

## OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	7
<b>POPIS NERVOVÉ SOUSTAVY</b> .....	9
Jak se stravovat, aby byla nervová soustava spokojená .....	12
Tak co tedy jíst? .....	13
1. pravidlo – Jídlo by mělo přinášet co nejvíce potěšení..	15
2. pravidlo – Naše strava musí obsahovat vlákninu a vitaminy .....	17
3. pravidlo – Mnoho „škodlivých potravin“ lze snadno nahradit .....	18
<b>KULINÁŘSKÉ RECEPTY SVATÉ HILDEGARDY</b> .....	20
<b>PRVNÍ POMOC PŘI...</b> .....	29
Deprese .....	29
První pomoc při depresi.....	30
Nespavost .....	33
První pomoc při nespavosti.....	35
Hrůzostrašné sny .....	38
Řešení potíží .....	39
Podrážděnost .....	43
Výkyvy nálady .....	43.
<b>BYLINNÉ RECEPTY MÍSTO TABLETEK</b> .....	49
Správný výběr léčivých rostlin .....	51
Oves setý ( <i>Avena sativa</i> ) .....	55
Kozlík lékařský ( <i>Valeriana officinalis</i> ) .....	58
Chmel otáčivý ( <i>Humulus lupulus</i> ).....	60
Mučenka opletná ( <i>Passiflora incarnata</i> ) .....	62
Meduňka lékařská ( <i>Melissa officinalis</i> ).....	64
Levandule lékařská ( <i>Lavandula officinalis</i> ).....	67
Bigarádie neboli hořký sevillský pomeranč ( <i>Citrus aurantium</i> ) .....	69
Třezalka tečkovaná ( <i>Hypericum perforatum</i> ).....	72
Violka trojbarevná ( <i>Viola tricolor</i> ).....	75



Rozchodnice růžová (Rhodiola rosea) .....	77
Vřes obecný (Calluna vulgaris).....	79
Hořec žlutý (Gentiana lutea).....	81
Zeměžluč hořká (Centaurium erythraea).....	82
Řepík lékařský (Agrimonia eupatoria) .....	84

**JEDNODUCHÁ A ÚČINNÁ METODIKA  
MASÁŽÍ, KTERÉ POMÁHAJÍ PŘI NERVOVÝCH  
PORUCHÁCH .....**

<b>91</b>	<b>92</b>
Bodová masáž .....	92
Základní programy.....	105
Způsob používání kombinací .....	107
Emocionální přepětí se sklony ke křečím.....	110
Strach.....	110
Vegetativní dystonie.....	112
Zvýšená citlivost na stres, nespavost .....	112
Neurastenie s poruchou spánku a zvýšenou fyzickou a psychickou vyčerpaností .....	114
Doplňující programy.....	118
Citlivost na změny počasí .....	119
Funkční oslabení mozkové činnosti (bod „počítač“)....	121
Sklíčenost.....	123
Nevyrovnanost, neschopnost radovat se ze života.....	125
Melancholie, tíživé vzpomínky.....	126
Mužská impotence.....	127
Ženská frigidita .....	129

**METODA KROUŽENÍ VEJCEM KOLEM TĚLA .....**  
**TECHNIKY A CVIČENÍ, KTERÉ POSILUJÍ  
VNITŘNÍ SÍLU .....**

<b>135</b>	<b>145</b>
<b>146</b>	<b>147</b>
<b>147</b>	<b>147</b>
<b>150</b>	<b>151</b>
<b>151</b>	<b>152</b>
Obnovení sil .....	145
Cvičení s korálky (růžencem).....	146
Cvičení pro štěstí.....	147
Ranní cvičení.....	147
<b>POZITIVNÍ MYŠLENÍ .....</b>	<b>150</b>
<b>ČESKÉ PRAMENY .....</b>	<b>151</b>
<b>O AUTORCE .....</b>	<b>152</b>

