Obsah

ÚVOD 7

OLEJOVÁ KÚRA 12
Léčivá síla slunečnicového oleje 12
Léčba slunečnicovým olejem 17
Detoxikační krize – co dělat při prudké reakci organismu 21
Sezamový olej pro zdraví 23
Převalování oleje podle ájurvédy 24
Výběr správného oleje 30
Slunečnicový olej 30
Sezamový olej 34
Arašídový olej 34
Olivový olej 35
Kokosový olej 35
Výplach úst gelem z aloe vera 41
Aloe vera – univerzální léčivý prostředek 42

JAK FUNGUJE OLEJOVÁ KÚRA? 46
Výsledky 46
Zkušenosti 49
Pokusy o vysvětlení 52

FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ZÁKLADY 56
Oblast úst a hrdla 56
Ústa 57
Slinné žlázy 58
Jazyk 59
Zuby a dásně 61
Hrdlo 62
Mandle 63
Látková výměna a odpadní látky 64
Hmotné a duševní toxické látky 66

SÍLA MYŠLENKY 70
Léčivé představy při olejové kúře 70
Polknutí a vyplivnutí 72
Olejová kúra jako rituál 76

DALŠÍ SNADNÉ DETOXIKAČNÍ
A TONIZAČNÍ METODY 78
Čištění jazyka 79
Čištění nosu 80
Pití horké vody 81
Celotělová masáž 81
Půst 83

CO DALŠÍHO PROSPÍVÁ TĚLU 86
Zdravá strava 86
Pohyb a sport 88
Vylučovací orgán plíce 88
Vylučovací orgán kůže 88
Vylučovací orgán ledviny 89
Vylučovací orgán střevo 89
Vnitřní očista a nový pohled na věc
v souladu s rytmem měsíce a živlů 91
Jak využít sílu Měsíce 93
Harmonie živlů 96
Přiřazení živlů 97

ZÁVĚR 99

O AUTORCE 100

Upozorňujeme, že metody uvedené v této knize nenahrazují lékařskou diagnózu ani medicínskou léčbu. V případě závažné reakce organismu na detoxikaci se poraďte s lékařem nebo terapeutem.