

# Obsah

## **Jak poznávat a léčit oslabení obranných sil 5**

Jak porozumět signálům těla 5

Jak posilovat vlastní léčivé síly 7

## **Vlastní léčivé síly našeho těla 8**

Jak se brání město - obranný systém 8

Nepřátelé před městem - útočníci 8 ■ Město je střeženo - přední stráže naší tělesné obrany 9

■ Velitel města - náš "vnitřní lékař" 14 ■ Obranné oddíly - specialisté obrany 14 ■ Poplach! - Když

hrozí nemoc 17 ■ Nepřítel je ve městě - boj s nemocí 20 ■ Zachránění - nemoc je přemožena 22

■ Nezákonnosti ohrožují město - Jak bojuje tělo proti nádorovým buňkám 24 ■ Ochrana města před neznámým nepřítelem - proti AIDS pomáhá jen předběžná péče 26

Vlastní bakterie těla - obranný val našeho organismu 27

Horečka jako obranné opatření 28

Pracovní společenství, které podporuje obranný systém 29

Hospodaření s minerálními látkami 29 ■ Hospodaření s vodou 30 ■ Hospodaření s kyselinami a zásadami 30 ■ Hospodaření s elektrickou energií 33

Naše vlastní léčivé síly v duševní a duchovní oblasti 33

"Vnitřní lékař" 34

## **Co oslabuje náš obranný systém 36**

"Směs" záření, v níž žijeme 36

Přírodní záření 36 ■ Zatížení zářením způsobené

civilizací 37 ■ Co můžeme dělat proti nežádoucímu

záření? 37 ■ Elektrická instalace v bytě 38 ■ Místo pro spánek 38

Stres může obrannému systému škodit i prospívat 39

Zvyklosti výživy a stravování 40

Poživatiny a požitkářství 40

Náruživost nebo hledání sebe sama 42  
Duševní "poruchy trávení" 43

## **Posilování vlastních léčivých sil 44**

Moudře dávkovat! 44

Souhra myšlení - vůle - citu 44

Otužování nás aktivizuje 46

Voda otužuje a léčí 46

Správná jídla - správně jíst 50

Z čeho se má skládat naše výživa? 50 ■ Volba  
správné skladby stravy 52 ■ Na jídle se podílí  
i duše 54

Napětí a uvolnění - přirozené střídání 55

Objevit sílu duše a využít ji 56

Hudba jako léčivá síla 57 ■ Barvy - pomoc pro  
vyčerpanou duši 58 ■ Pohyb vede k vnitřnímu  
uvolnění 59 ■ Pět dechových cvičení 61

Autogenní trénink - možnosti a hranice 69

Meditace posiluje působení vnitřního lékaře 70

Váš "Týden zdraví" 71

Soustředme se na jídlo 72 ■ Imunitní trénink  
s využitím vody 75 ■ Objevovat nové - naplnit se  
radostí 75

## **Léčení lékařem 77**

Jaký lékař je pro mne vhodný? 77

Jak může lékař poznat oslabení obranného  
systému? 79

Předcházející historie 79 ■ Obraz potíží 80

■ Tělesné vyšetření 80 ■ Laboratorní vyšetření 80

Přírodní léčení při oslabení obranných schopností 81

Léčiva z účinných rostlinných látek 82 ■ Další  
léčebné metody pro zvýšení imunity 84

Souhrnné nabídky terapie a cvičení 86

Nutné varování 86 ■ Jaká terapie je vhodná? 87

■ Jaká je správná cesta pro cvičení? 87

Rejstřík 89