

I. oddíl – Úvodní informace ke zlepšování zdraví

- | | |
|---|----|
| 1. Proč vznikla tato kniha | 7 |
| 2. Co je a z čeho vychází řízená regenerace | 10 |

II. oddíl – Dostupné informace o udržování zdraví a jak nás ovlivňují

- | | |
|--|----|
| 1. Proč lidem mnohdy nepomáhají stávající informace o zdraví
a jak se v nich vyznat | 12 |
| 2. Jak mohou média ovlivnit veřejné mínění | 12 |

III. oddíl – Zákony regenerace organismu

- | | |
|---|----|
| 1. Proč se můžeme regenerovat | 14 |
| 2. Zákon genetické informace – buňky mají vrozené programy
pro své fungování | 15 |
| 3. Zákon homeostázy – udržování stálých podmínek v organismu | 20 |
| 4. Zákon výživy – lidský organismus potřebuje živiny | 23 |
| 5. Zákon zemědělství. Změny v organismu probíhají pomalu –
přírodním tempem | 27 |
| 6. Zákon nekonečnosti poznání toho, jak přesně funguje organismus | 28 |
| 7. Zákon příčiny a následku v lidském organismu | 30 |

IV. oddíl – Základní směry v řízené regeneraci – tři přístupy přírodní medicíny k ozdravování (regeneraci)

33

V. oddíl – Výživa coby důležitá regenerační metoda – různé pohledy

- | | |
|---|----|
| 1. Kouzla s výživou – úvodní článek o regenerační výživě | 36 |
| 2. Proč lidé nevěří, že výživa může léčit? | 39 |
| 3. Plnohodnotná výživa je vědecky podložená regenerační metoda | 43 |
| 4. Plnohodnotná výživa nemá přesné jídelníčky – revoluce ve zdravé výživě.
Praktický příklad | 44 |
| 5. Jsou prodejny zdravé výživy a zdravé potraviny zárukou zdravé výživy? ... | 50 |
| 6. Diety a princip zpomalování metabolismu. Správné hubnutí | 52 |
| 7. Inzulin a glykemický index potravin | 57 |
| 8. Doporučené denní dávky živin a jak na ně nahlížet | 64 |
| 9. Maximální, optimální a toxické dávky živin | 68 |

10. Vitamín E – dva různé pohledy na jeho užitek a s tím spojené doporučené denní dávkování	76
11. Zásoby živin v našem těle nám umožňují přežívat	81
12. Doplnky stravy a jak na ně nahlížet	89
12.A Doplnky stravy podle obsahu účinných látek	90
12.B Doplnky stravy z hlediska původu surovin	102
12.C Doplnky stravy z hlediska jejich formy	103
13. Umělé potraviny a jak na ně nahlížet	104
14. Zdravá příprava jídel	106
15. Překážky plnohodnotné výživy – antinutrienty	116
16. Zdravé a nezdravé potraviny	119
17. Tuky a cholesterol ve výživě	132
18. Extrémní způsoby stravování a jak k nim přistupovat	137
19. Výživa a léčivé bylinky	141
20. Ketogenní dieta a jak může pomoci	144
21. Moderní lékařské směry a používání výživy jako léčebné metody	148

VI. oddíl – Metody detoxikace organismu

1. Acidobazická rovnováha a překyselení organismu	153
2. Jak se vyznat v detoxikačních postupech?	159
3. Odkyselovací přípravky – jak si vybrat?	166
4. Dobré a špatné hladovění – co se děje v organismu během hladovění? ..	174
5. Léčebný půst a Půst pro zdravé	178
6. Kdy a jak používat detoxikační metody? Na co si dát pozor?	181
7. Půsty a hladovění jako omlazující prostředek	184

VII. oddíl – Další významné regenerační metody – náprava špatného životního stylu

1. Jak sami bráníme organismu v regeneraci	187
2. Nedostatečná výživa a nadváha	188
3. Dobré a špatné pohybové aktivity	188
4. Obnova narušené střevní mikroflóry	192
5. Stres a jeho vliv na zdraví	194
6. Spánek a jeho obnovení – důležitá součást regenerace	197
7. Dlouhodobé užívání léků	201
8. Spolupráce s lékařem při odstraňování léků	203
9. Kouření, alkohol, drogy – zbavování se závislosti	205

VIII. oddíl – Odstraňování vnějších příčin, které brání dobrému fungování organismu

1. Chemie v potravinách	207
2. Chemické látky v prostředí	212
3. Špatná kvalita pitné vody	214
4. Špatná kvalita vzduchu – význam větrání v místnostech	217

IX. oddíl – Regenerace při stárnutí organismu

1. Stárnutí organismu a zdravotní problémy	222
2. Stáří a řízená regenerace	224
3. Ubývání hormonů (nejen) ve stáří – možnost regenerace	227

X. oddíl – Řízená regenerace – prakticky

1. Akutní pomoc lékaře a dlouhodobá řízená regenerace	233
2. Komplexní pojetí regenerace – systémová integrace regeneračních metod	237
3. Regenerační programy – originální návody pro zlepšení stravování a životního stylu	240
4. Jak jsou testovány protokoly lékařů přírodní medicíny?	243
5. Existují neléčitelné zdravotní problémy?	245
6. Rakovina a řízená regenerace	252
7. Narušení řízené regenerace a jak to kompenzovat	256
8. Řízená regenerace a možné vedlejší účinky	262
9. Jak začít s řízenou regenerací	266

XI. oddíl – Budoucnost řízené regenerace

1. Pokrok v klasické medicíně a řízená regenerace	269
2. Státní zdravotní systém a řízená regenerace	271

Doslov	273
---------------------	-----

Poděkování	274
-------------------------	-----

Příloha č. 1 – Zásaditý ozdravný program (ZOP) – stručný návod k odkyselení organismu za 14 dnů	275
--	-----

Seznam použité literatury (seřazeno abecedně podle autora)	283
---	-----

Odkazy na zdrojové webové stránky (seřazeno abecedně podle názvu hesel) ..	290
---	-----