

Obsah

Předmluva	9
I. Zdraví má svůj počátek v duši	11
Léčivý princip řádu přírodních a životních zákonů	12
Hra života probíhá podle určitých pravidel	14
Zdravá buňka jako klíč k vitalitě těla	18
Buňka jako stavební kámen života podléhající přírodním zákonům	21
Buňky, mozek a duše	23
Biologie buněk z hlediska psychiky	26
Tělo je odrazem duševního postoje	27
Duševní postoj při žlučnickových onemocněních	27
Duševní postoj při onemocnění kloubů	28
Duševní postoj při vysokém krevním tlaku	29
Duševní postoj při onemocnění hrudi a rakovině prsu	30
Láska jako terapie	34
Řešení konfliktů sebeláskou	36
Láska jako lék	40
Léčení znamená změnu	41
Duševní postoj a získávání energie v buňce	44
Více energie pro buňky a mozek	50
Tři síta Sokratova z nového pohledu	56
Jak člověk investuje svou energii, tak probíhá jeho život	58
Naučit se mluvit a myslet „tady a teď“	61
Myšlenková rozptýlení a chybná rozhodnutí jsou „praproblémem“	63

Zdraví a štěstí pramení z okamžiku	65
Cvičení bdělosti	66
II. Nový program pro biologickou ochranu buněk a omlazení	69
Životní a zdravotní forma terapie budoucnosti	70
Přírodní rostlinné látky oživují, regenerují a omlazují buňky	72
Rostlinné omlazující „biolátky“	75
Rostlinné látky a lékařská věda o psychice	76
Silný imunitní systém jako základ fyzického a duševního zdraví	77
Psychické pozadí imunitního systému	80
Každá noc je regenerační a omlazovací kúrou	84
Pozitivní ranní hodina	90
Každodenní přísun čerstvého kyslíku obnovuje mozek a buněčný systém	99
III. Fit – až po nejmenší buňku	103
<i>Bio-věda o buňkách</i>	
<i>Účinné léčivé prameny na obnovu a omlazení tělesných, kožních a mozkových buněk</i>	
Čerstvě vymačkané zeleninové šťávy jako léčivý pramen mládí pro buňky a mozek	104
Dávkování omlazujících zeleninových šťáv	113
Proč antokyany zpomalují proces stárnutí tělesných a mozkových buněk?	114

Mateřské šťávy udržují buněčný stát tělo déle mladé a vitální	117
Studnice mládí ze šťáv ze zelených rostlin	124
Biologická syrová zelenina jako podpůrný léčivý a omlazující prostředek	139
Různé druhy syrové zeleniny jako cenná léčivá výživa	143
Zelené listové saláty – gigantické zásobárny sluneční energie	158
Mléčně kvašená zelenina a šťávy podporují mikrobiologické procesy ve střevě, mozku a nervovém systému	161
Různé druhy dušené zeleniny jako cenná léčivá výživa	164
Upozornění týkající se příznivého zažívání	187
Intuitivně zvolit to pravé	190
Ovoce a plody udržují tělo déle mladé, krásné a štíhlé	191
Užívání všech druhů ovoce a plodů	209
Celozrnná rýže a obilí – dárce koncentrované energie a vitálních látek	211
Význam mléčných kyselin L(+) pro zdraví	221
Kyselina orotová z kysaných mléčných výrobků zastavuje předčasný proces stárnutí	223
Biologický sýr s mírou	224
Rostlinné mléko – požehnání pro všechny tělesné a mozkové buňky	225

Tekuté pивní kvasnice zachovávají buňky a mozek déle mladé a vitální	228
Vitamin E z oleje z pšeničných klíčků obsahuje ochranné a omlazovací faktory pro všechny buňky	233
Přirodní olivový olej z prvního lisu jako prostředek pro zdraví, krásu a mládí	238
Zvláštní upozornění k cholesterolu	241
IV. Každodenní výživa buněk	243
Zdraví prospěšná a chutná snídaně	244
Vzácní dárci energie a štíhlosti v průběhu dne	247
Hodnotný oběd pro regeneraci tělesných a mozkových buněk	249
Zdraví podporující a lehce stravitelná večeře	253
Šetrná cesta ke zdravému střevu	256
Doslov	259
Poděkování	261
Dodatek	
Literatura	262
Kontakt	264
Rejstřík	