

# Inhalt

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

<b>Verjüngungsübungen</b> . . . . .	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
 <b>Ausklang</b> . . . . .	 116
 <b>Anhang</b> . . . . .	 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
 <b>Bezugsquellen</b> . . . . .	 121
 <b>Verwendete Literatur</b> . . . . .	 122
 <b>Kontakt</b> . . . . .	 124