

# Obsah

Předmluva .....	11
<b>Lunární hodiny</b> .....	18
Na začátku bylo vnímání .....	18
Zapomnění ve víru doby .....	21
Poklad je nutno vykopat .....	25
Chvilé doteku .....	27
<b>I. OD HLAVY AŽ PO PATY V RYTMU LUNY</b> ....	31
Pohyb v rovnováze .....	31
<b>1. Od úplňku k úplňku</b> .....	36
Ubývající Měsíc .....	36
Novoluní .....	38
Dorůstající Měsíc .....	39
Úplněk .....	40
Měsíční fáze v každodenním životě .....	40
<b>2. Cesta tělem</b> .....	42
Plán naší cesty .....	44
Výzva myšlenky 44 • Preventivní, posilující a podpůrná opatření 47 • Pomoc při léčení 48	
 Měsíc ve Skopci – od temene k nosu .....	51
Bolesti hlavy, migréna 52 • Krvácení z nosu 54 • Chrápání 54	
Polypy 55 • Nachlazení /chřipka 55 • Problémy s vedlejšími nosními dutinami 56 • Problémy s očima 57 • Zánět spojivek/ ječné zrno 58 • Zánět oční rohovky 59	

Měsíc v Býku – čelisti a krk . . . . .	59
Bolesti v krku/záněty mandlí 61 • Bolesti a záněty uší 61 • Nadměrná funkce štítné žlázy 62 • Nedostatečná funkce štítné žlázy 63 • Problémy se zuby 63	
Měsíc v Blížencích – ramena, paže a ruce . . . . .	64
Problémy s rameny 65 • Revma 65 • Studené ruce 66	
Měsíc v Raku – od plic po žlučník . . . . .	67
Zánět průdušek 68 • Průduškové astma 68 • Pálení žáhy 69 Zánět žaludku/žaludeční vředy 69 • Problémy s játry a žlučníkem 70	
Měsíc ve Lvu – srdce a krevní oběh . . . . .	71
Srdeční problémy 72 • Vysoký krevní tlak 73 • Nízký krevní tlak 74 • Chudokrevnost 74 • Dna 75	
Měsíc v Panně – trávicí orgány . . . . .	76
Střevní problémy 77 • Zácpa 77 • Průjem 78 • Nadváha 79 Problémy se slinivkou břišní 80	
Měsíc ve Vahách – kyčle, ledviny a močový měchýř . .	81
Problémy s ledvinami 82 • Zánět močového měchýře 82 Problémy s kyčlemi 83	
Měsíc ve Štíru – pohlavní orgány . . . . .	84
Neploďnost 85 • Neschopnost plodit (impotence) 86 Menstruační problémy 88	
Měsíc ve Střelci – stehna . . . . .	89
Měsíc v Kozorohu – kolena, pokožka a kosti . . . . .	90
Potíže s páteří 91	
Měsíc ve Vodnáři – bérce . . . . .	91
Křečové žíly 92 • Křeče v lýtkách 93	

Měsíc v Rybách – nohy . . . . .	64
Kuří oka/zrohovatělá kůže 95 • Bradavice 96	
<b>3. Od A do Z – přírodní cesta ke zdraví . . . . .</b>	<b>98</b>
Kdy je ztráta ziskem: pouštění žilou . . . . .	98
Pouštění žilou v praxi 102 • Správná doba 103 • Špatné dny v průběhu roku 105	
Něco pro pokožku a vlasy . . . . .	106
Kožní poruchy a nemoci 107 • Péče o pleť a tělo 112	
Formy terapie: od pohybu po homeopatii . . . . .	115
Pohybová terapie • 119 Masáž a aktivizace těla 121 Chiropraxe 125 • Barvy jako léčebný prostředek 128 • Stejně léčit stejným: homeopatie/Bachova květová terapie 132	
Metody detoxikace . . . . .	136
Kopřivy – Od plevelu k léčivé bylině 137 • Síla slunečnicového oleje 138 • Chlebový nápoj 139 • Půst 139 • Reflexní masáž nohou 140	
„Nedotýkej se železem“ – o zásazích do těla . . . . .	141
Lunární rytmy v zubním lékařství . . . . .	145
Odstranění zubního kamene 147 • Korunky a můstky 147 • Zánět dásní (paradentóza) 147 • Trhání zubu 148 • Tipy pro sanaci zubů a odstranění amalgámu 148 • Péče o chrup a prevence 150	
O jednání s léčiteli . . . . .	152
<b>II. ZCELA PROSTĚ – VÝŽIVA . . . . .</b>	<b>159</b>
V džungli stravovacích pravidel . . . . .	160
<b>1. Šest pilířů zdravé výživy a zažívání . . . . .</b>	<b>164</b>
1. Láska prochází žaludkem 164 • 2. Osobní stravovací režim 167 3. Jezte dary své země 174 • 4. Jezte očima, nosem a jazykem 181	

5. Správná kombinace a pořadí 182 • 6. Naslouchejte vlastnímu tělu 184

- 2. Malá lekce o bylinkách** ..... 187  
Tajemství bylinkářského léčení 188 • Správná doba v lekci o bylinkách 192 • Léčivé byliny do zásoby 196 • Příprava a použití 197 • Výběr správné rostliny 200

### III. TEP ŽIVOTA ..... 205

- 1. V silovém poli biorytmu** ..... 206  
Tři životní rytmy ..... 206  
Tělesný biorytmus 209 • Duševní biorytmus 210 • Duchovní biorytmus 211  
Biorytmus v každodenním životě ..... 212  
Počáteční potíže starých znalostí ..... 215  
Výpočet vlastního biorytmu ..... 219

- 2. Každodenní rytmus orgánů** ..... 224  
Ráno od sedmi do devíti: žaludek 225 • Dopoledne od devíti do jedenácti: slezina a slinivka břišní 227 • Od jedenácté dopoledne do jedné hodiny polední: srdce 229 • Od jedné hodiny do tří odpoledne: tenké střevo 229 • Odpoledne od tří do pěti: močový měchýř 229 • Odpoledne od pěti do sedmi večer: ledviny 230  
Večer od sedmi do devíti: oběhový systém 230 • Večer od devíti do jedenácti: celkové sbírání energie 231 • Noc od jedenácti do jedné: žlučník 231 • V noci od jedné do třetí hodiny: játra 232  
Ráno od tří do pěti: plíce 232 • Ráno od pěti do sedmi: tlusté střevo 233

### IV. STAVĚT A BYDLET ZDRAVĚ ..... 237

- 1. Stavět, budovat a renovovat – vždy ve správnou dobu** ..... 244  
Od první prohlídky pozemku ke stavbě cest ..... 246  
Prohlídka pozemku 247 • Výkop sklepa 248 • Základy 248  
Sklep 249 • Stropy sklepa a jednotlivých pater 249 • Stavba stěn

249 • Krov 250 • Střešní krytina 250 Vnější a vnitřní omítka, venkovní obklady 250 • Vnitřní zdivo, betonové a kamenné schody, elektroinstalace 251 • Dřevěné schody 251 • Instalace vody 251 • Dřevěná okna a dveře 252 První topení 252 Podlahové krytiny 253 • Dřevěné podlahy 253 • Dřevěné stropy, obklady stěn 254 • Malířské a lakýrnické práce, impregnace, lepení 254 • Ploty, plaňky 256 • Pokládání dlaždic, verandy, budování cest 256 • Zakládání zahrady 257

**Dřevo ve správnou dobu: stavební materiál číslo 1 . . . 259**  
 Tvrdé nehnijící dřevo 260 • Nehořlavé dřevo 262 • Dřevo, které se nesesychává 262 • Dřevo na nástroje a nábytek 262 • Palivové dřevo 263 • Prkna, řezivo a stavební dřevo 263 • Dřevo odolné proti trhlínám 263 • Dřevěné šindele na střechu a vnější zdivo, dřevěné okapy 264

**Jak stavět a bydlet zdravě . . . . . 267**  
 Čištění dřevěných a parketových podlah 267 • Čištění oken a skel 267 • Čištění okapů 272 • Napadení plísní 272 • Správné větrání 272

**2. Věda o volbě správného místa . . . . . 273**  
 Práce dračích jezdců . . . . . 274  
 Svět plný záření . . . . . 276  
 Mistři správného místa . . . . . 279  
 Místo činu – „špatné místo“ . . . . . 283  
 Rakovina: nemoc z ozáření od samého počátku . . . 286  
 Cesty k dobrému místu: schopný proutkař . . . . . 290  
 Cesty k dobrému místu: vlastními silami . . . . . 292  
 Změna místa 292 • Kočky 293 • Psi 294 • Další preventivní a ozdravná opatření 294 • Jak se bránit záření 296

**V. SÍLA MYŠLENEK . . . . . 301**

**LUNÁRNÍ KALENDÁŘ OD ROKU 2006 DO 2015**