

Obsah

Slovo nakladatele 7

Pro čtenáře 9

Je možné žít 150 let? 11

Zanedbaná páteř 11

Nesprávné dýchání 13

Nedostatek vnitřní hygieny organismu 14

Mikroflóra tlustého střeva 16

Tlusté střevo – pojistka zdraví 17

Pečuj o své zdraví jako o své auto – starostlivě a citlivě 17

Autotoxikace 18

Krev jako život 19

Nebezpečná plíseň 19

Nesprávné stravování 20

Ne každý musí být vegetarián 22

Neumíme být šťastní 23

Zdravá páteř 25

Nemocná páteř – nemocný člověk 25

Proč je zdravé spát na tvrdé matraci? 25

Proč je spánek na měkké matraci škodlivý? 26

Proč je zdravé spát na tvrdém polštáři? 27

Operace je nutná jen v krajním případě 28

Prevence je nejlepší způsob, jak se vyhnout problémům s páteří 28

Život je pohyb 30

Uzdravující chůze 30

Uzdravující běh 31

Chůze na bosu 32

Dýchání 36

Dýchání a stárnutí 36

Dýchání a kouření 37

Správné dýchání pomůže bojovat s nadváhou 38

Dýchání pro zdraví 39

Závěr 42

Voda – jed nebo lék 44

Voda 44

Voda v nás 44

Voda, kterou pijeme 44

Minerální voda 45

Strukturovaná voda – nejpriznivější pro zdraví 45

Voda z ledu 45

Příprava „strukturované“ vody z ledu 46

Jak pít vodu? 46

Kolik vody pít? 46

Je lepší čaj nebo káva? 47

Nová hypotéza o původu chorob 47

Čerstvě připravené šťávy jsou nejlepší 48

Šťávy jako zdroj zdraví 49

Zeleninové koktejly 56

Rozpouštění kamenů pomocí šťáv 57

Voda léčitelka 58

Domácí léčivé koupele 59

Neobyčejná síla sauny 60

Otužujme se! 60

Kdo může navštěvovat saunu? 61

Sauna a srdce 61

Sauna bez nervů 61

Sauna a kůže 62

Co se má pít v sauně 63

Důležité maličkosti 63

Co jíme a co „jí“ nás 64

Škodlivost rafinované stravy 64

Mléčná droga 66

Vápník, tuk a cholesterol 67

Nestrávený kazein 67

Informace v mléce 67

Rozloučení s drogou 68

Mouka nebo muka 68

Muka s očištěnou moukou 68

Nebezpečné droždí 69

Chléb bez droždí 69

Bludný kruh 70

Jaké jídlo, taková nálada 70

Dieta proti rakovině 70

Obranné látky 72

Vláknina 73

Nemoc na talíři 73

Zdravé stravování 76

Dohromady nebo zvlášť? 76

Zásady konzumace bílkovin 77

Zásady konzumace uhlohydrátů 78

Zásady konzumace tuků 80

Očištění másla od příměsí 80

Zásady konzumace ovoce 80

Bioinformace v zelenině a ovoci 81

Jak konzumovat dezerty? 82

Energie chutí 85

Chuť potravin 85

Chutě produktů 86

Vnitřní oheň 87

Zázvorová kůra 87

Biorytmy a stravování 88

Dělená strava 90

Se slupkou i s peckami 91

Ani dobré, ani zlé 96

Klasifikace potravinových výrobků 96

Jak správně jíst? 97

Zlatý střed 99

Postupný přechod na správné stravování 99

Principy zdravého stravování 100

Režim dne (v souladu s přírodními biorytmy) 101

Existuje zázračná dieta? 102

Proč nepřináší diety efekt? 103

Chyby, které způsobují nadváhu 104

Jak jíme, tak žijeme 109

Sedm očišťovacích systémů 109

Sedm stupňů znečištění organismu 110

Způsoby očisty organismu 112

Tlusté střevo 112

Játra 114

Ledviny 115

Celková očista organismu 116

Úplná očista organismu 116

1. Očista tlustého střeva 117

2. Očista střev - regenerace střevní mikroflóry 117

3. Očista jater 118

4. Očista kostí a kloubů 124

5. Očista ledvin 125

6. Očista lymfy a krve (od radioaktivních a toxických sloučenin) 126

7. Očista cév 126

Radostné stáří 129

Lékárna v každém z nás 129

Radostné stáří 129

Přístup ke stáří 130

Mechanismus stárnutí 130

Jak zůstat mladý 131

Pomoz si sám 132

V harmonii s přírodou 133

Otázky a odpovědi 136

Zdraví bez léků (recepty lidové medicíny) 143

I. Onemocnění v důsledku nachlazení 143

Angína, chřipka, kašel, rýma, zánět průdušek 143

Chřaptění 146

II. Onemocnění trávicího traktu 146

Jaterní onemocnění 147

III. Onemocnění močového měchýře a ledvin 148

IV. Kardiovaskulární... 150

Vysoký tlak 151

V. Bolesti v kloubech, kostech a svaích 152

Domácí tinktury při bolestech svalů a kloubů 153

VI. Cukrovka 154

VII. Impotence 155

VIII. Zastavení laktace 156

IX. Vyčerpání organismu po těžké nemoci 156

Směs posilující organismus 156

X. Tibetské omlazující recepty 157

Prevence proti vráskám na tváři 157

Odstraňování vrásek a skvrn na tváři 158

Odstraňování ochlupení z tváře 158

XI. Recepty zdravé kuchyně 158

Nezbytné potravinové produkty pro správnou činnost mozku 159