

Obsah

- 8 **Přímluva za přírodní medicínu
v moderní době**
Předmluva
-
- 10 **Volba „pozorné medicíny“**
Moje cesta k přírodnímu lékařství
-
- 26 **Základní principy přírodní medicíny**
Posilování schopnosti samoléčby skrze podnět a reakci
-
- 50 **Starověké terapie v novém světle**
Pijavice, baňkování a pouštění žilou
-
- 77 **Voda jako léčivé médium**
Vodoléčba
-
- 87 **Hodnota odříkání**
Půst coby sebeléčebný impuls
-

136 **Klíč ke zdraví**

Jídlo je lék

175 **Pohybem ke zdraví**

Význam pohybu

188 **Jóga, meditace a mindfulness**

Medicína mysli a těla

221 **Globální medicína**

Ájurvéda, akupunktura a léčivá síla rostlin

253 **Mé léčebné plány**

Prověřené postupy u osmi běžných
chronických onemocnění

278 **Strategie pro zdravý život**

Jak najít svou vlastní cestu

288 **Budoucnost medicíny**

Co se musí změnit

294 **Příloha**

Rejstřík a literatura
