

Inhalt

Einführung	7
Neues aus der Zellforschung.....	11
Telomere – Zündschnüre des Lebens	11
Nitrosativer Stress	13
Fehlfunktionen der Mitochondrien	15
Russische Informationsmedizin	18
Was kann ich tun?	23
Was macht mich sauer, was erfrischt mich? ..	25
Seelische Ebene	30
Das Positive suchen	31
Spirituelle Dimension	37
Verbindung mit etwas Höherem	42
Struktur der Gesundheit	45
Psychophysische Wechselwirkungen	47
Körperliche Ebene	54
Lichttherapie	54
Zeolith-Klinoptilolith	60
Glutathion zur Zellverjüngung	63
Verlängerung der Telomere	66

Verjüngungsübungen	77
Reinigung der Organe und Emotionen	78
Die magischen Finger	85
Hui Chun Gong – Die Übung der ewigen Jugend	94
Der goldene Kessel	106
Zellverjüngung über die Haut	109
Zellverjüngung des Gesichts	111
Energieklopfen	113
Zellentlastung am Abend.	114
Ausklang	116
Anhang	117
Was lässt die Zellen altern?	117
Was die Zellen erfrischt und verjüngt	118
Was die Telomere verkürzt.	119
Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die die Telomere verlängern	119
Nahrungsmittel, die die Telomere verlängern	120
Lebensstil zur Verlängerung der Telomere . . .	120
Bezugsquellen	121
Verwendete Literatur	122
Kontakt	124