

Obsah

Úvod	9
------------	---

ČÁST I. MECHANISMY PŘIROZENÉ SAMOREGULACE A METODIKA JEJICH POUŽÍVÁNÍ

Kapitola 1

Vzlykavé dýchání jako ústřední mechanismus přirozené samoregulace organismu	21
Srovnávací analýza dýchání nosem a ústy - vzlykavé dýchání	22
Jak vznikala metodika vzlykavého dýchání	27
Pravidla zdravého dýchání	29
Metodika vzlykavého dýchání	33
Metodika normalizace dýchání nosem	45
Vzlykavé dýchání jako přirozený třífázový dýchací systém	48
Nemoci, které je možné léčit vzlykavým dýcháním	53
<i>Srdečně - cévní onemocnění</i>	54
<i>Vysoký a nízký krevní tlak</i>	56
<i>Bronchiální astma</i>	59
<i>Cukrovka</i>	60
<i>Nemoci jater, ledvin, žaludku</i>	62
<i>Nervově psychické napětí, celkový stav, méně častá onemocnění</i>	63
Lidé jako spoluautoři metody vzlykavého dýchání	67
Vzlykavé dýchání jako ukazatel zdravotního stavu a rizikové skupiny	70
Vzlykavé dýchání a rizikové faktory	82
<i>Alkohol a kouření</i>	82
<i>Ekologie</i>	92
<i>Slabé elektromagnetické záření</i>	93
<i>Rakovinotvorné látky</i>	95
<i>Léky, vitaminy, káva, med, herbalife</i>	99
Řízení zdraví na makroúrovni	101
Zjištění společné příčiny onemocnění rakovinou, AIDS a jinými nemocemi pomocí vzlykavého dýchání	102

Kapitola 2

IMPULSNÍ MASÁŽ

Rozdíl mezi impulzní masáží a ostatními druhy masáží	106
Vzlykavé dýchání a impulzní masáž	114
Dva nejdůležitější mechanismy přirozené regulace	114
Potenciálně nemocní lidé	118
Prakticky zdraví lidé	118

Kapitola 3

PŘIROZENÝ NOČNÍ ODPOČINEK

Noční odpočinek je spojení spánku s přirozenými pravidelnými probouzeními	123
Metodika nočního odpočinku	125
Kritéria skončení nočního odpočinku	132
Spánek a sny	137

Kapitola 4

POHYB A ZDRAVÍ

Přirozené pohyby člověka a zdraví	141
Význam tělocviku a sportu k udržení zdraví z hlediska přirozené medicíny	145

Kapitola 5

PŘIROZENÉ STŘÍDÁNÍ FYZICKÉ A DUŠEVNÍ PRÁCE, ZÁTĚŽE A ODPOČINKU

Duševní práce jako důležitá podmínka regeneračních procesů v organismu	159
Optimální podmínky pro výrobní činnost a odpočinek s přihlédnutím k zákonitostem fungování mechanismu přirozené regulace ..	166

Kapitola 6 PŘIROZENÉ STRAVOVÁNÍ

Vzlykavé dýchání a přirozená výživa jako důležitá podmínka samoregulace všech fyziologických procesů v organismu	175
Pravidla správného stravování	177

Kapitola 7

Sex jako zvláštní mechanismus vzájemné regulace, který bezprostředně ovlivňuje prodloužení mládí	201
---	-----

Kapitola 8

Člověk je dítě přírody a jeho spojení s ní je nerozlučné	207
--	-----

ČÁST II. VYLÉČENÍ BEZ LÉKU

Kapitola 9

Vyléčení nemocí pomocí mechanismů přirozené regulace	215
<i>Srdečně cévní onemocnění</i>	215
<i>Cukrovka</i>	217
<i>Rakovina, AIDS, SCHÚ a jiné nevyléčitelné nemoci</i>	218
<i>Nervově-psychické napětí</i>	219

Kapitola 10

Stresy jako zdroj zdraví, mládí a dlouhého života. Stresy jako základ všech životních procesů v organismu člověka	223
Je stres reakcí přizpůsobení se?	228
Řídíme-li vzlykavé dýchání, řídíme i stresy	232
Vzlykavé dýchání jako indikátor blížícího se infarktu a účinný prostředek k jeho odvrácení	236

Kapitola 11

Přirozená medicína. Nový směr v poznávání člověka	241
Naléhavý požadavek doby je přechod k vědomému řízení zdraví ..	243
Předcházení a překonání stárí	244
Třiatřicet mýtů moderní medicíny o zdraví	250

Kapitola 12

Lékaři o efektivnosti léčení nemocí metodou přirozeného samouzdravování	257
Normalizace tlaku za pět minut	257
Cukrovka je léčitelná	258
Doporučení endokrinoložky R. G. Šipilevské ke snížení dávek léků podle stupně léčení cukrovky metodou samouzdravování	259
Pomoc nemocným s bronchiálním astmatem	261
Udělalí jsme experiment	261
Literatura	264