

Obsah

7	O vlastní věci – díl 1
10	O vlastní věci – díl 2
13	I/O stavu věcí
15	1 / O SPRÁVNÉM OKAMŽIKU – LUNÁRNÍ A PŘÍRODNÍ RYTMY
15	Co věděli o Měsíci v minulosti
22	Novoluní
22	Přibývající Měsíc
23	Úplněk
23	Ubývající Měsíc
24	Měsíc ve zvěrokruhu
27	Okamžik doteku
29	Lunární kalendář – jediný nástroj
33	2 / PŘÍBĚH O TŘECH DNECH
35	Ničení, které neničí
43	Hygiena a čistota – za každou cenu?
45	Zákazník je pán
49	Pod čarou
51	3 / PRAVDA O CENĚ
58	4 / O ŽIVÉ INFORMACI
73	II/ Od měsíční kúry po výživu pro celé tělo
74	Síla volby
75	O hmotnosti divokých zvířat
77	1 / CIT
80	První krok: bez doplňků!
84	Odvykání

87	Druhý krok: „Měsíční kúra“
95	Odlehčovací a postní dny
97	Zkoušky chuti
98	2 / NA CESTĚ K VÝŽIVĚ NOVÉHO TISÍCILETÍ
99	Typ alfa a typ omega
114	<i>Dvě strany jedné mince</i>
116	<i>Alfa a omega pod jednou střechou</i>
121	Výživa budoucnosti
124	<i>Slané dny – Býk, Panna, Kozoroh</i>
124	<i>Olejoyé dny – Blíženci, Váhy, Vodnář</i>
125	<i>Sacharidové dny – Rak, Štír, Ryby</i>
126	<i>Ovocné a bílkovinné dny – Skopec, Lev, Střelec</i>
128	3 / NADČASOVÁ KUCHARSKÁ TAJEMSTVÍ – NADČASOVÁ PRAVIDLA VÝŽIVY
129	Moudrost ze země pestrých jídel
130	<i>Barvy jednotlivých znamení zvěrokruhu</i>
133	<i>Působení barev v lunárním rytmu</i>
142	Síla bylin
144	<i>Pozor při dávkování?</i>
145	<i>Trojí tajemství bylin</i>
148	<i>Správný okamžik pro zacházení s kuchyňskými bylinkami</i>
149	Tipy v pestrém pořadí
173	III/Jak se cítit dobře ve své kůži – péče o tělo ve správný okamžik
178	1 / NAŠE PLEŤ – JAKÁ JE A CO UMÍ
186	2 / TŘI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ TYPY PLETI A PÉČE O NĚ
187	Řídký případ: normální pleť
187	Suchá pleť
188	Mastná pleť

190	3 / PLEŤOVÝ PŘÍPRAVEK ČÍSLO 1 - O SÍLE VODY
196	4 / PUTOVÁNÍ TĚLEM A ZVĚROKRUHEM
198	Skopec
198	Peeling
200	Co dělat při akné?
200	Zdravé oči
201	Plastické operace – korekce obličeje
202	Býk
203	Síla šalvěje ve dnech Býka
203	Péče o zuby a sanace chrupu
206	Blíženci
206	Masáže
209	Rak
209	Nejjednodušší cesta k hezkému poprsí
211	Lev
211	Mít hřívu jako lev
214	Panna
215	Gymnastika
216	Péče o vlasy
216	Váhy
216	Prevence strií
217	Štír
218	Přirozená intimní péče
221	Sedací koupel
221	Hemoroidy
222	Střelec
222	Prostředek proti celulitidě
223	Bylina proti rozšířeným cévkám

223	Kozoroh
223	Hluboké čištění pleti
224	Alergeny
224	Přátelství se sluncem
226	Péče o nehty
226	Depilace
227	Vodnář
227	Péče o lýtka
228	Křečové žíly
228	Ryby
229	Péče o nohy a prsty na nohou
229	Zarostlé nehty
229	Odstranění zrohovatělé kůže
230	Ošetřování bradavic na nohou
231	Kožní plísňe, plísňe na nohou a nehtech
231	Stříhání vlasů v nevhodný okamžik?
231	Nejlepší na konec – masáž reflexních zón na nohou
234	Zdravá výživa, rozumná péče o tělo, opravdová krása
239	Rejstřík