

Od vydavateľa 5

Pre čitateľov! 7

Prvá časť

Päť príčin, ktoré ruínujú človeka

- Je možné dožiť sa 150 rokov? 10
- Zanedbaná chrbtica** 12
- Chorá chrbtica - chorý človek 12
- Nesprávne dýchanie** 14
- Nesprávne stravovanie** 15
- Čo jeme a čo je nás 15
- Škodlivosť rafinovanej stravy 15
- Sladký vrah 15
- Mliečna droga 16
- Choroba vo fľaši 16
- Prečo existujú nádorové ochorenia? 17
- Nestrávený kazeín 18
- Vápnik, tuk a cholesterol 19
- Rozlúčenie s drogou 20
- Pravda o mäse - nálož s oneskoreným zážihom 20
- Múka alebo muka 22
- Muka s očistenou múkou 22
- Nebezpečné droždie 22
- Chlieb bez droždia 23
- Bludný kruh 23
- Aké jedlo, taká nálada 23
- Ako jeme, tak žijeme 24
- Nie každý musí byť vegetarián 26
- Choroba na tanieri 26
- Nedostatok vnútornej telesnej hygieny** 27
- Staraj sa o svoje zdravie ako o svoje auto - starostlivo a citlivo 27
- Autotoxikácia (samootrávenie) 30
- Krv ako život 31
- Mikroflóra hrubého čreva 31

Hrubé črevo - poistka zdravia	33
Sedem očisťovacích systémov	33
Človek, znie to hrdo?	35
Nevieme byť šťastní	35

Druhá časť

Zdravá chrbtica je základom zdravého tela

Prečo je zdravé spať na tvrdom matraci?	38
Prečo je spánok na mäkkom matraci škodlivý?	38
Prečo je zdravé spať na tvrdom vankúši?	40
Operácia je nutná len v krajnom prípade	40
Prevenia je najlepší spôsob, ako sa vyhnúť problémom s chrbticou	41

Tretia časť

Nadváha - najhorší nepriateľ zdravia

Chrbtica - kormidlo metabolizmu	44
Prečo nie sú diéty účinné?	46
Chyby, ktoré spôsobujú nadváhu	48
Čo robiť, aby sme schudli?	50

Štvrtá časť

Lekári, ktorí sú vždy s Tebou

Lekár - fyzická záťaž	59
Život je pohyb	59
Uzdravujúca chôdza	59
Uzdravujúci beh	60
Chôdza naboso	61
Lekár - vzduch	63
Dýchanie ako život	63
Dýchanie a starnutie	64

- Dýchanie a fajčenie 64
- Správne dýchanie pomôže zhodiť nadváhu 66
- Dýchanie pre zdravie 67
- Úplné dýchanie 67
 - Zdravotné dýchanie 68
 - Lunárne dýchanie 68
 - Vietnamský typ dýchania 69
- Lekár – voda** 70
- Voda – jed alebo liek 70
- Voda vnútri nás 70
- Voda, ktorú pijeme 71
- Minerálna voda 71
 - „Štruktúrovaná“ voda – najprospešnejšia pre zdravie 71
- Ako piť vodu? 72
- Čo je lepšie: čaj alebo káva? 73
- Pamäť vody 74
- Zázrak štiav 75
- Tajomstvo prípravy štiav 75
 - Šťavy z rastlín – zdroj zdravia 77
- Liečivé kokteily 83
- Lekári – teplo a chlad** 86
- Voda liečiteľka 86
- Domáce liečivé kúpele 87
- Neobyčajná sila sauny 88
- Otužujme sa! 89
 - Kto môže navštevovať saunu? 89
 - Srdce a sauna 89
 - Sauna bez nervov 90
 - Sauna čistí telo 90
 - Sila sauny 90
 - Sauna a koža 91
 - Čo sa má piť v saune 91
- Lekár – potraviny** 92
- Spolu alebo zvlášť? 92
- Správna kombinácia výrobkov 94
- Zásady konzumácie výrobkov s prevahou bielkovín 95

Zásady konzumácie výrobkov s prevahou uhľohydrátov	96
Zásady konzumácie tukov	97
Zásady konzumácie ovocia	98
Zásady konzumácie zeleniny	98
Ako konzumovať dezerty?	99
Tajomstvo stravovania	100
Čo a ako jesť	102
Prázdne kalórie	103
Princípy samotrávenia	104
Stravovanie mudrcov	105
Energia chutí	109
Chute produktov	111
Vnútorný oheň	111
Ako správne jesť?	113
„Zlatý stred“	114
Skúsme jesť inak	114
Princípy zdravého stravovania	115
Diéta proti rakovine	116
Vyhýbajte sa strave obsahujúcej rakovinotvorné látky	117
Látky - obrancovia	118
Lekár – rozum	121
Čo je to choroba?	121
Poznanie seba	125
Myseľ, ktorá lieči...	128
Pozitívny prístup k životu	129
Radosť zo staroby	129
Staroba - to je prístup	130
Mechanizmus starnutia	130
Umenie byť mladý	131
Recept na mladosť	131
Tajomstvo vrások	133
Vzhl'ad - zrkadlo zdravia	133

Piata časť

Informácie na zváženie

Odpovede na otázky 140

Čo robiť po srdcovom infarkte

Osteoporóza a metódy jej liečby

Hemoroidy – jednoduché metódy ako sa im vyhnúť

Strava detí

Pozor na syntetické vitamíny

Šiesta časť

Úplná očista organizmu

Vonkajšia hygiena tela 164

Čistenie zubov 164

Čistenie jazyka 166

Čistenie nosa 166

Čistenie uší 168

Vnútorňá hygiena tela 169

Hrubé črevo 170

Očista hrubého čreva 170

Očista hrubého čreva

(kefirom, jablkovou šťavou, zeleninovým šalátom) 173

Očista hrubého čreva ovocím 174

Očista čriev – obnova zdravej črevnej mikroflóry 175

Očista pečene 176

Metodická inštrukcia očisty pečene 178

Koľkokrát treba čistiť pečeň? 182

Stravovanie po očiste pečene 183

Očista pečene pomocou zeleninových štiav 184

Očista pečene jablkovou šťavou 184

Očista kostí a kĺbov 185

Očista obličiek 186

Očista lymfy a krvi od rádioaktívnych a toxických zlúčenín 188

Očista kardiovaskulárneho obehu (ciev a žíl) 189

Dodatočné spôsoby čistenia organizmu	189
Liečivý medový klystír	189
Liečivý kávový klystír	189
Očista pečene	190
Očista obličiek	191
Očista cievnej sústavy	192
Očista štítnej žľazy	192
Očista dýchacích orgánov	192
Očista očí (šošovky)	193
Očista čiernou reďkvou	194
Očista od rádionuklidov a ťažkých kovov	195
Nasávanie oleja	195

Siedma časť

Zdravie bez liekov

Choroby v dôsledku nachladenia	200
Choroby tráviaceho traktu	205
Srdcovo-cievne ochorenia	209
Bolesti v kĺboch, kostiach, svaloch	211
Cukrová repa	212
Klimaktérium (menopauza)	213
Oči	213
Opareniny	214
Pľuzgiere	214
Vysilenie organizmu po ťažkej chorobe	214
Liečivé vlastnosti jablkového octu	215
Dodatok A - Rozhovory s autorom	218
Dodatok B - Úryvky článkov z mesačníka	222
Dodatok C - Recepty pre zdravie	230
Dodatok D - Prejavy chorôb	243
Dodatok E - Pokožka a biorytmy	247
Register	251