















1. část

1. Věděli jste **10**
2. Fakta v ČR **14**
 - 2.1 Na co máme nárok **15**
3. Slovník **17**


2. část

1. Popis jídelníčku chronického mladého zločince **23**
2. Klasický jídelníček **25** 
3. Správná kombinace potravin **30** 
4. Henry Ford **33**
5. Konzumace potravin se 70% obsahem vody **34** 
6. Správné konzumování ovoce **37** 
7. Ovocné a zeleninové šťávy **40**
 - 7.1 Druhy ovocných šťáv **41**
 - 7.2 Souhrn doporučení **49** 
8. Vegetariánská strava **51**
9. Pitný režim bez kofeinu a umělých sladidel v limonádách **53** 
 - 9.1 Vícetupňové membránové filtry pro pitnou vodu **55**
10. Léky, farmaceutický průmysl **56** 








3. část

1. Čerstvý vzduch, spánek 58 
2. Přirozené tělesné cykly 60 
3. Detoxikace 62
 - 3.1 Očistné tělové a ušní svíce 64
4. pH, tabulka zásadotvornosti a kyselotvornosti 66 
5. Správné dýchání 72 
 - 5.1 Pohyb 75 
6. Hubnutí, krásné tělo 78
7. Hypoglykémie 80









4. část

1. Osobní zkušenosti 83
 - 1.1 Vašík a jeho příběh 88
2. Lékař budoucnosti 94 
3. Rozhovory 131

5. část

1. Potíže a symptomy jako zprávy 158 
2. Schopnost ocenit sám sebe 161 
3. Schopnost milovat sám sebe 164 
 - 3.1 Bez názvu 175 
 - 3.2 Deprese 177 
4. Rozumné a praktické rady 178 
 - 4.1 Příklady 181 

6. část

- 1. Výběr způsobu vnímání svého života 185 
- 1.1 Žádoucí a nežádoucí vlastnosti 187 
- 1.2 Neúspěch neexistuje, jsou jen výsledky 189 
- 1.3 Myšlenky 190 
- 1.4 Relaxační a meditační hudba 193
- 1.5 Jste to, za co se považujete 194 
- 1.6 Regulace člověka 197 
- 1.7 Geopatogenní stres 198 
- 2. Smích 202 
- 2.1 Smích vítězí nad bolestí 202
- 2.2 Příběhy válečných zajatců 205
- 3. Vliv prostředí 206

7. část

- Souhrn informací 218 



- www.athelas-reiki.cz 225
www.sedlmajerova.cz 226
www.hemi-sync.cz 228
www.lhzdravespani.cz 229
www.prozdravi.cz 230
www.salviaparadise.cz 231
www.hvezdopravec.cz 232
www.osteopatie.cz 234
www.biotronik-suchankova.cz 235
www.eujuicers.cz 236
www.kryo-terapie.cz 237
www.grafologisis.cz 238
www.sebepoznani.sweb.cz 239
www.ervinenglisch.cz 240
www.laura-design.cz 241
www.regresniterapie.com 242
www.alchymiezivota.cz 243
www.spa-studio.cz 244
www.waterfilter.cz 245
www.soulrider.cz 246
www.alcyone-popelka.cz 247
www.mistsofavalon.cz, www.lilia.cz 248
www.cernasarka.cz 250
www.dovolenaprozeny.cz 251
www.mistosetkavani.cz 253
www.valdek.cz 254
www.wegett.cz 255
www.media.cheb.sweb.cz - grafické práce, fotograf