

OBSAH

ÚVOD	7
PRVNÍ KAPITOLA:	
UČITEL PORFIRIJ IVANOV – ČLOVĚK, KTERÝ SE STAL LEGENDOU	17
ŽIVOT JE JAKO JEDNA CESTA.....	18
ZÁKLADY UČENÍ PORFIRIJE IVANOVA	30
DVĚ CESTY	41
DĚJINY A VÝVOJ IVANOVOVY OTUŽOVACÍ METODY.....	45
DĚTKA ANEB ZÁKLADNÍ BODY IVANOVOVA SYSTÉMU	51
DRUHÁ KAPITOLA:	
CHLAD, VZDUCH A VODA – TŘI KYTOVCI,	
NA NICHŽ LEŽÍ ZDRAVÍ	55
OTUŽOVÁNÍ ORGANISMU STUDENOU VODOU	56
VZDUŠNÁ LÁZEŇ	66
PRÁVIDLA DÝCHÁNÍ PŘI OZDRAVNÝCH PROCEDURÁCH	71
DÝCHACÍ METODY JOGÍNŮ.....	73
TŘETÍ KAPITOLA:	
TRADICE A ZDRAVÍ.....	79
PRÁCTICKÉ RADY ZKUŠENÝCH OTUŽILCŮ	84
PARNÍ LÁZEŇ (RUSKÁ, FINSKÁ A TURECKÁ)	86
OTUŽOVÁNÍ U DĚTÍ.....	93
ČTVRTÁ KAPITOLA:	
VODOLÉČBA V KOMBINACI S DALŠÍMI OZDRAVNÝMI SYSTÉMY	97
Z DĚJIN VODOLÉČBY	98
ZÁKLADNÍ PRINCIPY VODOLÉČBY	106
VODNÍ PROCEDURY PODLE SEBASTIANA KNEIPPA.....	110
POLÉVÁNÍ VODOU.....	116
KRÁTKODOBÉ ZÁBALY	119
ZÁBAL ŠPANĚLSKÝ PLÁŠŤ.....	119
POTÍRÁNÍ TĚLA	120
STUDENÉ ZÁBALY A OBKLADY	121
KONTRASTNÍ PROCEDURY	128
RADY LÉČITELE GENNADIJE MALACHOVA	134
VODNÍ PROCEDURY A KREVŇNÍ TLAK	136
STRES, DEPRESE A VODOLÉČBA.....	142
RADY, JAK ODOLÁVAT STRESU	145
VODOLÉČBA A DEPRESE	148
KOUPELE S ÉTERICKÝMI OLEJI	149
PÁTÁ KAPITOLA:	
ÚSPĚCHY NOVODOBÉ KRYOTERAPIE	153
KRYOTERAPIE A LÉČBA BRONCHIÁLNÍHO ASTMATU	160
CHLAD LÉČÍ REVMA TISMUS	163

PRINCIP JAPONSKÉ KRYOSAUNY	165
KRYOTERAPIE V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH	167
ŠESTÁ KAPITOLA:	
VODA. STEJNÝ ŽIVEL, RŮZNÉ VLASTNOSTI	171
DEJ MI NAPÍT ČISTÉ VODY...	173
CO VLASTNĚ PIJEME	180
JAK MÁ VYPADAT SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM?	182
RADY SEBASTIANA KNEIPPA	184
VODA Z NEBES	185
JAK PŘIPRAVIT LÉČIVOU VODU	187
STŘÍBRNÁ VODA, KOLOIDNÍ STŘÍBRO	190
JAK UŽÍVAT STŘÍBRNOU VODU V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH	195
SLADKÁ A SLANÁ VODA	196
ROZTÁTÁ VODA	198
TAJEMSTVÍ MAGNETIZOVANÉ VODY	202
KŘEMÍKOVÁ VODA	206
DARY Z PODZEMÍ - MINERÁLNÍ VODY	209
SEDMÁ KAPITOLA:	
CO DĚLAT, ABYCHOM NEMUSELI VOLAT SANITKU	219
MIGRÉNA VERSUS OBYČEJNÁ BOLEST HLAVY	220
ÚRAZY, BOULE A DALŠÍ ZRANĚNÍ	221
MODŘINY - POD OČIMA I JINDE	224
PRO TY, KDO SE BOJÍ CHODIT K ZUBAŘI	224
JAK PŘEDCHÁZET CHŘIPCE	225
NACHLAZENÍ A ANGÍNA	226
ŽALUDEČNÍ PORUCHY A PRŮJEM	229
VODA PROTI CIGARETÁM A ALKOHOLU	230
OSMÁ KAPITOLA:	
MLÁDÍ A KRÁSA	233
VODA A CELULITIDA	236
VODNÍ PROCEDURY PRO OČI	241
DEVÁTÁ KAPITOLA:	
JEDEN DEN VÍTĚZSTVÍ ANEBU JAK DOSÁHNOUT SVÝCH CÍLŮ	243
HLAVNÍ JE PŘÁNÍ, VŮLE A VĚDOMOSTI	244
CÍLE A ÚKOLY	246
AUTOGENNÍ TRÉNINK	248
FORMULE ÚSPĚCHU	251
FORMULKY PRO RELAXACI	252
KODEX VÍTĚZŮ	254
POZNÁMKY	259
POUŽITÁ LITERATURA	261