

10	Predslov autorov
15	Poznámka slovenského vydavateľa
17	1. Sedem impulzov Mesiaca
17	Minulosť a súčasnosť
26	Nov
27	Dorastajúci Mesiac
28	Spln
28	Ubúdajúci Mesiac
29	Mesiac v zvieratníku
31	Vzostupný a zostupný Mesiac
33	Kombinované účinky
36	Mimoriadne rytmy
36	Okamih dotyku
38	Tabuľka zvieratníkových znamení
41	2. Zdravo žiť, byť zdravý a ostať zdravý v súlade s mesačnými rytmi
41	Zamyslenie nad zdravím
46	Poznanie príčin a terapia
	Správna výživa, dobré trávenie - základné
48	piliere zdravia
52	<i>Vplyv postavenia Mesiaca na výživu</i>
59	<i>Všeobecné rady na správnu výživu</i>
	<i>Vyrástla nám bylinka? (Malá náuka</i>
64	<i>o bylinkách)</i>
69	<i>Bylinky v správnom čase</i>
70	<i>Pravidlá na zber liečivých bylín</i>
70	<i>Správny čas zberu</i>

75	<i>„Tajuplná" sila splnu</i>
76	<i>Uschovávanie liečivých bylín</i>
77	<i>Príprava a použitie</i>
81	<i>Tri príklady použitia</i>
83	Niekoľko dôležitých zdravotných pravidiel
86	<i>Problém operácií</i>
88	<i>„Dobré miesto" ako faktor zdravia</i>
91	<i>Ako sa zbaviť zlých návykov</i>
94	<i>Rytmus telesných orgánov počas dňa</i>
96	<i>Návšteva u zubného lekára</i>
	Vzájomné pôsobenie: postavenie Mesiaca
98	v zvieratníku - naše telo - zdravotný stav
99	<i>Baran</i>
102	<i>Býk</i>
103	<i>Blíženci</i>
104	<i>Rak</i>
105	<i>Lev</i>
106	<i>Panna</i>
107	<i>Váhy</i>
108	<i>Škorpión</i>
109	<i>Strelec</i>
110	<i>Kozorožec</i>
111	<i>Vodnár</i>
111	<i>Ryby</i>
112	Úvaha o komunikácii s lekármi
217	3. Mesačné rytmy v záhrade a v prírode
124	Sejba, sadenie a presádzanie
125	<i>Voľba mesačnej fázy</i>
127	<i>Voľba priaznivého postavenia Mesiaca</i>
128	<i>Polievanie a zavlažovanie</i>
130	<i>Striedanie plodín a rastlinné spoločenstvá</i>

132	<i>Presádzanie a sadenice</i>
133	Boj s burinou a škodcami
135	<i>Prevencia je najlepší liek</i>
136	<i>Boj so škodcami</i>
141	<i>Boj s burinou</i>
143	Rez rastlín, živých plotov a stromov
143	<i>Pravidlá na rez rastlín</i>
143	<i>Rez ovocných drevín</i>
144	<i>Šľachtenie</i>
	<i>(Takmer) spoľahlivý liek pre choré</i>
145	<i>rastliny a stromy</i>
147	Dni Panny - dni práce
149	O výžive rastlín
149	<i>Všeobecné pravidlá o hnojení</i>
152	<i>Hnojenie kvetín</i>
152	<i>Obilie, zelenina a ovocie</i>
	<i>Zakladanie kompostu - prírodné</i>
153	<i>recyklovanie</i>
156	Zber úrody, skladovanie a konzervovanie
	<i>Zvieratníkové znamenia a Mesiac</i>
158	<i>v záhradách a na poliach</i>
158	<i>Baran</i>
159	<i>Býk</i>
160	<i>Blíženci</i>
161	<i>Rak</i>
162	<i>Lev</i>
163	<i>Panna</i>
164	<i>Váhy</i>
165	<i>Škorpión</i>
166	<i>Strelec</i>
167	<i>Kozorožec</i>

168	<i>Vodnár</i>
169	<i>Ryby</i>
171	4. O správnom okamihu v poľnohospodárstve a lesníctve
174	Mesačné rytmy v poľnohospodárstve
174	<i>Sejba obilnín</i>
175	<i>Dni stávky na budúcoročnú úrodu</i>
176	<i>Škodce a burina</i>
176	<i>Hnojenie</i>
178	<i>Zber a skladovanie obilia</i>
178	<i>Cestné a vodné stavby</i>
179	<i>Ploty</i>
180	<i>Sušenie sena</i>
180	<i>Starostlivosť o stajne</i>
181	<i>Vyháňanie dobytká na pašu</i>
182	<i>Brezivosť</i>
182	<i>Zdravé kurčatá - zdravé sliepky</i>
182	<i>Nové ustajnenie</i>
183	<i>Odstavenie teliat</i>
183	Pravidlá pre lesné hospodárstvo
190	<i>Správny čas stínania stromov</i>
192	<i>Dni klčovania a preriedovania lesa</i>
192	<i>Drevo na nástroje a nábytkové drevo</i>
193	<i>Tvrdé drevo, nepodliehajúce hnilobe</i>
194	<i>Nehorľavé drevo</i>
195	<i>Nezosychajúce drevo</i>
196	<i>Palivové drevo</i>
196	<i>Rezivo a stavebné drevo</i>
196	<i>Drevo na stavbu mostov a člnov</i>
198	<i>Drevo na podlahy a nástroje</i>
198	<i>Nepraskajúce drevo</i>
200	<i>Vianočné stromčeky</i>

203	5. Mesiac: pomocník v domácnosti a v každodennom živote
207	Pranie, čistenie a upratovanie
207	<i>Deň veľkého prania</i>
208	<i>Chemické čistenie</i>
208	<i>Drevené a parketové podlahy</i>
208	<i>Okná a sklo</i>
209	<i>Porcelán</i>
209	<i>Kovy</i>
210	<i>Obuv</i>
210	<i>Napadnutie plesňami</i>
211	<i>Veľké upratovanie</i>
211	Od vetrania až po rodinný výlet
211	<i>Vetrať - ale správne</i>
213	<i>Ukladanie sezónneho šatstva</i>
214	<i>Konzervovanie, zaváranie a uskladňovanie</i>
215	<i>Maľovanie a natieranie</i>
216	<i>Začiatok vykurovania na jeseň</i>
216	<i>Osadenie zimných okien</i>
217	<i>Opatera izbových kvetín</i>
218	<i>Pekné dni na výlety</i>
220	Tipy na telesnú hygienu
221	<i>Hygiena pokožky</i>
221	<i>Starostlivosť o vlasy</i>
224	<i>Starostlivosť o nechty</i>
225	<i>Masáže</i>
227	Pre budúcnosť
229	Doslov pre priateľov vašich kníh