

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
Prevenca 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 uhl'ohydrátov	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
Vnútorň 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
Mysel, 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
Vzhľad - 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

Vnútoraná hygiena tela 169

Hrubé črevo 170

Očista hrubého čreva 170

Očista hrubého čreva

(kefírom, 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