

Obsah

Úvod	7
------------	---

Kapitola 1

RADOST ZE ŽIVOTA – NEJLEPŠÍ RECEPT	
NA DLOUHOVĚKOST	11
Co nám brání, abychom byli zdraví.....	12
Jaký je vlastně váš život?.....	27
Člověk se skládá z těla, rozumu a ducha	28
Pravda o podstatě nemoci	30
Sebekontrola pomáhá.....	33
Udělejte ze sebe nového člověka	39
Jak se správně řídit přírodními zákony	42
Jakou cestou se vydáte – cestou nemoci, nebo cestou zdraví?.....	46

Kapitola 2

ZDRAVÁ PÁTEŘ	49
Zdravá páteř – cesta k opravdovému zdraví	49
Páteř se může zkrátit.....	54
Jak na posunuté ploténky	57
Co je správné držení těla.....	59
Co nám přináší cvičení páteře.....	65
Naučte se pracovat se svou silou	66
Pět základních cviků na posilování páteře	66
První komplex cvičení	70
Druhý komplex cvičení.....	75
Myslete na svou páteř každý den.....	78
Dva cviky „jako zvířátka“.....	79
Je intenzita cvičení závislá na věku?	80
Jaké cvičení si vybrat?	81
Správné dýchání.....	82

Kapitola 3

OČISTNÉ HLADOVĚNÍ.....	89
Otrávený svět	93

Odpad v našem těle.....	97
Kuchyňská sůl – náš oblíbený toxin	100
Hladovění není všelék.....	107
Autointoxikace a jak se s ní vypořádat	108
Váš osobní program ozdravného půstu	114
Jak provádět dvacetičtyřhodinový půst.....	121
Zvláštnosti třídní, sedmidenní a desetidenní očištné hladové kúry.....	123
Jazyk je zrcadlem žaludku	126
Hladovění vás zbaví hlenů.....	127
Hladověním proti zlovykům	130
Hladověním proti nadbytečným kilogramům	132
Hladověním proti nachlazení	135
Hladověním proti ateroskleróze.....	137

Kapitola 4

RACIONÁLNÍ VÝŽIVA	141
Co to je přirozená strava?	141
Dieta na alkalickém základě – záruka zdraví.....	145
Potraviny, které si vybíráme	151
Jídelníček Paula Bragga.....	157
Paul Bragg odpovídá na dotazy čtenářů o zdravé stravě	160

Kapitola 5

JAK ÚČINNĚ BOJOVAT PROTI STRESU	167
Tajemství nervové síly	167
Meditace – cesta k vítězství	171
Zdravý spánek pro boj s nemocemi	175
Vodní procedury.....	179
Sluneční energie.....	181
Relaxace	182
Bragg radí, jak se vyvarovat psychických traumat	184

Kapitola 6

Braggův ozdravný systém v Rusku.....	193
Komplexní cvičení při osteochondróze	199