

Obsah:

1. Úspěch se neodpouští	6
2. Zázračná látka	8
3. Cesta za poznáním	11
4. Co o nás může prozradit náš žaludek nebo střeva	13
5. Nemůžeme mít zdravé tělo, pokud budeme mít nemocné buňky ..	16
6. Nemoci mají svůj původ v životním stylu, ne ve stárnutí	18
7. Je člověk masožravec?	20
8. Továrna	24
9. Co jsou fytonutrienty	27
10. Co jsou enzymy	29
11. Enzymy jsou udržovatelé našeho života a zdraví	31
12. Co způsobuje nedostatek enzymů v těle a propuknutí nemoci.....	33
13. Jak doplnit tolik potřebné enzymy? Jak jich mít dostatek?	36
14. Enzymy, nebo chemoterapie?	39
15. Životospráva prospívající enzymům	42
16. Mají vaše buňky zácpu?	45
17. Co je „enzymový půst“	48
18. Co ovlivňuje aktivitu enzymů	51
19. Také dusíte svoje buňky?	55
20. Soustředme se na buněčné zdraví!	56
21. Mýtus o bílkovinách	58
22. Co vše zahrnuje zdravý životní styl	61
Závěr	64
Test životního stylu	66
Odkazy, Zdroje	69