TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETŐ 5
A spirituális lény biológiai valósága 6
A tudás mint a félelem ellenszere 7
Felelősségvállalás 7
Felelősségáthárítás 7
A felelősség áthárítása: az ima mint tudat alatti kibúvó 8
A dogmatikus kontroll és a társadalmi vis maior 9
A belső istenkép és a szabadság joga 10

Miről is olvashatunk e könyv lapjain? 11
Az első fejezet: a biológiai természettörvények 11
A második fejezet: az anyagcsere-bázis 12
A harmadik fejezet: a koordinált struktúra 12
A dogmák repedése és a „tudományos" tévedhetetlenség 12
A selejt értéke és a továbblépés felelőssége 13
A leírt szó hatalma és a negyven év tapasztalata 15
A félelmek „nyomógombjai" és az önreflexió 16
A tudatosság tágulása és az izomtónus-reflex 18
A vak hit felszámolása 19
Az izomtónus-reflex segítsége 20
A biomechanikai iránytű: a dőlésteszt idegbiológiája 20
Lao-Ce útravalója a változáshoz 22

ELSŐ RÉSZ

BIOLOGIKA, ÚJ MEDICINA 23
A tudás korlátozó természete 24
Emlékeztető karkötő 25
Az ösztönlény és a lélek szerepe 26
Szerintem pontosan erről van szó! 27
A skorpió és a teknős 28
Ugyanez a mese szúfi szerzetesek — dervisek — példázataként: 29
Az ítélkezés hiábavalósága és a rózsa tüskéje 29
Miért a sok elégedetlenség? 31
Dr. med. Ryke Geerd Hamer 32

Amikor a kalapács fején találja a szöget!.....33
Biológiai természettörvények 34
Amikor a falak szinte áttörhetetlenek.....35
Faltörés helyett a belső erő stabilizálása 36
A szégyen felszámolása 37
A változás választása 37
Az 5 biológiai természettörvény
a Biologika rendszere szerint a következő 38
Tudás vs. téves hit-, hiedelem-, korlát- és szokásrendszerek..... 39
A tünetek másik arca 39
A szemmel is látható bizonyíték..... 40
Az érzelmi kilengés hatása a túlélési programunkra 41

1. biológiai természettörvény 42
A titkok szerepe 43
A konfliktus fogalma.....43
A kibillenés iránya lényegtelen 45
A saját szemüveg megtisztítása 45
Semlegesség vagy közönyösség?.....46
Nézzünk egy megtörtént példát 47
LÉLEK — AGY — SZERV és a pszichoszomatika 48
Az élet KRESZ-szabálya.....49
Természetes és nem természetes? 50
A kiegészítés bírálata és a szégyendoboz érve 51
Fordítva is igaz!.....52
A ló túlsó oldala... 52
Saláta vagy babfőzelék?.....53
Patikamérlegen a MÉRTÉK.....54
A sapka lehet hasznos is 54
A megvalósult ember fogalma 55
A lélek visszavonulása.....55
A szükséges korlátok és árnyoldalaik.....56
Amikor az ösztönlény lép a porondra 56
A lélek jelenléte, vagyis a lélekjelenlét 57
A PROTOKOLL mint önigazolás.....58
A bölcs néni lélekjelenléte.....59

2. biológiai természettörvény 60
Nem a végkifejlet számít! 64
Búcsú az elvárásoktól és a fontosságtudattól 67
Bepillantás a kulisszák mögé 68
Lehet-e rontani vagy javítani ezen a programon? 69
A súlyos diagnózisok hatása 69
A siralomház árnyékában 70
Megszakítható a láncreakció? 71
Miben rejlik az igazi támogatás? 73

Epileptokrízis 74
Általános (ún. vegetatív) tünetek 74
Lelki tünetek 75
Agyi tünetek 75
Szervi tünetek 75
Az ismeretlentől való félelem 75
A véletlenül kiderülő véres vizelet 82
Mindenki békéje fontos! 82
Amikor visszaköszönnek a tünetek 83
Biztos, hogy a fog? 84
A csalóka statisztika 85

A „sín" mint Új Medicinás fogalom alatt a következőt értjük 86
Ok és okozat 87
Az elménk téves ok-okozati rögzítése mint síngyártó folyamat 87
A visszaeső konfliktus és következményei 89
A visszatérő konfliktus 90
Az egy helyben topogó függő konfliktus 91
Ez nem gyógymód! 92
Van, amikor a kitartás hiánya pozitív tulajdonság 93
A velünk élők iránti felelősség 93
Állatorvosi megfigyelés 94
A dominó elv 94
Az igazi prevenció 96
Mikor történt az a szerkezeti eltérés, amit egy statikus felvétel ábrázol? 96

A tévedések lehetőségének csökkentése
mindenki számára előnyös 97
Fizikai vagy érzelmi a kiindulási pont? 97

3. biológiai természettörvény: 98
Az óvatos feltételes mód helyett: ok-okozati rendszer 98
A szabad választás lehetősége 100
Aki keres, talál 101
Az ontogenetikus rendszer szerinti szövettípusok 102
Vezérléshez társított konfliktustípusok 102
A „falat", amivel vagy ami nélkül nem élet az élet 104
A mandulagyulladás 105
A be nem tartott ígéretek következményei 105
Felnőtt példák 105
Ami nincs, az már nem tud jelezni 106
Az agytörzs kompetenciája 107
A középagy mint kivétel 107
A biológiai kezűség fogalma 110
A kisagy és a fokozott védelem aktiválódása 110
A nagyagy velőállománya és az önértékelésünk 111
A cselekvés fékentartásának szerepe 111
Az erőgyűjtés eredménye: erősebb szövet 112
„A rák vastörvénye" 113
„Jó" vagy „rossz" vs. ok-okozati megközelítés 113
Mintha nem is létezne... 114
A „köszvényes csomó" története 115
Amire nincs tudományos magyarázat 115
Anyagcserezavar vs. „szindróma" 116
Anzelm atya intelme 117
Amikor már tudatosan figyeltem 118
Amikor a tünetek jönnek és mennek 119
A kéregállomány vezérelte felhám 120
Hála ennek a szemléletnek 120
Egy video – számtalan felépülés 121
Miért pont ott? 121
Szabad vagy irányított gondolkodás? 122
A beavatkozás felelőssége 123
Mindenmentesség 124

A személyes haszon 125
Amikor a viszketés már a gyógyulás jele 126
A pH objektíven mérhető, de a következtetés lehet hibás 126
A remény és a valóság 127
Változó határértékek 127
A hormonállapot és a nem szerepe 128
A modell finom árnyalatai 129
Az „áttét" más megközelítésből 129
A „mellrák" elnevezés pontatlansága 130
A tejvezeték mint a gondoskodás szimbóluma 131
A tejmirigyek üzenete 131
Nem kell mindent „mellre szívni"! 132
Differenciáltabb megközelítés 133
A véradás körüli kérdések 134
Saját teória 134

4. biológiai természettörvény 135
A nézőpont megfordítása 136
Ellenségből vendégmunkás – amikor
a festékréteg alól freskó tűnik elő 136
Vendégmunkásból szövetséges 137
Alanyi jogú helyreállítás? 137
A gyújtogató és a tűzoltó szerepének tisztázása 138
Mikrobiomok más megvilágításban 138
Mérgezés, fertőzés vagy járvány? 139
Az anyarozs ezer arca 140
Az anyarozs mint bűnbak 141
Az agytörzs által vezérelt mirigyszövetek és a gombák szerepe 142
A mandulagyulladás hagyományos megközelítése
és ellentmondásai 142
Nomen est omen: tonsil guillotine, a forradalmi eszköz 144
Narkózis és 180 fokos fordulat 144
A tuberkulózis (tbc) és a kollektív félelmek biológiája 145
A halálfélelem hatása 146
A háborúk hullámai és a kollektív megkönnyebbülés 147
A fekete halál és a „vizuális fertőzés" mítosza 148
A vizuális fertőzés fogalma 148
Egy történelmi dokumentum: a máriagyűdi csoda valósága 149

A látens fertőzés mítosza és a biológiai szimbiózis.....149
A látens fertőzés ellentmondásai 150
A mikrobiális működés három alappillére.....151
Az élet örök körforgása: apoptózis és sejtmegújulás.....152
A sejtszintű megújulás és a fertőzés illúziója.....153
A középagy által vezérelt simaizmok és a bűnbakok hiánya 154
A kisagy által vezérelt védőhártyák és a lepra paradoxonja.....155
A biológiai szindróma és a vízvisszatartás csapdája.....156
A lepracsengő és a kollektív megbélyegzés biológiája 156
A lepra ellentmondásos természete..... 157
A kiközösítés következménye.....158
A modern fertőzéselmélet bölcsője 159
Van, amit nem lehet névváltoztatással megoldani.....159
A naptej-propaganda és az irharéteg bemocskolási konfliktusa..... 160
A melanóma és a napfénytől való kollektív rettegés..... 161
A velőállomány által vezérelt kötőszövetek
és a baktériumok szimbiózisa 162
Az orbánc és az orvosi magyarázatok ellentmondásai.....162
A bubópestis és a tehetetlenség fizikai lenyomata 164
Élő bizonyíték a modern korban: Madagaszkár valósága.....165
Az agykéreg által vezérelt laphámszövetek és a vírusok szerepe.....165
A légúti „járványok” és a szaglás biológiai igazsága..... 167
A kollektív pánik egyéni megélései 167
Az alkalmazkodás egyetemessége: az uborka-példa 168
Allergiák és túlélési sínek..... 168
A nemi „fertőzések” és a dogmatikus bűntudat biológiája 169
A nemi elváltozások biológiai szintjei
és a „bujakór” anatómiája.....170
A diagnosztikai skatulyák kialakulása 171
A „bűnös fertőzés” nyelvi és történelmi lenyomatai.....171
A „nagy imitátor” rejtélye és a történelmi sorsok biológiája..... 172
Az ördögi kör: a diagnosztikai sokk hatása..... 173
Történelmi életutak a természettörvények tükrében..... 174
Munkácsy Mihály és az önvád 174
Freddie Mercury és a csontokig hatoló tehetetlenség..... 174
Bicsérdy Béla és a figyelem ereje 175
A tűzoltó-baktériumok és a megbélyegzés iparága 175
Amikor a törvény belép a hálószobába..... 176

A propaganda vizuális manipulációja..... 177
A 21. századi gondozás mint a félelem sínje..... 178
Az ipari méretű konfliktusgyártás kora..... 179
A diagnosztikai bizonytalanság és az ablakperiódus csapdája..... 179
A kiütéses „gyermekjárványok”
és a kismamák szorongásgépezete 180
A magzati fejlődés és az anyai drámák szimbiózisa..... 181
Az ősi nyugalom helyett intézményesített szorongás 182
A kaszinó-logika és a valódi biológiai védettség 183
Miért pont a gyermeknevelési intézményekben
törnek ki a „járványok”?..... 184
A skarlát biológiai rejtélye: a „málnanyelv” és a kettős konfliktus 185
Egy személyes skarláttörténet: a karantén és a zárolt lufi 187
A kanyaró és a mesterséges szövődmények láncreakciója..... 189
A Dawson-kór és a rugalmas statisztikák 191
A statisztikák csalóka tükre: oltás vagy a körülmények változása? ... 192
A Streptococcus-sztereotípia és az orbánc valódi háttere..... 193
A mikrobák egyetemes, életadó szerepe 195
A járványos gyermekbénulás (polio) biologikus valósága..... 195
A motorikus bénulás valódi lelki forgatókönyve..... 195
Hogyan éli meg a gyermek a bénultság sokkját?..... 196
A gyógyulási ödéma és az orvosi félreértés..... 197
A Rákosi-terror és az 1950-es évek kollektív megbénulása 198
A nagy polio-mítosz és a Gesarol (DDT)
mérgezések elhallgatott titka..... 199
Klinikai tükörkép: amikor a mérgezésből „vírusfertőzés” lesz..... 199
Az 1959-es ózdi zárlat és a titokban
csempészett Sabin-csepp drámája 200
A hit és a megnyugvás biológiai csodája..... 201
A politikai bűnbak és a valóság szintézise..... 202
Hogyan magyarázzák ezt a biológiai természettörvények?..... 203
A szennyvizek igazsága és a DDT modern kori fegyvere 205
1. Hormonális zavarok (Endokrin diszrupció)..... 206
2. Szaporodási szervrendszer és fejlődési rendellenességek 207
3. Daganatos megbetegedések kockázata..... 207
4. Anyagcsere-betegségek (II-es típusú diabétesz)..... 207
A Contergan-utóhatás:
a jogi felelősségbiztosítás mint konfliktusgyár..... 209

A kád dugója és a személyes felelősségvállalás szabadsága 210
A szabályok áthágása és a diagnózisok metamorfózisa 212
A diagnosztikai kategóriák metamorfózisa: polióból ALS? 213
A papsapkagomba-elmélet és a diagnózis csapdája 214
A 14 000 diagnózis káosza
és a kórházi fertőzések biologikai titka 215
Miért pont a kórházakban születnek a „szuperbaktériumok"? 216

Sztrók: iszkémiás vagy vérzéses? 217
1. Az akadémikus orvoslás megközelítése 217
2. A Biologika megközelítése 218
Féloldali bénulás sztrók után 220
A keresztezett bénulás és az agytörzsi sztrók ellentmondásai 220
Az agytörzs feladatköre 220
A „kábelcsatorna-szemlélet" gyenge pontja 221
Ismét fontos: természetes vagy nem természetes! 221
Mi a különbség az arc alsó és felső részének bénulása között? 222
Két különböző konfliktus együttes megjelenése a magyarázat 223
Amit nem lehet figyelmen kívül hagyni:
a konstelláció, vagyis a mentális zavar 223
Hogyan jelenik meg a mentális zavar? 224
Lehet-e látni a fától az erdőt? 224
A kényelmes félrenézés 225
A Musculogika ereje és az életenergiák láthatatlan védőhálója 226
A belső rezgés és a külső paraziták lehetséges összefüggése 226
A rezgés megnyugtató funkciója 227
Honnan jönnek és hová tűnnek? 228
A tetvesség energetikai háttere
és a felmenőink elfeledett igazsága 229
Anthony de Mello tanmeséje: Az aranyköldök csapdája 230

5. biológiai természettörvény: 231
A biológiai előny 231
A „vécé fogságába" esés üzenete 233
A pánik és az ijedtség mint jelzés 234
Az immunrendszer egy tökéletes bűnbak 234
Merre is kell kavarni a rántást? 235
Önvizsgálat és önismeret nélkül marad a hárítás 235

A lélek gördülékeny megnyilvánulása 236
A fogaskerék csak teszi a dolgát, nem tudatos 237
Mindkét oldal elégedetlen..... 237
A lélek és a rezgés..... 238
Az „alul" választás csalóka kelepcéje 239
A „vétlen áldozat" szerep a tehetetlenség kalitkája..... 240
Orvosnak lenni sem könnyű 240
Mankó helyett a megértés az igazi segítség 241
Fanyalogni könnyű..... 241
Tévedni emberi dolog 242
A csodák meddig csodák? 243
A tömegtájékoztatás felelőssége és felelőtlensége 244
Az uszítás működő fegyver..... 245
Sokszor egyetlen megnyugtató mondat megváltoztat mindent 246
Az ember méltóságának és szabadságának a lényege..... 247
A rés jelentősége 248
Az együttérzés hiánya és a kíméletlenség..... 249
Az igazi szabadság 250
„Csak a kezemet figyeljék, mert csalok!" — Rodolfo 251
„A kibicnek semmi sem drága" 252
Őszinte kérés! 253

MÁSODIK RÉSZ

TERMÉSZETES TÁPLÁLKOZÁS..... 257
Az anyagcserebázis: a természetes táplálkozás protokollja..... 257
A természettörvények és a tapasztalati igazság..... 258
A táplálkozástudomány vakfoltja:
lokális tünet vs. rendszerszintű behatás..... 259
A diagnosztikai gépek üzleti háttere 260
A „gluténmentes marketing" és a generációk túlélése..... 261
A pitypang-effektus: az evolúciós alkalmazkodás törvénye 262
A fűnyíró-metafora 262
Méregdrága vagy drága méreg?..... 263
A részletek mellőzése félrevezető 264
A földrajzi szög és az évszakok ritmusa..... 265
„Újság a hasamba, betegség a pokolba!" 266
Az ételkészítés energetikája és a modern konyha stressze 267

A „svédasztalos" ambivalencia és a gazdasági érdekek 267
A nejlonzokni-analógia és a fogyasztói igények generálása 268
A természetes táplálkozás öt alappillére 269
A szabályok részletes sejtbiológiai és mechanikai háttere 270

Első alappillér:
a felkeléskori és a közvetlen lefekvés előtti táplálék biztosítása 271
A „királyi" reggeli 271
A hőtani egyensúly és az emésztés mechanikája 271
A kozmikus ritmus és a „hamis szabadság" délibábja 273
A rejtett hatások és a késleltetett biológiai számla 274
A feltételes reflexek elnémulása: Pavlov törvénye 275
Esettanulmány: a 15 éves lány térdfájásának háttere 276
A Hamupipőke-analógia és a műtétek célja 277
A reggeli elutasításának pszichológiája 279

Második alappillér:
a 3-4 órás időközökre épülő üzemanyagritmus 279
A sünbaba esete és a felnőttkori láthatatlan sejthiba 280
Miért éppen 3 és miért maximum 4 óra? 281
Miért nem szerencsés 3 órán belül újra enni? 282
Miért hibaforrás a 4 órás időtartamot túllépni? 282
A vékonybél „csapdája" és a túlsúly valódi mechanizmusa 282
A rezgések hierarchiája: fizikai vs. érzelmi szint a túlsúlynál 285
Spirituális mesterek, jógik és csaló szélhámosok 285
A nyelvi kódok üzenete: mit hordoznak az étkezések nevei? 286
A tízórai: a második reggeli európai hagyománya 287
Az ebéd: a megkerülhetetlen déli főtengely 288
Az uzsonna 288
Az elfeledett „estebéd" 289
A vacsora: a koldus vacsorája 289
Önkéntes áldozathozatal vagy áldozattá válás? 290
Esettanulmány: a multicéges árupakoló
és a 14 napos funkcionális fordulat 290
A tanfolyam ámulata: a tünetmentes alany 292
A sejtbiológiai restancia és az életkori különbségek 292

Harmadik alappillér:
a finom búzalisztből készült kenyér rehabilitációja 294
A kenyér mint az élet metaforája a kultúrában 295
A „néma gyilkos" mítosza és az éttermi paradoxon 296
A kenyértől való rettegés és a neurobiológiai vakhit 298
A nyáltermelés neuromechanikai parancslánca 298
Miért éppen a búza? Vízelnyelési kísérlet 300
Az étkezés szentségének eróziója és a mobiltelefon-függőség 300
Pavlov elfeledett felfedezése:
a nyál specifikus neuro-biokémiája 302
A zsíros kenyér és a gyümölcsök elfeledett szimbiózisa 303
Az evés közbeni kortyolgatás és a „satnya" fejlődés 304

Negyedik alappillér:
az ösztönös táplálékválasztás és a „koldusvacsora" 306
A kísértő szlogenek és a manipulatív
mondatfordulatok leleplezése 307
Az internetes „guruk" és a gázkamra-effektus a konyhában 309
Az étel mint nyersanyag és az automatikus agy bevásárlólistája 310
A goebbelsi propaganda és a „hozzáértő kibicek" pszichológiája 311
A latin szakszavak mögé rejtett naivitás leleplezése 312
A mentőautók és a balesetek megtévesztő egybeesése 313
Ha az ödémásnak szabad inni — miért tiltunk
a laborértékek alapján? 314
Az agy mint zseniális bioszámítógép:
készíthetünk tésztát vagy vásárolhatunk készen is 316
Az internetes leigázás és az epegörcs biologikai indoklása 318
A családi legendák és a téves korlátrendszerek öröksége 320
A nagymama konyhai meditációja és a rejtett háborgás 321
A forrázott uborka csele: a sín gyakorlati felszámolása 322
A „sínek" rögzülése és az allergiák biologikusan 323
Vacsora 324
A koldusvacsora és az éjszakai „lefolyó-effektus" 324
Miért tilos a sajt vagy a tejföl alvás előtt? 327
A 2026-os sajtparadoxon és az olcsó ipari „vackok" 327
Az olcsóság illúziója és a tudatos kapzsiság-szűrő 329
A törökbálinti legenda: Dr. Grimm Ferenc és az aludttej-parancs 329
A népmesei kódok és az esti rituálé 330

A tiltások pszichológiája és a „pokolba vezető jó szándék” 331
A gyermekkori túlsúly és a megvonásos
„jojó-effektus” biokémiája 333
A fegyelem mint a valódi szabadság kulcsa 334

Ötödik alappillér:
az öklömnyi mennyiség és a metabolikus energiapazarlás 335
A biológiai visszajelzések kalibrálása 336
A barna „hurka” gyártása
és az élelmiszeripari áremelések kompenzálása 337
Az időzítés törvénye: mikortól ketyeg a 3-4 óra? 338
Az étkezések időtartama
és a klasszikus pincéretikett eredeti oka 339
A „jóllakott napközis” neurobiológiája:
a bélrendszeri szerotonin 340
Diéták, kúrák és divatböjtök a sejtbiológia tükrében 341
A klinikai diéták hivatalos csoportosítása
az akadémikus nómenklatúrában 342
Az élelmiszer-technológiai és speciális változatok rendszere 343
A „kívánósság” joga és a mentális elterelés illúziója 345

Miért működnek látszólag a mentes diéták? 346
A legitim mankók és a gyógyulási idő behatárolása 348
Félelemkeltés vs. tudatos tisztelet: az arzén tanulságos példája 349
A kényszerítés etikátlansága és a sors szuverenitása 350
A személytelen protokollok világa és a segítő szektor felelőssége .. 352
A tetőfedő hevedere és a biológiai időablak törvénye 353
A „tartós éhgyomor” illúziója és az elmaradt sejtcserék 356
A HANGER-jelenség: az éhség és a harag oxfordi fúziója 357
A vizeletanalógia és a tudományos források kelepcéje 358
A tisztítókúrák gőgje és az órásmester hasonlat 359
A vészhelyzeti energiafröccs és a tiszavirág-életű vakhit 360
A regenerációs fázis 60-szoros energetikai számlája 362
A vallási böjtök elvi félreértése és a lélek hiánya 363
A japán élettartam-paradoxon és az Omega-3 vakfoltja 364
A Shokupan-titok és a hazai mezőgazdaság elfojtása 366
Az ösztönlény alkudozása és az emberré válás fegyelme 367
A szénhidrátmítosz: a Nap konzervált energiája 369

A sejt, mint mikro-vízgyár: a metabolikus víz csodája 371
A szénhidrát-fóbia és a kémiatanár látlelete..... 372
Eszünk vagy iszunk? A partedli-korszak neurobiológiája 374
A laktózérzékenység és a beáztatott kalács logikája 375
A Waldeyer-féle gyomorárok és a gyomorkapu mechanizmusa 376
Az evés közbeni ivás rejtelmei.....377
A szomjúságérzet hemodinamikája és a víz expressz útvonala 378
A „napi 3-4 literes" marketing-dogma matematikai leleplezése 380
„Nem vagy te kacsa!": az ősök bölcsessége
és a Schmidt-féle szénhidrát 380
A vizelet színskálája: az urokróm pigmentek diagnosztikája..... 381
Mit igyunk? A globális vízmarketing háttere..... 383
A palackozott víz 2000-szeres profitszorzója..... 384
Személyes találkozásaim Dr. Masaru Emotóval:
a víz belső emlékezete 386
A víztisztítók tragédiája és az éttermi asztal üressége..... 388
A hőtani sokk: a belső zsírmegdermedés fizikája 389
Az indiai „melegvíz-import" gazdasági háttere 390
A 100%-os dobozos gyümölcslevek vegyipari rejtelmei..... 391
A folyékony kenyér és az Édenkert öröksége:
a sör és a bor kultúrtörténete 393
A bor szakralitása és a transzkaukáziai bölcső 394
A fogyasztási adatok drámai változása: 1872 vs. napjaink realitása .. 395
A pannonhalmi sörös bencés örökség és a tiszta víz hiánya..... 397
„Paniphilia Chronica" és a bűntudatgyártás latin skatulyái 398
A sör folyadék-hidrodinamikája és a vese vazopresszin-szelepe 399
A fröccs, mint „bölcs vegyülék":
a másnaposság hidrodinamikai képlete..... 401
A vörösboros fröccs gasztronómiai és kémiai képtelensége..... 402
A szénsav mechanikai hatásai a gyomorfalra 403
A kulturált fogyasztás rehabilitációja
és az Anthony de Mello-i tükör 404
A finom nem finom? Etimológiai tisztánlátás..... 405
A háborús éhínség és a disznóhizlalás eltitkolt igazsága 407
A lágy kenyér becsülete a magyar szólásokban 407
A világ kenyérkatalógusa: az élet örökkévaló szimbóluma 408
A müzli-illúzió és „A varázshegy" egészségi börtöne 409
Az extrúziós technológia: a gabona ipari megsemmisítése 410

A titkos laboratóriumi kísérletek leleplezése 411
A bűntudat likvidálása és az autonóm gyermeki ízlés..... 414
A mentes boltok vakfoltja és a Sally Fallon-féle reggeli alternatíva 414
„Kivonat Sally Fallon neves nemzetközi
táplálkozáskutató előadásából..... 415
A patkányok lelkiállapota és a Biologika ideje 416
A tudományos sugallatok és a félelemkeltés mechanizmusa 418
Zsírok, olajok és a koleszterinmítosz..... 419
A koleszterin valós sejtbiológiai funkciója..... 420
A koleszterinkrízis biologikai háttere: az átmeneti önleértékelés 421
A 43 évig elhallgatott igazság: a Minnesotai Koszorúér Kísérlet..... 423
LDL és HDL: a postakocsik biokémiai igazsága..... 425
Az érfali plakk mint biológiai tapasz: az Új Medicina feltárása 426
A hamis húsok pszichológiája és az öntudatlan önbecsapás..... 429
A vak bölcsek és az elefánt: a részadatok csapdája 430
A zsírszövet zseniális funkcionális hálózata 431
A sárgarépa-dinsztelés ösztönös zsenialitása és a szakmai gőg 432
Lokális tünetek és a tápanyagok globális áramlása..... 433
A népi dunsztolás és a pulmonális szurfaktant* sejtbiológiája..... 434
A DPPC molekula és a C16:0 palmitinsav egyenlete 435
A zsírsavösszetétel döbbenetes biológiai kompatibilitása..... 435
A konyhatechnológia vastörvénye: a füstölési pontok..... 437
Olajos magvak: a növényi embriók barometrikus csapdája 438
A Mandorla szakralitása és az agyi Amigdala 439
A CUKOR-para leleplezése: az édességvágy valós sejtbiológiája..... 440
Miért követeli a test a cukrot? Az energiahiány képlete..... 440
A mesterséges édesítőszerek csapdája és a piaci háborúk..... 441
A SÓ-para és a magas vérnyomás biologikai magyarázata..... 442
A föld sója: a civilizáció anyagi bázisa..... 443
A sóhiány következményei és a sószegény étrend kelepcéje..... 443
A magas vérnyomás valós biologikai háttere 444
A tünetelnyomás akusztikája..... 446
A nátriumszegény só
és a „patikai tisztaság” marketing-csapdája..... 446
A két véglet tévútja: a méreginjekció-fóbiától a patikai sóig..... 447
A nátrium-kálium pumpa és az 5 grammos megtévesztő sablon 448
Gyógynövények és gyógyteák:
a mindennapos „drogfogyasztás” holttere 448

Mi a drog? A farmakon-hatás etimológiája..... 449
Az adaptogén növények mítosza és a ginzeng-kelepce 450
A mértéktelen gyógyteázás kockázatai 450
Étrend-kiegészítők: a belső vegyi üzem
és a készen kapott alapanyagok..... 451
Az MLM-gépezet működési elve és a felelősség áthárítása..... 452
A kapzsiság felpiszkálása és a Mark Twain-i villám..... 453
Lúgosítás és gyűrűsizmok: a szfinkterek szerepe..... 453
Sørensen pH-skálája
és a szfinkterek egyetemes biomechanikája..... 454
Paula Garbourg és a csecsemő akaratlan izom-szinkronja 454
A 35 szfinkter birodalma és az orron kilőtt falat mechanikája..... 456
A perisztaltikus stopper és a libatömés mechanikai erőszakja..... 456
A gyomorsav savas kohója és a Cardia-zár..... 457
A Pylorus kapuőr és a patkóbél lúgos fordulata..... 457
A vékonybél áramlástana és az Ileocecalis billentyű reflexe..... 458
A lúgos víz-marketing kártyavárának összeomlása..... 458
A vérplazma áttörhetetlen pufferrendszere:
a tüdő és a vese védvonala 459
A placebo-effektus és a teremtő hit sejtbiológiája 459
A 9,5-ös víz leleplezése a törökbálinti tanfolyamon..... 460
A citrom és a kóla paradoxona: a „hamu-elmélet" tévedése..... 462
Mi is az a „hamu-elmélet" a múltból? 463
A csontritkulásmítosz (az elmélet bukása) 463
Egy gonddal kevesebb..... 464
A fodrásztovábbképzés paradoxona
és a fokozott sósav-termelés tévhite..... 464
Az E-számok paranoiája és a nemzetközi
élelmiszerkód kényszerűsége..... 466
A vitaminsprayk transzmukozális útvonala
vs. a tabletták hordaléka..... 467
„Úristen, Kálium-szorbát van benne!":
a madárberkenye képlete..... 467
Ételallergiák és ételintoleranciák 469
A kontaktallergia tévedése és a lokális reakciók téveszméje..... 470
Ételtől csakis mérgezésünk lehet: a statisztikai vakszerencse 471
A 4 sajtos pizza csodája: a 10 perces feloldás esete..... 472

Élelmiszerek tartósítása,
„minőségmegőrzési idő" és „minőségét megőrzi" 473
A tartósítás ősi kódja és a mesterséges pazarlás rendszere 473
A NÉBIH hivatalos statisztikai látlelete:
egymillió jól lakó ember 474
Kivonat Dr. Kasza Gyula, a NÉBIH
vezető munkatársának hivatalos nyilatkozatából: 474
„Fogyasztható" kontra „Minőségét megőrzi":
magyarról magyarra fordítva 475
A gyógynövény-sarc és az öreg lekvár szentsége..... 475
Fermentálás 476
A zöld tea kontra fekete tea marketingháborúja 477
A természetes táplálkozással kapcsolatos
leggyakoribb ellenérvek 478
„Hogy nézne ki?": az auditáló és a megfelelési kényszer béklyója..... 479
A harkály védőkobakja és a biológiai szuverenitás..... 480

HARMADIK RÉSZ

MUSCULOGIKA..... 483
Miért maradt eddig rejtve ez a struktúra? 483
A módszer evolúciója: Tóni bácsitól a Musculogikáig..... 484
Miért éppen Musculogika?..... 484
Barnai Roberto és a bizonyíthatóság áttörése..... 485
A „csodacsináló" szerep mögötti valóság..... 486
A pofonegyszerűség kihívásai 486
A képzés és a zongoraművész metaforája..... 487
Az elmélet igazolása a gyakorlatban..... 489
A „tele csésze" szindróma és a belső akadályok..... 490
Időtálló biológia a múlandó elméletekkel szemben 491
Paradigmaváltás a strukturális egyensúlyban 492
A LÉLEK — AGY — SZERV tengely és a biológiai blokk..... 493
Természetes és nem természetes elváltozások 494
A biológiai működés alaptörvényei 495
A biológiában a funkció teremti a szervet..... 495
A sejtmegújulás folyamatos pásztázása..... 495
Az agy és a periféria kapcsolata:
az állapotjelző receptorok..... 496

A fájdalomküszöb mint biológiai védelmi rendszer..... 497
A biológiai túlbiztosítás és a funkcionális egyensúly..... 497
Az izomsejtek „váltófutása” és a szöveti kapacitás..... 498

A velőállomány vezérelte megújulás..... 499
A kimerülő túlbiztosítás és az agyi kompenzáció..... 499
Piros lámpa a testünk műszerfalán..... 500
A kétféle elváltozás interakciója: miért a fizikai alap a kulcs? 500
Vegyük le a biologikai szemellenzőt!..... 501
Az önértékelés-csökkenés
és a fizikai visszacsatolás ördögi köre..... 502
A természet részrehajlás nélküli igazsága..... 503
A mozgás és mozgatás szerepe..... 504
A funkcióvesztés fizikai mintapéldája: a rögzítés 504
A séta, a gyaloglás és az egyetemes biológiai összefüggés..... 505
A „konditermi csapda” és a mindennapi kompenzáció 505
Az evolúciós olló: járművek és a fejlődő generációk..... 506
A felelősségvállalás és a tájékoztatás etikája..... 507
Szolgáltatás vs. biológiai tudatosság 508
A passzív tehermentesítés és az izomellustulás listája..... 509
Történelmi párhuzam: a fűzők tanulsága..... 510
A kineziológiai tapaszok funkcionális rizikója 510
Az állandó sejtmegújulás és az oki megközelítés 511
A „bűnöző” és az „áldozat” analógiája 511
A mozgás biomechanikája: irányítás és ellenkontroll 512
A „bűnösök” korrekciója a gyakorlatban..... 513
A receptor-stimuláció és a pillanatnyi fájdalom szerepe..... 514
A klasszikus masszázs és a célzott
Musculogika közötti különbség 514
Az idegrendszeri visszacsatolás:
miért nem adódik össze a fájdalom? 515
Az ínszalagok szerepe, avagy a biológiai távtartó rendszer..... 515
A biologikai ellenpólus hiánya 516
A dinamikus keményedés: az élő szövet hidraulikája..... 516
Biologikusan nézve milyen konfliktussal tudunk
természetes elváltozást beindítani ezeken a részeken? 517
Miért maradt eddig az ismeretlenség
homályában ez a rendszer? 517

Keleti bölcsesség és a TÉR elem anatómiája 518
Mit jelent valójában az „ízületi rés beszűkülése”? 519
A porckorongsérv mítosza: a „legyező-mechanizmus” 520
A sematikus elmélet és a valóság találkozása 521
A széttartó rendszer intelligens koordinációja 523
Amikor a távtartó rendszer egyensúlya megbillen 524
A „kartonbábu” hasonlat és a képalkotás korlátai 524
A strukturális aszimmetria és a protézis-illúzió 526
A „fejlődési rendellenesség” mint diagnosztikai jolly joker 526
Esettanulmány: a „selejtesség” diagnózisának a kihatása 527
A diagnosztikai címkék és a Prokrusztész-ágy metafora 528
Valódi fejlődési rendellenesség vs. későbbi funkcionális blokk 529
A diagnózis kényszere és a szakmai evolúció 530
Mindenki szabadon választhat 530
A funkcionális terhelhetőség tesztje a gyakorlatban 530
A biológiai súlyszabályozás törvényszerűségei 531
A láncreakció iránya: nem a szkoliózis a kiindulópont 532
Esettanulmány: az osztrák lelet bizonyítéka 533
Esettanulmány: a statikai korrekció hatása 534
A mechanikus kiegyenesítés és a megmaradt alaphiba 535
A globális láncreakció és a felszabaduló test 536
A csontok mechanikai deformációja
és a strukturális kiegyenesedés biológiai logikája 537
Esettanulmány: posztoperatív (műtét utáni)
térddeformáció korrekciója 538
A szöveti kompresszió és a keringési blokk feloldása 540
A „40 perces hízás” igazsága: a mikrokeringés helyreállása 540
A folyamat tartóssága és az anyagcsere összefüggései 541
A „töredezettségmentesítés” neurológiai mechanizmusa 542
A biológiai üzemanyag: a táplálkozási ritmus 543
Gyakorlati visszacsatolás: a vállízület felszabadulása 543
A nyitott ablakos fűtés szindróma 544
A „bűvös” egy-három napos kritikus időablak 545
A párhuzamosan futó önkorrekciós programok alátámasztása 546
A találkozót megelőző üzemanyag-biztosítás protokollja 547
A „lekapcsolási reflex” és a vércukorszint-esés 548
A 2 órás időablak logikája 548
A kimerült állapotok és a szoptató kismamák felelőssége 549

Biztonság és hibalehetőségek:
okozhatunk-e állapotromlást a Musculogikával? 550
Izomszakadás, ínszalagszakadás és porcleválás:
funkcionális blokk vagy valós trauma? 551
A szöveti sérülékenység fizikai és érzelmi pillérei 551
A tapadási zónák anatómiája: a röntgenfelvétel bizonyítéka 552
Útmutató a döntéshez:
sürgős fizikai korrekció vagy funkcionális helyreállítás? 553
Az önértékelés és a mozgás öröme 555
A „letapadt izmok": képzavar és pszichés következmények 555
A pontatlan diagnózis pszichés rombolása 556
Mi történik valójában a szövetben? 557
Kopások, meszesedések és keringési elakadások:
a biológiai megújulás valósága 557
A keringési elváltozások
és az önértékelés-csökkenés Biologikája 558
Hogyan oldja fel a Musculogika
a keringési és bénulásos blokkokat? 559
A mikrokeringés felszabadulása
és a vénás visszaáramlás dinamikája 560
A folyadékáramlás és a kötőszöveti szorítókötés analógiája 561
A sejtszintű restancia és az „okoskodó" étrendek ára 562
A „Nagyfőnök" protekciómentes igazságossága 562
Az ördögi kör: mozgáshiány,
téveszmék és a szöveti kompresszió 563
A visszérproblémák biologikus és funkcionális háttere 564
Az öntözőcső-analógia és a műtéti megoldások
hemodinamikai korlátai 565
Idegi kompresszió és a patakmeder-analógia 566
A visszér körüli hamis félelmek leleplezése 567
Esettanulmány: a mikrokeringés
műszeres validálása hőkamerával 568
A 40 perces hőtani áttörés fázisai 568
A sorrend fontossága a tanfolyami protokollban 570
A felső szint felszabadítása:
a kéz zsibbadásának hőtani utókövetése 571
A hőkamera mint vizuális tájoló 572
Miért nem alkalmazható önmagunkon a Musculogika módszer? 573

A személyes bejelentkezés protokollja:
a felelősségvállalás első lépése 574
A fájdalomérzékelés szubjektivitása
és a „fogadatlan prókátorok”..... 575
A stimuláció utáni bőrelváltozások háttere:
mitől keletkeznek kék és lila foltok?..... 576
A regeneráció és a foltok eltűnése..... 578
Esettanulmány: az orvosi vérvétel
és a kalciumhiány objektív igazolása 578
A biológiai vészjelzés: miért válnak érzékennyé
a receptorok az evésidő kitolódásakor? 580
A módszertani alázat és a minőségbiztosítási rendszer 581
A hivatalos minőségbiztosítási protokoll 581
Az eljárás utáni izomlázszerű érzés biológiai háttere..... 582
Az izomláz mint a tömeges sejtcsere kísérőjelensége 583
Miért igazolja a Musculogika ezt az elméletet? 584
A „mentőautó-effektus” és a fogyasztói
társadalom termékpalettája..... 584
Létezik-e időkorlát? A biológiai regeneráció határai..... 585
Esettanulmány: a 42 évig blokkolt könyökízület 586
Esettanulmány: a 28 éve hemiplegias
(féloldali) tónusgörcs oldása 587
Az eddigi abszolút rekord: 62 év után felszabadított mozgáslánc... 588
Az energiaátcsoportosítás elve:
mi történik a testen belül a Musculogika során?..... 590
A véges erőforrások törvénye: miért érez az alany fáradtságot?..... 591
Az ásítás mint biológiai vészfék: a kevesebb néha több 591
A folyamat akadályai: a kémiai blokád
és az idegrendszeri transzmisszió..... 592
Miért akad el a helyreállító program?..... 592
Szakmai és etikai irányelvek a praxisban 593
Esettanulmány: a hat hónapos felkészülés
és a „fekete mágia” rémképe..... 593
Az elváltozások „haszna” és a tudat alatti játszmák 595
Esettanulmány: a csuklótörés és az elkerült külföldi költözés 596
A kártérítés reménye és a lemerevítés illúziója 597
A „felülvizsgálati szindróma” és a hatósági rokkantnyugdíj..... 598
Az „esőkabát-effektus” mint túlélési stratégia 599

Útmutató a leendő musculógusoknak: a határok tisztelete..... 599
A diagnózis fogságában: a BNO-rendszer és az iatrogén* trauma... 600
A címkézés kényszere és a statisztikai vakfoltok..... 601
A felelősség áthárítása és a tévedhetetlenség mítosza 602
A diagnosztikai vakhit és az önbeteljesítő jóslatok 603
A fenntartó szerek kora és a gyógyszerfogalom átírása 604
Esettanulmány: a havi félmilliós „visszafordíthatatlan" blokk 605
A süket vészjelzők és a közúti kockázatok 607
A felelősség tisztelete és a betegségtudat rabsága 608
Alkalmazhatóság a mozgásszervi területeken túl:
új távlatok a finommechanikában..... 609
Esettanulmány: az alsó szemhéj tónusvesztésének
mechanikai korrekciója 610
Esettanulmány: a felső szemhéj
bénulásos blokkjának felszabadítása 611
A simaizmok és a medencefenék finommechanikája..... 612
Esettanulmány: a kismedencei süllyedés
és a visszanyert mozgásszabadság 612
A hereleszállási reflex aktiválása: a módszer evolúciója 613
Esettanulmány: akut szegycsonti blokk korrekciója 614
Műtét utáni szöveti támogatás és a poszttraumás regeneráció..... 614
Az ödéma mint zseniális biológiai rögzítősín..... 615
A Baker-ciszta mechanikai valósága..... 615
A szöveti „árvíz" levonulásának vizuális bizonyítékai 617
Esettanulmány: az állkapocs-záródási görcs
és a funkcionális rágásteszt..... 619
Esettanulmány: a neurofasciális dekompresszió
hatása a hallásérzékelésre..... 620
Várandósság, szoptatás és a gyógyszermentes alternatíva 621
A „fantomfogfájás" neurológiája és az agyi relék nyomása..... 622
A klinikai statisztikák torzítása 623
Hallás- és látásminőség: a távhatások finommechanikája..... 623
A szürkehályog biologikai háttere és a visszaeső konfliktusok..... 624
A „napszemüveg-dogma" és a statisztikai
anomália ismételt leleplezése 625
A makuladegeneráció (AMD) és a statikus leírások..... 626
A „pontos ok ismeretlen" és a biologikai valóság..... 627
A megnyugvás szerepe a regenerációban 628

Az öt biológiai természettörvény és a csíralemezek logikája 629
Az Anyatermészet zseniális védelmi fékje 630
A hameri gócok radiológiai bizonyítéka 631
A kétszakaszúság törvénye és a makuladegeneráció fázisai 632
Kétféle betegséget vagy két utószakaszt látunk?
Egy elméleti hipotézis 633
A „kóros" érnövekedés biztosan kóros? 634
A szemészeti klinikum elképesztő vallomása 634
A farmakológiai protokollok időrendi ellentmondásai 635
A diagnosztikai statisztika mint a félelem sínje 636
A laphámszövetek hegmentes megújulása 637
Gyakorlati áttörések a Musculogika praxisában 637
Kancsalság és a Musculogika sikerei 639
A jövő távlatai: egy folyamatosan táguló rendszer 639
A Musculogika nem tesz különbséget:
állati biomechanikai bizonyítékok 640
A szabad járás visszanyerése videón 640
A Musculogika védjegy: a minőségbiztosítás
és a hitelesség védelme 641
A családi segítségnyújtás és a professzionális praxis határai 641
Az információtorzulás anatómiája: az orvos ismerős esete 642
Miért kötelező a minőségbiztosítási vizsgarendszer? 643
A sikertelen vizsgák pszichológiája: az egó és az alázat harca 644
A Musculogika egyedülállósága:
közvetlen neurológiai parancs, áttételek nélkül 645
A közvetlen reflexív előnye 646

EPILÓGUS: A csontkalap alatti világ 648
Hiszek benne, hogy ez sem örökre szóló állapot! 650

VIDEÓTÁR 652

ABC-INDEX 654