sign. 2-1548.513

Úvod

KAPITOLA 1:
PROBUZENÍ ŽENSKÉ MOUDROSTI –
TRADIČNÍ EVROPSKÁ MEDICÍNA O ŽENÁCH PRO ŽENY **12**
Tajemství života / Čtyři živly / Celostní přístup ke zdraví / Pozvání

KAPITOLA 2:
CYKLUS ŽENSKÉHO ŽIVOTA – MISTROVSTVÍ V KAŽDÉ FÁZI **16**
Dívčí léta / Plodná léta / Těhotenství a porod / Poporodní období / Perimenopauza a menopauza / Stáří / Cyklická podstata ženství / Pozvání

KAPITOLA 3:
ZDROJ ŽENSKÉ SÍLY A OBNOVY **22**
Moudrost ženského cyklu / Praktické tipy pro harmonii s vaším cyklem / Praktické cvičení / Pozvání

KAPITOLA 4:
VLIV ROČNÍCH OBDOBÍ NA TĚLO – TANEC S PŘÍRODNÍMI CYKLY **26**
Cyklus ročních období v TEM / Jaro a ženská energie / Léto a ženská energie / Podzim a ženská energie / Zima a ženská energie / Sezónní stravování a bylinná terapie / Adaptace životního stylu podle ročních období / Praktické tipy pro každodenní život / Výzvy moderního života a jak je překonat / Pozvání

KAPITOLA 5:
PRINCIPY STRAVOVÁNÍ PODLE TEM – OD VÝŽIVY K UZDRAVENÍ **36**
Filozofie stravování v TEM / Význam trávení v TEM / Čtyři stupně trávení podle TEM / Klasifikace potravin podle jejich vlastností / Specifika zažívání čtyř živlů / Proč je znalost živlu důležitá / Složení menu a funkce chodů podle TEM / Povzbuzení / Nasycení / Uzavření / Hořké chutě a jejich význam pro zdravé trávení / Role fermentovaných potravin v TEM / Sezónní stravování a ženské zdraví / Sezónní stravování v praxi / Lokální potraviny / Jak začít s lokálním stravováním / Principy úpravy potravin podle TEM / Důležitost vědomého stravování / Jak začlenit principy TEM do svého jídelníčku / Výzvy moderního života a jak je překonat / Pozvání

KAPITOLA 6:
VLIV STRAVY NA DUŠEVNÍ POHODU – HARMONIE NA TALÍŘI, HARMONIE V MYSLI **53**
Spojení mezi střevem a mozkem / Vliv cukru a rafinovaných sacharidů na náladu / Tradiční evropské potraviny pro podporu duševní pohody / Praktické tipy pro zlepšení stravy podporující duševní pohodu / Pozvání

KAPITOLA 7:
PÉČE O POKOŽKU A KRÁSU – ZRCADLO VAŠÍ VNITŘNÍ HARMONIE **56**
Pokožka jako zrcadlo vnitřního zdraví / Čtyři živly se projevují jinou různou kvalitou pokožky / Vliv stravy na kvalitu pleti / Bylinné oleje a maceráty pro

péči o pleť / Jak připravit vlastní bylinný olej / Hydroláty / Přírodní exfoliace a hydratace / Exfoliace / Hydratace / Obličejová jóga a masáž / Rituály pro každodenní péči / Ranní rituál / Večerní rituál / Vliv životního stylu na kvalitu pleti / Sezónní péče o pleť / Péče o pokožku v různých životních fázích / Vytvoření vlastní přírodní kosmetiky / Pozvání

KAPITOLA 8:
DETOXIKACE A OČISTA TĚLA – CESTA K VNITŘNÍ OČISTĚ 68
Toxiny v našem těle / Přirozené detoxikační procesy těla / Lymfodrenáž a její role v očistě těla / Detox na míru / Sezónní detoxikace / Stravování při detoxikaci / Techniky suché masáže a kartáčování kůže / Pohyb a detoxikace / Detoxikace mysli / Pozvání

KAPITOLA 9:
BLAHODÁRNÉ ÚČINKY VODY – CESTA K ROVNOVÁZE A VITALITĚ 79
Z Jeseníků do celé Evropy / Otužování / Základní rady pro otužovací rutinu / Bylinné inhalace, ženské napářky a koupele / Bylinné a solné inhalace / Bylinné napářky / Koupele / Pitná kúra / Pozvání

KAPITOLA 10:
POHYB A FYZICKÁ AKTIVITA – ZNOVUOBJEVENÍ VITALITY POMOCÍ TRADIČNÍCH EVROPSKÝCH PŘÍSTUPŮ 88
Koncept „životní síly“ a její podpora pohybem / Přizpůsobení pohybových aktivit ročním obdobím / Tanec jako forma cvičení / Tipy pro zvýšení každodenní aktivity / Cvičení pro propojení s přírodou / Dechová cvičení a jejich význam pro celkové zdraví / Pozvání

KAPITOLA 11:
FYTOTERAPIE V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ – PŘÍRODA JAKO LÉKÁRNA NA DOSAH RUKY 95
Kořeny moudrosti / Princip synergie v bylinných směsích / Top 10 bylin pro každodenní použití / Formy užívání bylin / Bezpečnost a kontraindikace / Praktické využití fytoterapie v každodenním životě / Tvorba vlastní bylinné lékárničky / Pozvání

KAPITOLA 12:
TECHNIKY PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU – VAŠE CESTA K VNITŘNÍMU KLIDU 102
Stres očima TEM / Koncept „životní síly“ v TEM / Fyziologické účinky stresu na tělo / Tradiční evropské techniky pro zvládání stresu / Integrace antistresových technik do moderního života / Kdy vyhledat odbornou pomoc / Pozvání

KAPITOLA 13:
VŠÍMAVOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ – KLÍČ K VNITŘNÍMU KLIDU A RADOSTI – ZDROJ NAŠÍ VNITŘNÍ STABILITY 106
Kořeny všímavosti v evropské tradici / Co je všímavost / Všímavost a TEM / Všímavost v každodenním životě / Překážky v praxi všímavosti a jak je překonat / Praktické cvičení / Všímavost pro lepší spánek / Pozvání

KAPITOLA 14:
PŘIRODNÍ POSTUPY PRO DUŠEVNÍ POHODU – VAŠE CESTA K VNITŘNÍ HARMONII **111**
Holistický pohled na duševní zdraví v TEM / Přírodní metody pro podporu duševní pohody / Integrace přírodních metod do každodenního života / Kdy vyhledat odbornou pomoc / Praktické cvičení / Pozvání

KAPITOLA 15:
TAJEMSTVÍ ŽENSKÉ SEXUALITY – PROBUZENÍ SMYSLNOSTI A SEBELÁSKY **117**
Kořeny ženské sexuality v evropské tradici / Čtyři živly a ženská sexualita / Praktické techniky pro probuzení smyslnosti / Bylinná afrodiziaka pro ženy / Potraviny jako afrodiziaka / Překážky na cestě k plné sexualitě / Sexualita a zdraví / Pozvání

KAPITOLA 16:
ŽENSKÁ MOUDROST - PROMLOUVÁ NAPŘÍČ STALETÍMI
Probuzení vnitřní moudrosti / Čtyři živly a ženská moudrost / Praktické techniky pro probuzení ženské moudrosti / Překážky na cestě k ženské moudrosti / Ženské hranice / Ženská moudrost a zdraví / Ženská moudrost a profesní život / Předávání ženské moudrosti / Pozvání **124**