

# Obsah

Předmluva	9
<b>Zpátky k přírodě</b>	11
Svědkové starého lékařství	14
Orientální tajemství	16
<b>Moc myšlenek</b>	20
Nezbytnost pozitivních myšlenek	23
Vliv vnějšího světa	24
Vědomí – podvědomí	25
Ano – dokážu to!	26
Cílevědomost	27
Intuice	29
Pomoc ke svépomoci	31
Vždy existuje východisko	35
<b>Síla léčivých energií</b>	37
<b>Správné dýchání – univerzální lék</b>	40
<b>Sedm hlavních energetických center (čakry)</b>	42
Energie v sedmi čakrách	46
<b>Léčivá energie barev</b>	51
Vnímání barev	52
Léčivý účinek světelného spektra	54
Terapie barvami	59

<b>Léčivá energie drahokamů</b>	63
Účinek drahokamů	64
Použití drahokamů	65
Drahokamy – energetická centra	66
Drahokamy – znamení zvěrokruhu	67
Terapie drahokamy	69
Seznam léčivých drahokamů	71
Přehled: čakry, barvy, drahokamy – oblasti a druhy působení	74
 <b>Harmonizační body na rukou</b>	 76
 <b>Léčivá energie stromů</b>	 81
<b>Léčivá energie ovoce a koření</b>	86
Praktické použití léčebných předpisů	89
Jablko, banán, grapefruit, pomeranč, citron	90
Brambor, zelí	94
Hřebíček, ženšen	97
Zázvorový kořen, kmín, mořská sůl	101
Muškátový ořech, oregano, rozmarýn, šalvěj	102
Med	104
 <b>Živiny nezbytné pro život</b>	 107
Proteiny, uhlohydráty, tuky	108
Vitamíny, minerály, voda	111
Vitamíny a jejich zdroje (přehled)	113
Minerály a jejich zdroje (přehled)	117
 <b>Abychom byli fit</b>	 121
Přirozené zdravotní zásady při jídle	125
Vliv jin a jang na zdraví	126

Potraviny podle jin a jang	128
Jeden den věnovaný vnitřnímu pročištění	130
Makrobiotický dietní program	131
Půst s rýží	132
Zásady pro zdraví	134
<b>12 rad a předpisů na zvýšení vitality</b>	136
S česnekem za dobrou kondici	136
Nová energie z ovoce a zeleniny	137
Pramen mládí z podmáslí	137
Duševní vitalita z mořské soli a chaluhového popela	137
Anglický královský nápoj	138
Energetický nápoj	139
Elixír mládí	139
Tělesná reaktivace	139
Zvýšení životní síly	140
Povzbuzení vitality	140
Posílení imunity	140
Vnitřní vyčištění	140
Povzbuzení výkonnosti	141
<b>Přírodní prostředky posilující potenci</b>	143
<b>Pro všechny případy – Rady a recepty přinášející uzdravení</b>	144
Nervové napětí – deprese	144
Poruchy spánku	145
Bolesti zátylku	146
Bolesti v údech	147
Svalová únava	147

Revmatické potíže	147
System krevního oběhu	148
Střeva	152
Žaludek	159
Játra a ledviny	162
Zuby	168
Nadváha a celulitida	173
Nemoci kůže	185
Oči	193
Bolesti hlavy – migréna	200
Chodidla	201
Nohy	210
Nemoci z nachlazení	218
<b>Péče o krásu</b>	226
12 prostředků na omlazení kůže	230
Koupání	234
Vlasy	236
Pohlazení obličeje	240
Pohybové aktivity	245
<b>Náměty k meditaci</b>	248
<b>Závěrem</b>	249