

SPIS TREŚCI

OD REDAKCJI	13
PRZEDMOWA	17
PRZESŁANIE Z 2002 ROKU.....	21
PROLOG	23
Jak przetrwać apokalipsę	23
KSIĘGA I. ODŻYWIANIE NOWEJ ERY	27
1. Żywność w twojej truciznie	27
2. Zdobywanie żywności przez mieszkańców miast	33
KOOPEROWANIE, ABY ROBIĆ ZAKUPY W NISKICH CENACH.....	34
ŻYCIE WE WSPÓŁPRACY.....	36
PRZYGOTOWANIE DO PRZETRWANIA.....	36
BOSKI NEKTAR.....	39
3. Żywność w Erze Wodnika	41
4. Niektóre ogólne błędy żywieniowe	45
WITAMINY.....	45
WEGETARIAŃSKIE ŹRÓDŁA WITAMINY B12.....	45
SŁONECZNE WITAMINY.....	46
KTO POTRZEBUJE WYSOKOBIAŁKOWEJ DIETY.....	46
CZY „PEŁNOWARTOŚCIOWE” BIAŁKO JEST OSIĄGALNE LUB KONIECZNE?.....	48
JEDZENIE WEGETARIAŃSKIE MOŻE BYĆ SZKODLIWE DLA TWOJEGO ZDROWIA.....	50
RAK W MIĘSIE.....	51
ZABURZENIA PRACY SERCA Z POWODU MIĘSA.....	52
MIĘSO A BIAŁACZKA.....	52
MIĘSO A SCHIZOFRENIA.....	53
NISKOBIAŁKOWA DIETA JEST DIETĄ LUDZKĄ.....	53
MINERAŁY.....	56
KALORIE.....	56
PRZYPRAWY I DODATKI SMAKOWE.....	57
ŚMIERCIONOŚNE PRODUKTY MLECZNE.....	57
ŚRODKI POBUDZAJĄCE.....	58
JAK NAĆPAĆ SIĘ WODĄ.....	59
BŁONNIK I CELULOZA.....	59
5. Usuwanie śluzu	61
6. Przejadanie się i wydalanie	63
ANONIMOWY WSZYSTKOŻERCA.....	68
TYLKO CHUDY PRZETRWA.....	69
SCHUDNIJ TERAZ!.....	70
7. Przejście z plastiku na kosztłą żywność	71
8. Wegetariańska i makrobiotyczna dieta	75
TERMICZNIE OBROBIONE SKROBIE.....	76
SÓL.....	77
DIETA WEGETARIAŃSKA DLA MIESZKAŃCÓW MIAST.....	78
CODZIENNA DIETA.....	78

KIM SĄ WEGETARIANIE [233].....	79
9. Jednego człowieka, dobrze wysmażonego, poproszę!	81
TEMPERATURA TWOJEJ ŻYWNOŚCI WPŁYWA NA TWOJE CIAŁO.....	81
ENZYMY W SUROWEJ ŻYWNOŚCI.....	85
UTRATA BIAŁKA PODCZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ.....	86
UTRATA WITAMIN PODCZAS GOTOWANIA.....	88
10. Żywe produkty w wegetariańskiej diecie	89
PROPOZYCJE.....	90
11. Trawa	93
12. Chlorofil – uzdrowiciel	97
13. Zielony sok na odmłodzenie komórek	103
14. Trawa pszeniczna dla zdrowia	105
REŻIM ODMŁADZANIA SOKIEM Z TRAWY.....	106
JAK PIĆ SWOJĄ TRAWĘ.....	108
CODZIENNY REŻIM.....	109
DZIENNY ROZKŁAD POSIŁKÓW.....	110
LEWATYWY.....	111
WLEW SOKU Z TRAWY PSZENICZNEJ.....	112
UŻYCIE IRYGATORA DO WLEWU DOODBYTNICZEGO.....	113
WLEW DOODBYTNICZY OKRĘŻNICY.....	114
VAMANA DHAUTI.....	115
BADANIE ŻYWNOŚCI I SUBSTANCJI NA MOŻLIWOŚĆ WYWOŁANIA REAKCJI ALERGICZNEJ.....	118
NIEKTÓRE SEKRETY SEZAMU.....	119
15. Uprawiaj własną trawę	121
SADZENIE.....	121
ZBIORY.....	122
WYCISKANIE SOKU.....	122
KOMPOSTOWANIE.....	123
EKSPRESOWA TRAWA.....	123
JAK UPRAWIAĆ TRAWĘ PSZENICZNĄ BEZ GLEBY.....	124
PRZYCZYNY PORAZEK I ZALECANE POPRAWKI.....	125
16. Kiełki dla zdrowia i dla oszczędności	127
JAK UŻYWAĆ NASION I KIEŁKÓW.....	133
NASIONA DO KIEŁKOWANIA.....	135
OGÓLNA METODA UPRAWY KIEŁKÓW.....	136
BŁĘDY PODCZAS UPRAWY KIEŁKÓW.....	138
17. Niezwyciężone ogrody Wiktora służące przetrwaniu	141
OGRÓD ZIOŁOWY W TWOJEJ KUCHNI.....	143
ŻYWOKOST, CUDOWNE ZIOŁO.....	144
NAJLEPSZE NA SAŁATKĘ ZIMOWĄ.....	146
18. Chwasty dla zdrowia i przetrwania	149
19. Przechowywanie żywności zimą	151
PRZECHOWYWANIE NASION.....	155
20. Sproutarianin – spożywacz kiełek	157
ZIELEŃ TO TWOJA MEDYCYNĄ.....	157
ŻYWIENIOWY REŻIM.....	158
21. Zdobywanie owoców w syntetycznej dżungli	159

22. Poszczenie, ale nie głodzenie się na śmierć	163
POST NA TRAWIE PSZENICZNEJ	166
PRZYGOTOWANIE SIĘ DO POSTU NA TRAWIE PSZENICZNEJ	166
POST WODNY.....	167
ZAKOŃCZENIE WODNEGO POSTU	169
PO POSZCZENIU.....	169
23. Płynna dieta Ery Wodnika	171
24. Powrót owocożercy – frutarianina	175
BRAK KARMY U UCZTUJACYCH OWOCAMI	175
STRUKTURA CHEMICZNA OWOCÓW.....	177
ROZTERKI OWOCOŻERCY.....	179
PRZYSZŁE FARMY FRUTARIAŃSKIE.....	183
FRUTARIAŃSKA ŚCIEŻKA	186
MIEJSCA SPRZYJAJĄCE DŁUGOWIECZNOŚCI.....	188
GŁOWY FRUTARIAN.....	189
25. Rodzina Ery Wodnika	191
100-LETNIA FRUTARIAŃSKA MŁODZIEŻ	192
TROPICALNA PODRÓŻ.....	193
26. Bretarianizm – promienie słoneczne na obiad	195
ŚWIATŁO TO ŻYCIE	200
KOCHAJ ŚWIATŁO.....	205
KOLOROWE CZAKRY	205
SUGEROWANY MATERIAŁ DO CZYTANIA	206
27. Długowieczność	209
UTRACONA MĄDROŚĆ STAROŻYTNYCH	209
GRECKIE DOWODY NA ISTNIENIE 200-LETNICH FRUTARIAN.....	211
LI CHING-YUN OKREŚLIŁ SWÓJ WIEK NA 197 LAT, ŚLEDZTWO WYKAZAŁO WIEK 256 LAT	211
KSIĘGA II. JOGA	215
KU BOGU	215
1. Kim jest Bóg	215
2. Wiele ciał, jedna dusza	219
3. Jak być bogiem	225
4. Hatha joga	229
PRANAJAMA	229
OCZYSZCZAJĄCY ODDECH	233
ODDYCHANIE JEDNYM NOZDRZEM	233
NAPRZEMIENNE ODDYCHANIE	234
NAPRZEMIENNE ODDYCHANIE ZE WSTRZYMYWANIEM (1:2:1)	234
GŁĘBOKI ODDECH JOGI	234
RELAKS	235
JAK BYĆ CAŁKOWICIE ODPRĘŻONYM	236
5. Radża joga	239
MEDYTACJA ZE STRUMIENIEM DŹWIĘKÓW	241
MEDYTACJA W CELU OŚWIECENIA UMYŚLU	243
6. Laja joga	247
7. Mantra joga	251

8. Karma joga	251
9. Joga bhakti	255
10. Tantra joga	259
11. Reinkarnacja	261
12. Bóg w ewolucji	265
13. Etyka jogi	269
KSIĘGA III. MATKA, OJCIEC i DZIECKO	273
1. Rzeka życia	273
JAK OŻYWIĆ FONTANNĘ MŁODOŚCI	276
2. Biologiczna wyższość kobiety	279
WPLYW DIETY I STYLU ŻYCIA NA MENSTRUACJĘ	279
LISTY OD DZIEWCZYN, KTÓRE PRZESTAŁY MIESIĄCZKOWAĆ	281
CZY ZWIERZĘTA MIESIĄCZKUJĄ?	284
MIESIĄCZKA U MAŁP	284
MENSTRUACJA JAKO REAKCJA NA ZATRUCIE ORGANIZMU	286
MENSTRUACYJNA UTRATA NIEZBĘDNYCH PŁYNÓW USTROJOWYCH I SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH	287
USTANIE MENSTRUACJI Z POWODU ZŁEGO STANU ZDROWIA	287
USTANIE MENSTRUACJI Z POWODU WYJĄTKOWO DOBREGO STANU ZDROWIA	288
DIETA, MENSTRUACJA I PŁODNOŚĆ	289
MENSTRUACJA, PŁODNOŚĆ I WOJNA	290
MENOPAUZA	290
3. Zostać matką	291
PRZYGOTOWANIE DO CIĄŻY	291
POWIKŁANIA PODCZAS CIĄŻY	292
NATURALNY PORÓD	293
4. Superdziecko	295
MLEKO MATKI PIERWSZYM POKARMEM	295
NIEZAWODNA MLECZNA RECEPTURA	295
CHOROBY DZIECI W STANACH ZJEDNOCZONYCH AMERYKI	298
PONOWNE NARODZINY ZATRUTEGO DZIECKA	298
WSRZEMIĘŻLIWOŚĆ SEKSUALNA PODCZAS CIĄŻY	
JAKO WARUNEK DLA NARODZIN NADZWYCZAJNEGO DZIECKA	300
POWSTRZYMYWANIE SIĘ OD STOSUNKÓW PŁCIOWYCH PODCZAS LAKTACJI	301
DIETA NIEMOWLĘCIA	302
OTOCZONE MIŁOŚCIĄ ŻYCIE NIEMOWLĘCIA	304
KSIĘGA IV. UZDRAWIAJ i BĄDŹ UZDROWIONYM	309
1. Aby zostać uzdrowicielem	309
2. Świątynia Boga	315
3. Obcinanie włosów może być niebezpieczne dla twojego zdrowia	319
4. Fizjognomika	319
5. Irydologia	327
PROCES ODTWARZANIA... WŁAŚCIWY SPOSÓB NA POWRÓT DO ZDROWIA	329
6. Terapia zonowa (strefowa) i akupresura	331
MASAŻ UCISKOWY STÓP	334

PALCE I DŁONIE	336
ORZEŻWIAJĄCE SZCZOTKOWANIE	336
KRĘGOSŁUP I PLECY	337
7. Masaże dla relaksacji polepszające samopoczucie	341
DOBROCZYNNE DZIAŁANIE MASAŻU	341
ELEMENTY MASAŻU	342
8. Terapia polaryzacyjna	345
9. Uzdrawianie kolorami	345
10. Lecznicze zioła	349
ŚRODKI REGULUJĄCE METABOLIZM	350
ŚRODKI PRZECIWPASOŻYTNICZE I ANTYHELMINTYKI	350
ŚRODKI PRZECIWKAMICZNE	351
ŚRODKI PRZECIWREUMATYCZNE	351
ŚRODKI O DZIAŁANIU ŚCIAGAJĄCYM	351
ŚRODKI WIATROPĘDNE	352
ŚRODKI ŁAGODZĄCE PODRAŻNIENIA I PRZECIWZAPALNE	352
ŚRODKI OCZYSZCZAJĄCE	352
ŚRODKI MOCZOPĘDNE	352
ŚRODKI WYMIOTNE	352
ŚRODKI WYWOŁUJĄCE MENSTRUACJĘ	353
ŚRODKI ZMIĘKCZAJĄCE	353
ŚRODKI WYKRZTUŚNE	353
ŚRODKI WPŁYWAJĄCE NA PRACĘ WĄTROBY	354
ŚRODKI NA SKOŁATANE NERWY	354
ŚRODKI REGULUJĄCE PRACĘ NEREK	354
ŚRODKI POBUDZAJĄCE	354
ŚRODKI SUDORYCZNE I DIAFORETYCZNE	354
ŚRODKI PRZECZYSZCZAJĄCE	355
11. Przyczyna choroby	357
OSTRE CHOROBY	357
PRZEWLEKŁE CHOROBY	358
OSMOZA I EKOLOGIA CHOROBY	359
KRYZYSY	363
JAK DBAĆ O ZĘBY, BY NIE MIEĆ Z NIMI KŁOPOTU	365
REGENERACJA OCZU	367
GDY COŚ ZAWIEDZIE, SPRÓBUJ TRAWY	368
PRODUKTY MLECZNE A ZAPALENIE STAWÓW	368
SŁODKIE ŻYCIE CUKRZYKA	369
ZMĘCZONA OSOBA Z HIPOGLIKEMIA	370
PRZYCZYNĄ NOWOTWORÓW SĄ ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE	374
12. Podziękowania i listy od przyjaciół	383
HISTORIA DRUGICH NARODZIN	383
WYBIERAM PRZETRWANIE	385
ZRÓB TO TERAZ! (11-LETNI WEGETARIANIN)	393
42-DNIOWY POST; WYLECZENIE Z ZAPALENIA STAWÓW, WIEK 68 LAT, ADWOKAT	396
PASTOR, REŻYSER LECZY ZATORY PROSTATY	397
POSZUKIWANIE ZDROWIA PRZEZ CUKRZYKA	399
WYLECZONA HIPOGLIKEMIA	403
HIPOGLIKEMIA I SCHIZOFRENIA	406

HIPOGLIKEMIA I CO JEST NORMALNE.....	406
RAK, ENZYMY I SUROWA ŻYWNOSĆ.....	407
MENSTRUACJA.....	408
13. Poruszające duszę historie.....	409
RAK PIERSI. PROBLEMY Z ŻOŁĄDKIEM.....	409
OSTRE ZAPALENIE OPŁUCNEJ.....	409
WYPADNIĘCIE ODBYTNICY I HEMOROIDY.....	410
WODNISTE WYKWITY SKÓRNE... WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI.....	410
CZYRAK.....	410
GRUŻLICA.....	411
NOWOTWÓR KRTANI.....	411
WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI A SIWIZNA.....	412
PODESZŁY WIEK.....	412
NIEPRZYJEMNE ZAPACHY CIAŁA, NERWOWOŚĆ I OSŁABIENIE.....	413
RAK MACICY.....	413
ZNIEDOŁĘŻNIENIE STARCZE.....	413
KAMICA UKŁADU MOCZOWEGO.....	414
ROPOTOK.....	414
GRUŻLICA, ZAPALENIE KRĘGOSŁUPA.....	414
ZMĘCZENIE, PRZEWLEKŁA BIEGUNKA, GORĄCZKA.....	415
BRODAWKI – TRZY NA PALCU, ÓSIEM NA UDACH.....	415
MENSTRUACJA.....	415
PRZEMYŚLENIA NA TEMAT UZDRAWIANIA.....	416
PUBLIKACJE NA TEMAT UZDRAWIANIA.....	416
KSIĘGA V. POKARM DLA ZWYKŁYCH LUDZI.....	417
1. Przepisy kulinarne.....	417
W JAKIM CELU UŻYWAĆ PRZYPRAW?.....	417
ŻYWNOSĆ PODDANA OBRÓBCE TERMICZNEJ.....	418
ŻELIWNY GAR.....	418
UGOTOWANA ZUPA Z ŻYWOKOSTU.....	419
CHOW MEIN – POTRAWA W CHIŃSKIM STYLU.....	419
ZUPA Z PROSA.....	419
ZUPA Z ŻYWYCH WARZYW.....	419
MASA SOJOWA.....	420
GULASZ Z MORSKICH WODOROSTÓW.....	420
GARNEK WARZYW.....	420
TRZECIE OKO.....	420
SAŁATKA Z KIEŁKÓW.....	421
BURACZANY PRYSMAK.....	421
KOMPLETNY POSIŁEK – SAŁATKA Z KIEŁKÓW.....	422
ZUPA DLA KONIKA POLNEGO.....	422
ZUPA Z BURAKÓW.....	422
ZIELONA ZUPA.....	423
PASTA Z AWOKADO – GUACAMOLE.....	423
MLEKO Z NASION.....	423
KREMOWA ZUPA Z ŻYWOKOSTU.....	424
ŻYWOKOST NA ZIMNO.....	424
ZUPA Z SUROWYCH NASION.....	424
GĘSTA ZIELONA ZUPA.....	424
ZIMOWA ZUPA.....	425

WARZYWNA KRÓLOWA.....	425
GAZPACHO – HISZPAŃSKA ZUPA Z POMIDORÓW.....	425
BARSCZ.....	426
OSTRY CZERWONY SOS.....	426
SŁODKA ZUPA Z ŻYWOKOSTU.....	426
DOWOLNA ZUPA Z ŻYWOKOSTU.....	426
JABŁKOWY SOS.....	426
NIEBIAŃSKI CYTRUS.....	427
MIĘTOWY PRYZMAK.....	427
RAJSKI CYTRUS.....	427
SOS Z DAKTYLI I SUSZONYCH ŚLIWEK.....	427
HERBATA Z ŻYWOKOSTU.....	427
ODMŁADZAJĄCY NEKTAR.....	428
BULION AMINOKWASOWO-ELEKTROLITOWY.....	428
MARCHEWKOWE KAKAO.....	428
JADŁOSPIS NA WYPADEK KLĘSKI GŁODU.....	429
ŻYJ ORGANICZNIE ZA 24 CENTY DZIENNIE.....	429
PYSZNY NAPÓJ VIKTORASA NA PRZETRWANIE W MIEŚCIE.....	430
RECEPTA VIKTORASA NA SAŁATKĘ PRZETRWANIA.....	430
BOCHEN Z KIEŁKÓW.....	430
2. Jelitowe ogrody.....	431
3. Sfermentowana żywność.....	435
REJUVELAC I SFERMENTOWANE NAPOJE TWORZĄCE ŚRODOWISKO KWASOWE.....	435
JOGURT Z NASION.....	436
NAJLEPSZY SER OD VIKTORASA.....	437
KISZONA KAPUSTA BEZ SOLI.....	437
KISZONA KAPUSTA NA SZYBKO.....	438
SPOSÓB VIKTORASA NA SŁODKIE BURAKI W 3 DNI.....	438
IDEALNY SOS.....	438
SŁOŃCE I ZIEMIA.....	439
SYCĄCE I SMACZNE MLEKO.....	439
KSIĘGA VI. JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM.....	441
1. Programowanie szczęścia.....	441
DWANAŚCIE ŚCIEŻEK.....	441
SKAŁA ODNIESIENIA DO OCENY POZIOMU ŚWIADOMOŚCI W DANEJ CHWILI.....	442
PIĘĆ METOD PRACY NAD SOBĄ.....	442
2. Ziarno szczęścia.....	443
DEFINICJE.....	443
TRZY RODZAJE PROGRAMOWANIA.....	443
MECHANIZM NIESZCZĘŚCIA.....	444
SCHEMAT 1 MECHANIZM NIESZCZĘŚCIA.....	445
SCHEMAT 2 MECHANIZM SZCZĘŚCIA.....	445
SCHEMAT 3 MECHANIZM BŁOGOSTANU.....	446
TABELA 1.....	446
TABELA 2.....	446
MECHANIZM SZCZĘŚCIA.....	447
PROGRAMOWANIE BŁOGOSTANU.....	449
KIERUNEK PRZEPIŹYWU ENERGII.....	450
CEL ŻYCIA.....	452

ZAŁĄCZNIKI	457
Załącznik A. Dieta New Age w pigułce	457
JEDZENIE ŹRÓDŁEM SZCZĘŚCIA.....	458
CO JEŚĆ?.....	458
KIEDY JEŚĆ?.....	459
JAK JEŚĆ?.....	459
CHEMIA JEDZENIA.....	459
PIJ, AŻ POCZUJESZ ATAK ZDROWIA!.....	460
ASTROLOGIA A DIETA.....	461
KOLORY W TWOJEJ DIECIE.....	462
NATURALNE PRAWA ZDROWIA.....	462
GRANICE DUCHOWOŚCI.....	464
DETOKSYKACJA PO 500 „TRIPACH”.....	464
Załącznik B. Tekst znaleziony w starym kościele św. Pawła w Baltimore, datowany na 1692 r.	467
Załącznik C. Materiały źródłowe (resursy) dla zdrowia	469
JOGA.....	469
FITNESS.....	469
CZASOPISMA I INNE MATERIAŁY NA TEMAT NATURALNEGO STYLU ŻYCIA.....	469
DOBRE SAMOPOCZUCIE, ZIOŁOLECZNICTWO I TERAPIE NATURALNE – KSIĄŻKI.....	469
POSTAWA I INSPIRACJE.....	470
DIETA ENZYMATYCZNA I WITARIANIZM.....	470
PRZEPISY WITARIAŃSKIE.....	471
Załącznik D. Viktoras Kulvinskas: moje doświadczenia z algą Super Blue Green Algae™ w latach 1982–1999	473
CZYM WYRÓŻNIA SIĘ SUPER BLUE GREEN ALGAE™?.....	478
BADANIE AKTYWNOŚCI ENZYMÓW PROTEOLITYCZNYCH NIEBIESKO-ZIELONEJ ALGI.....	479
MOJE ŻYCIE DZIŚ.....	481
PRZEŁOMOWE BADANIA NAD NIEBIESKO-ZIELONĄ ALGĄ SBG ALGAE™.....	483
BADANIE NK.....	483
KRÓTKI PRZEGLĄD POZOSTAŁYCH BADAŃ.....	484
Załącznik E. Dieta Ery Wodnika (Aquarian Diet)	487
LIST AUTORA NAPISANY SPECJALNIE DLA POLSKIEGO WYDANIA.....	487
Załącznik F. Czym są enzymy?	489
VIKTORAS ODKRYWA RĘKOPISY DRA HOWELLA.....	489
VIKTORAS ROZPOCZYNA PRACĘ NAD PREPARATAMI ENZYMATYCZNYMI.....	490
W JAKI SPOSÓB POWSTAJĄ ENZYMY ŻYWIENIOWE?.....	490
CZY NAPRAWDĘ POTRZEBUJEMY ENZYMÓW ROŚLINNYCH?.....	491
ODŻYWIAJĄCY SIĘ SUROWYMI POKARMAMI NADAL POTRZEBUJĄ DODATKOWYCH ENZYMÓW.....	491
ENZYMY ŻYWIENIOWE W PROCESIE WSTĘPNEGO TRAWIENIA.....	492
ENZYMY DZIAŁAJĄ SZYBKO, ABY ZMIENIĆ ŻYWNOSĆ.....	492
GNICIE PRZY BRAKU ENZYMÓW.....	493
LOGIKA ENZYMOWA A REZERWY BANKOWE.....	494
ENZYMY A STARZENIE SIĘ.....	495
ENZYMY NA PRZESTRZENI DZIEJÓW.....	496
KONCEPCJA DRA HOWELLA ODNOŚNIE DO ENZYMÓW SPOŻYWCZYCH.....	497

RODZAJE ENZYMÓW.....	498
WTÓRNE ODZYSKIWANIE I SZCZEGÓŁOWOŚĆ DZIAŁANIA ENZYMÓW.....	499
ENZYMY DZIAŁAJĄ!.....	499
ENZYMY ROŚLINNE KONTRA ENZYMY ZWIERZĘCE.....	500
CZY ENZYMY ROŚLINNE MOGĄ PRZETRWAĆ DZIAŁANIE KWASÓW JELITOWYCH?.....	500
KOENZYMY TWORZĄ SUPERENZYMY.....	501
JAK BEZPIECZNE SĄ ENZYMY?.....	501
GENETYCZNE NIEDOBORY ENZYMÓW.....	502
CHOROBY Z NIEDOBORU ENZYMÓW.....	502
CZY DZIECI MOGĄ STOSOWAĆ ENZYMY ROŚLINNE?.....	504
ENZYMY ROŚLINNE I LEKARSTWA.....	504
APROBATA ENZYMÓW ROŚLINNYCH PRZEZ NAUKOWCÓW Z DZIEDZINY MEDYCYNY.....	505
ZACZNIJ ŻYĆ NA SUROWO!!!!.....	506
POST ENZYMATYCZNY I UZDRAWIANIE.....	506
ENZYMATYCZNE LUDY ARKTYKI.....	506
OTYŁOŚĆ I NADMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ.....	507
ENZYMY PRZYSPIESZAJĄ REGENERACJĘ PO URAZACH.....	507
ENZYMY ZWIĘKSZAJĄ ODPORNOŚĆ O 1300%.....	508
ENZYMY DLA PIĘKNEJ SKÓRY I TWARZY.....	508
W JAKI SPOSÓB TWARZ POKAZUJE NIEDOBÓR ENZYMÓW?.....	509
ABY ZACHOWAĆ ZDROWY WYGLĄD SKÓRY.....	509
PTASIA GRYPA, PLAGI I ENZYMY.....	510
SILNY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY TO OCHRONA PRZED GRYPĄ, ZARAŻĄ.....	510
PRZYJAZNE BAKTERIE ENZYMATYCZNE.....	510
Załącznik G. Bibliografia.....	511