

Obsah

- 7 O vlastní věci – díl 1
10 O vlastní věci – díl 2
- 13 I/O stavu věcí
- 15 1/ O SPRÁVNÉM OKAMŽIKU –
LUNÁRNÍ A PŘÍRODNÍ RYTMY
- 15 Co věděli o Měsíci v minulosti
- 22 Novoluní
- 22 Přibývající Měsíc
- 23 Úplněk
- 23 Ubývající Měsíc
- 24 Měsíc ve zvěrokruhu
- 27 Okamžik doteku
- 29 Lunární kalendář – jediný nástroj
- 33 2/ PŘÍBĚH O TŘECH DNECH
- 35 Ničení, které neničí
- 43 Hygiena a čistota – za každou cenu?
- 45 Zákazník je pán
- 49 Pod čarou
- 51 3/ PRAVDA O CENĚ
- 58 4/ O ŽIVÉ INFORMACI
- 73 II/ Od měsíční kúry po výživu
pro celé tělo
- 74 Síla volby
- 75 O hmotnosti divokých zvířat
- 77 1/ CIT
- 80 První krok: bez doplňků!
- 84 Odvykání

- 87 Druhý krok: „Měsíční kúra“
 95 Odlehčovací a postní dny
 97 Zkoušky chuti
- 98 2/ NA CESTĚ K VÝŽIVĚ
 NOVÉHO TISÍCILETÍ
 99 Typ alfa a typ omega
 114 *Dvě strany jedné mince*
 116 *Alfa a omega pod jednou střechou*
 121 Výživa budoucnosti
 124 *Slané dny – Býk, Panna, Kozoroh*
 124 *Olejové dny – Blíženci, Váhy, Vodnář*
 125 *Sacharidové dny – Rak, Štír, Ryby*
 126 *Ovocné a bílkovinné dny – Skopec, Lev, Štřelec*
- 128 3/ NADČASOVÁ KUCHARSKÁ
 TAJEMSTVÍ - NADČASOVÁ
 PRAVIDLA VÝŽIVY
 129 Moudrost ze země pestrých jídel
 130 *Barvy jednotlivých znamení zvěrokruhu*
 133 *Působení barev v lunárním rytmu*
 142 Síla bylin
 144 *Pozor při dávkování?*
 145 *Troji tajemství bylin*
 148 *Správný okamžik pro zacházení s kuchyňskými bylinkami*
 149 *Tipy v pestrém pořadí*
- 173 III/ Jak se cítit dobře
 ve své kůži – péče o tělo
 ve správný okamžik
- 178 1/ NAŠE PLEŤ - JAKÁ JE A CO UMÍ
- 186 2/ TŘI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ
 TYPY PLETI A PÉČE O NĚ
 187 Řídký případ: normální pleť
 187 Suchá pleť
 188 Mastná pleť

- 190 3/ PLEŤOVÝ PŘÍPRAVEK ČÍSLO 1 -
O SÍLE VODY
- 196 4/ PUTOVÁNÍ TĚLEM
A ZVĚROKRUHEM
- 198 Skopec
198 Peeling
200 *Co dělat při akné?*
200 *Zdravé oči*
201 *Plastické operace – korekce obličeje*
- 202 Byk
203 *Síla šalvěje ve dnech Býka*
203 *Péče o zuby a sanace chrupu*
- 206 Blíženci
206 *Masáže*
- 209 Rak
209 *Nejjednodušší cesta
k hezkému poprsí*
- 211 Lev
211 *Mít hřívu jako lev*
- 214 Panna
215 *Gymnastika*
216 *Péče o vlasy*
- 216 Váhy
216 *Prevence strií*
- 217 Štír
218 *Přirozená intimní péče*
221 *Sedací koupel*
221 *Hemoroidy*
- 222 Střelec
222 *Prostředek proti celulitidě*
223 *Bylina proti rozšířeným cévkám*

- 223 Kozoroh
223 *Hluboké čištění pleti*
224 *Alergeny*
224 *Přátelství se sluncem*
226 *Péče o nehty*
226 *Depilace*
- 227 Vodnář
227 *Péče o lýtka*
228 *Křečové žíly*
- 228 Ryby
229 *Péče o nohy a prsty na nohou*
229 *Zarostlé nehty*
229 *Odstranění zrohovatělé kůže*
230 *Ošetřování bradavic na nohou*
231 *Kožní plísňe, plísňe na nohou
a nehtech*
231 *Stříhání vlasů v nevhodný okamžik?*
231 *Nejlepší na konec – masáž reflexních zón
na nohou*
- 234 *Zdravá výživa, rozumná péče o tělo,
opravdová krása*
- 239 Rejstřík