

Obsah

Úvod	9
Známe skutečné příčiny svých nemocí?	
Přírodní zákony se týkají i člověka	16
Harmonie těla a mysli	
Kolik smyslů má člověk	24
Navažte kontakt s nadvědomím	28
Autohypnoza – cesta ke klidnému spánku ...	30
Autogenní trénink – prevence nemoci	34
Léčivé účinky vizualizace	36
Tajemství reinkarnační terapie	39
Myšlenky jsou věci	40
Jak získat vnitřní klid a zbavit se starostí	44
Bioenergie – součást přírody	47
Z aury lze vyčíst charakter i chorobu	54
Vybrané přírodní terapeutické postupy	
Terapie zvuky a hudbou	60
Terapie tancem	64
Radost je vážná záležitost	66
Barevná terapie	68
Terapie obrazy	71
Aromaterapie	75
Bachova květová terapie	78
Trávení, střevní potíže a vředy	
Proč vůbec vzniká choroba	82
Příčina – jedy v těle	83
Blahodárné účinky detoxikace	84
Jak provádět očišťovací kúru	85
Zbavujeme se přebytečné energie	88

Vředová choroba a display jazyka	89
Zelenou živé stravě	93
Jak jíst živou stravu	96
Existuje důvod, proč nejíst maso?	97
Tajemství enzymů	99

Jak se zbavit nadbytečných kilogramů

Proč jeden hubne a druhý nikoliv?	104
Pročišťujeme organismus	106
Z jídla bychom se měli těšit	107
Kolik potravy jíst	109
Bez pohybu to nejde	110
Pozor na zaručené diety!	112
Hubneme pod pyramidou	113
Snižování nadváhy pomáhá dobré trávení ..	116
Tajemství energetické hodnoty	117
Závěrem pár slov o zdravé výživě	119

Léčivé účinky půstu

Pro koho je vhodné hladovění	124
Jak se správně postit	125
Cíl půstu - regenerace těla i ducha	126

Vitamíny a minerály - nezbytné prvky života

Vitamíny, bez nichž se neobejdeme	130
Nejdůležitější minerály	138
Jak poznat, co nám chybí	140

Cévní a srdeční onemocnění

Důležité věci jsou jednoduché	144
Nebezpečný cholesterol	144
Jak předcházet tvorbě krevních sraženin	148
Upřednostníme oleje lisované za studena ...	149
Chvála pohybu	151

Léčivé síly jmelí	155
Jak léčit nízký krevní tlak	157
Česnek ničím nenahradíš	158
Ke zdravému srdci se můžeme prochodit ...	163

Onemocnění dýchacích cest

Čisté průdušky a plíce - základ pevného zdraví	168
Aby děti nekašlaly	174
Kdy začít s otužováním	175
Jak zmírnit nadměrné pocení	176
Kyslíková terapie nejen jako prevence	177
Pět základních kroků k perfektnímu zdraví	180