
Obsah

KAPITOLA PRVNÍ

ÚVODEM	7
--------------	---

KAPITOLA DRUHÁ

JAK ZASTAVIT NEMOC	13
1. Léčebné metody	16
Studená černá káva	16
Namáčený islandský lišejník	16
Čaj z máty peprné	17
Odkyselení	18
Vymýcení nemocí	18
Akutní nemoci	20
2. Chronické nemoci	24
3. Obranná síla a moc dechu	27
4. Prevence	30

KAPITOLA TŘETÍ

UVOLNĚNÍ POMOCÍ PANOPRAXE	33
1. Vývoj cvičení	36

KAPITOLA ČTVRTÁ

PRAMEN LÁSKY	43
1. Smysl cvičení	43
2. Cvičení horních částí ramen	48
3. Cvičení ramen	48

4. Cvičení nohou	49
5. Končíme vždy výdechem	50
6. Účinek cvičení	51

KAPITOLA PÁTÁ

ODEVZDEJ SE ZÁKONU	55
1. Smysl cvičení	55
2. Způsob cvičení	59

KAPITOLA ŠESTÁ

CVIČENÍ TRALALA	67
1. Cvičení hrudníku	68
2. Účinky	71
3. Cvičení ramen	88
4. Ledvinové cvičení	99
5. Ušní cvičení	103
6. Oční cvičení	107
7. Nosní cvičení	109
8. Cvičení rozumu	111

KAPITOLA SEDMÁ

ZANECH VŠECHNY STAROSTI	121
-------------------------------	-----

KAPITOLA OSMÁ

PROBOUZEJME ŽLÁZY	127
1. Pohyby rukou a nohou	127
2. Hvízdání	132
3. Melodie přírody	136
4. Přemostění	137

KAPITOLA DEVÁTÁ

MAZDAZNAN 143

KAPITOLA DESÁTÁ

SLOVO ZÁVĚREM 149