OBSAH

Předmluva 7
Úvod 12

ČÁST I — Tehdy a nyní 15

1. Nové informace 17
2. Ohlédnutí 24
3. Proč děláme tuto práci? 42
4. Přehled principů 47

ČÁST II — Základy zdraví 67

5. Seznámení s elementy zdraví 69
6. Vzduch 86
7. Voda 120
8. Potrava 140
9. Odpočinek a spánek 168
10. Cvičení 178
11. Sluneční svit 220
12. Láskyplné vztahy 227
13. Čistota, příjemné prostředí a chvíle klidu 250