

Od vydavatele 5

Pro čtenáře! 7

## **První část**

### **Pět důvodů, které ruínují člověka**

Je možné dožít se 150 let? 10

**Zanedbaná páteř** 12

Nemocná páteř - nemocný člověk 12

**Nesprávné dýchání** 14

**Nesprávné stravování** 15

Co jíme a co jí nás 15

Škodlivost rafinované stravy 15

Sladký vrah 15

Mléčná droga 16

Nemoc v láhvi 16

Proč máme nádory? 17

Nestrávený kazein 18

Vápník, tuk a cholesterol 19

Rozloučení s drogou 20

Pravda o mase - nálož s opožděným zážehem 20

Mouka nebo muka 21

Muka s očištěnou moukou 21

Nebezpečné droždí 22

Chléb bez droždí 22

Bludný kruh 23

Jaké jídlo, taková nálada 23

Jsme to, co jíme 24

Ne každý musí být vegetarián 26

Nemoc na talíři 26

**Nedostatek vnitřní tělesné hygieny** 27

Pečuj o své zdraví jako o své auto - starostlivě a citlivě 27

Autotoxikace (vnitřní otrava těla) 29

Krev jako život 30

Mikroflóra tlustého střeva 31

Tlusté střevo - pojistka zdraví	31
Sedm očišťovacích systémů	33
Člověk, zní to hrdě?	34
<b>Neumíme být šťastní</b>	35

## **Druhá část**

### **Zdravá páteř je základem zdravého těla**

Proč je zdravé spát na tvrdé matraci?	38
Proč je spánek na měkké matraci škodlivý?	38
Proč je zdravé spát na tvrdém polštáři?	40
Operace je nutná jen v krajním případě	40
Prevence je nejlepší způsob, jak se vyhnout problémům s páteří	41

## **Třetí část**

### **Nadváha – nejhorší nepřítel zdraví**

Páteř - kormidlo metabolismu	44
Proč jsou diety neúčinné?	46
Chyby, které způsobují nadváhu	48
Co je třeba dělat, abychom zhubli?	50

## **Čtvrtá část**

### **Lékaři, kteří jsou vždy s Tebou**

#### **Lékař – fyzická zátěž** 59

Život je pohyb	59
Uzdravující chůze	59
Uzdravující běh	60
Chůze na boso	61

#### **Lékař – vzduch** 63

Dýchání jako život	63
Dýchání a stárnutí	64

- Dýchání a kouření 64  
Správné dýchání pomůže shodit nadváhu 66  
Dýchání pro zdraví 67  
Úplné dýchání 67  
Zdravotní dýchání 68  
Lunární dýchání 68  
Vietnamský typ dýchání 69
- Lékař – voda** 70  
Voda – jed nebo lék 70  
Voda uvnitř nás 70  
Voda, kterou pijeme 71  
Minerální voda 71  
„Strukturovaná“ voda – nejprospěšnější pro zdraví 71  
Jak pít vodu? 71  
Co je lepší: čaj nebo káva? 73  
Paměť vody 74  
Zázrak šťáv 75  
Tajemství přípravy šťáv 75  
Šťávy z rostlin – zdroj zdraví 77
- Léčivé koktejly 84
- Lékaři – teplo a chlad** 86  
Voda léčitelka 86  
Domácí léčivé koupele 87  
Neobvyklá síla sauny 89  
Otužujme se! 89  
Kdo může navštěvovat saunu? 89  
Srdce a sauna 90  
Sauna bez nervů 90  
Sauna čistí tělo 90  
Síla sauny 91  
Sauna a kůže 91  
Co se má pít v sauně 91
- Lékař – strava** 92  
Dohromady nebo zvlášť? 92  
Správná kombinace výrobků 94  
Zásady konzumace výrobků s převahou bílkovin 95

Zásady konzumace výrobků s převahou uhlovodanů	96
Zásady konzumace tuků	97
Zásady konzumace ovoce	98
Zásady konzumace zeleniny	98
Jak konzumovat dezerty?	99
Tajemství stravování	100
Co a jak jíst	102
Prázdné kalorie	103
Principy samotrávení	104
Stravování mudrců	105
Energie chuti	109
Chutě produktů	111
Vnitřní oheň	111
Jak správně jíst?	113
„Zlatý střed“	113
Zkusme jíst jinak	114
Zásady zdravého stravování	115
Dieta proti rakovině	116
Vyhýbejte se stravě obsahující rakovinotvorné látky	116
Látky - obránci	117
<b>Lékař - rozum</b>	120
Co je to nemoc?	120
Poznání sebe	124
Mysl, která léčí...	127
Pozitivní přístup k životu	129
Radost ze stáří	129
Stáří - to je přístup	129
Mechanismus stárnutí	130
Umění být mladý	130
Recept na mládí	131
Tajemství vrásek	132
Vzhled - zrcadlo zdraví	133

## **Pátá část**

### **Informace ke zvážení**

Odpovědi na otázky 140

Co dělat po srdečním infarktu

Osteoporóza a metody její léčby

Hemoroidy - jednoduché metody jak se jim vyhnout

Strava dětí

Pozor na syntetické vitamíny

## **Šestá část**

### **Úplná očista organismu**

**Zevní tělesná hygiena** 164

Čištění zubů 164

Čištění jazyka 166

Čištění nosu 166

Čištění uší 168

**Vnitřní hygiena těla** 169

Trusté střevo 170

Očista tlustého střeva 170

Očista tlustého střeva

(kefirem, jablečnou šťávou, zeleninovým salátem) 173

Očista tlustého střeva ovocem 174

Očista střev - obnova zdravé střevní mikroflóry 175

Očista jater 176

Metodická instrukce očisty jater 176

Kolikrát je třeba čistit játra? 182

Stravování po očistě jater 183

Očista jater pomocí zeleninových šťáv 183

Očista jater jablečnou šťávou 184

Očista kostí a kloubů 184

Očista ledvin 186

Očista lymfy a krve od radioaktivních a toxických sloučenin 187

Očista kardiovaskulárního oběhu (cév a žil) 188

Dodatečné způsoby čištění organismu	189
Léčivý medový klystýr	189
Léčivý kávový klystýr	189
Očista jater	189
<i>Očista ledvin</i>	191
Očista cévní soustavy	191
Očista štítné žlázy	192
Očista dýchacího ústrojí	192
Očista očí (čočky)	193
Očista černou řepou	193
Očista od radionuklidů a těžkých kovů	194
Sání oleje	195

## **Sedmá část**

### **Zdraví bez léků**

Nemoci v důsledku nachlazení	198
Nemoci trávicího traktu	203
Srdečně-cévní onemocnění	206
Bolesti v kloubech, kostech, svalech	209
Cukrovka	209
Klimakterium (menopauza)	210
Oči	211
Opařeniny	211
Otoky	211
Vysílení organismu po těžké nemoci	212
Léčivé vlastnosti jablečného octa	212

Dodatek A - Rozhovory s autorem	215
Dodatek B - Úryvky článků z měsíčníku	219
Dodatek C - Recepty pro zdraví	227
Dodatek D - Projevy chorob	239
Dodatek E - Kůže a biorytmy	243
Rejstřík	247