2	Čtyři zdravé nástroje, které vám pomohou při detoxikaci ... a v životě .....	275
<b>Kapitola X Zdraví spiritualita .....</b>		<b>280</b>
<b>Dodatek A</b>	Test bazálních teplot k ověření funkce štítné žlázy .....	286
<b>Dodatek B</b>	Rodina přírodních terapií .....	287
<b>Dodatek C</b>	Všechno o krevních testech .....	300
<b>Dodatek D</b>	Analýza tkáňových minerálů .....	310
<b>Dodatek E</b>	Glosář .....	311
<b>Bibliografie</b> .....		328
<b>Rejstřík</b> .....		332
<b>O autorovi</b> .....		342