

INHALT

Das Leben – Das wertvollste Geschenk	7
Eine gute Gesundheit ist Ihr Geburtsrecht!	18
Das Wunder des menschlichen Körpers	24
Die Wissenschaft der Gesundheit	27
Was ist Gesundheit?	31
Fasten Sie Ihren Weg zur Gesundheit!	34
Vier Ärzte	42
Entgiften Sie Ihren Körper	76
Erstes positives Geheimnis: Altern findet im Kopf statt	81
Zweites positives Geheimnis: Legen Sie Ihr Leben in die Hand Gottes	87
Drittes positives Geheimnis: Treffen Sie die richtige Wahl	91
Viertes positives Geheimnis: Achten Sie auf Ihre Gedanken	96
Fünftes positives Geheimnis: Erkennen Sie die Kostbarkeit des Atems	111
Sechstes positives Geheimnis: Vitamin W – Die echten Vitamine	122
Siebtens positives Geheimnis: Verbringen Sie jeden Tag etwas Zeit in Stille	131
Achtes positives Geheimnis: Brahmacharya	134

Neuntes positives Geheimnis: Entwickeln Sie einen gesunden Humor	144
Zehntes positives Geheimnis: Helfen Sie anderen!	147
Der Schoß von Mutter Natur	154
Das Geheimnis eines langen und gesunden Lebens	157