

OBSAH

Předmluva Judi Goldstoneové, M.D.	ix
Úvod: Další hranice	1

ČÁST 1: V čem je potíže?

1 Zánět: Původ nemoci	8
2 Jídlo je nejlepší lék	24

ČÁST 2: Vaše tělo, váš život

3 Vnitřní pocit	40
4 Detoxikace orgánů	51
5 Napínání kůže	62
6 Spánek: Klíč k uzdravení	77
7 Pamatujte na hlavu	91
8 Spojení mysli a těla	120

ČÁST 3: Hledání řešení

9	Naplnění každodenních potřeb	134
10	Adaptogeny: Co, proč, jak	155
11	Hormony: Udržování vnitřní rovnováhy	163
12	Energetická medicína: Jemná léčba	176
13	Kmenové buňky: Nová revoluce	192
14	Epigenetika: Rozplétání DNA	210
15	Nejmodernější způsoby regenerativní léčby	221

ČÁST 4: Vezměte život do svých rukou

16	Cesta k uzdravení	234
17	Recepty pro regeneraci	247
18	Cvičení a pohyb	266
19	Vše, co potřebujete, máte ve svých rukách	279

Prameny zdraví	287
----------------	-----

Rejstřík	295
----------	-----