
OBSAH

ÚVOD / 6

I ODKIAL POCHÁDZA MOJA METÓDA? / 15

Odkiaľ pochádza moja metóda? / 17

II MOJA METÓDA / 23

Moja metóda / 25

Brušné dýchanie / 27

Stravovať sa pravidelne a pomaly / 39

Vyberať si potraviny / 60

Nájdite si svoj šport – koníček / 86

Cvičenie obidvoch mozgov / 96

Automasáže / 110

Brušná meditácia / 120

III SPRIEVODCA / 127

Sprievodca niektorými ochoreniami
a problémovými stavmi / 129

Aerofágia / 132

Astma, nádcha a choroby uší, nosa a krku / 134

Bolesti hlavy, migréna / 137

Bolesti chrbta, reumatizmus (artróza, artritída) / 139

Celulitída / 144

Cukrovka 2. typu / 147

Depresia / 152

Estetické problémy / 156

Gastritída / 161

Kolitída alebo kolopatia / 164

Nadváha / 168

Nespavosť / 172

Potravinové alergie /	176
Rakovina /	179
Sexuálne poruchy /	182
Srdcovo-cievne ochorenia /	185
Starnutie /	189
Únava /	194
Úzkosť, strach /	198
Zápcha /	202
ZÁVER /	205