

Obsah

Proč kniha o vodě?	9	Voda kolem nás	28
Malý příběh na úvod	10	Aquafitness	29
Co je vlastně voda?	11	Aquaaerobik	30
Globální koloběh vody	13	Aquaball	30
Odkud získáváme vodu?	15	Aquaboxing	31
Říční voda	15	Aquafatburning	31
Břehový filtrát	15	Aquajogging	31
Podzemní voda	15	Aquawalking	32
Prameny	15	Aqua-čchi-gong	32
Údolní přehradý a jezera	16	Aquarhythmic / Aquadancing	32
Zralá voda	16	Aquarunning	33
Posvátná voda	17	Aquastep	33
Voda a my	18	Aqua-nia	34
Pijte vodu!	20	Hydro-Aquapower	34
Buňky	20	Jak působí léčba vodou?	35
Klouby	20	Waterbalancing	36
Kůže	20	Waterdancing	36
Krev	21	Rebirthing v teplé vodě	36
Plíce	21	Watsu	37
DNA	22	Aquamotion	38
Srdce	22	Aqualomi	38
Ledviny a játra	22	Floating – embryonální stav beztlíže	39
Mozek	22	Jiné země, jiné vody	41
Vazivo	22	Lázně v Koreji	42
Oči	23	Baňa – uvolnění na ruský způsob	42
Kosti	23	Hamam – orientální koupací rituál	43
Svaly	23	Songkran – thajská oslava nového roku	44
Metabolismus	23	Ofuro & sento – japonská koupel	45
Voda zkrášluje!	24	Indiánská potní chýše – šamanský očistný rituál	46
Kolik vody máme tedy pít?	25	Finská sauna	46
Vodu nelze ničím nahradit	25	Tipy pro saunování	47
Hematoencefalitická bariéra u kojenců a malých dětí	26		
Hydrokolon terapie	27		

Thalasso – řecké vyznání lásky k moři	48	Koupelel na zlepšení nálady	67
Termy – procházka historií římského lázeňství	49	Koupelel pro čistou hlavu	69
Ájurvéda – indické „vědění o životě“	50	Uvolňující koupelel	69
Návody, rady, tipy	52	Koupelel „Život je krásný“	69
Vodní lékárna	53	Bylinná koupelel	70
Zábal lýtek	54	Afrodiziakální koupelel pro ženy	70
Zábal krku	54	Afrodiziakální koupelel pro muže	70
Prsní zábal	54	Vůně ve wellness oáze	71
Bederní čili Priessnitzův zábal	55	Osvěžující sprcha	72
Přehřívací koupelel	55	Polévání rukou	73
Parní lázeň	56	Polévání kolen	73
Inhalace	56	Polévání stehen	73
Solanková inhalace	56	Polévání týla	74
Bylinná inhalace	57	Polévání obličejel	74
Šlapání vody	57	Tření kůžel	74
Moje domácí lázeň	59	Jakou vodu máme pít?	76
Lázně krásy s návody	60	Čistá voda pro zdravé tělo	77
Kleopatřina koupelel krásy	61	Vodovodní voda	78
Uklidňující koupelel	61	Mezní hodnoty vody	78
Radostná osvěžující koupelel	62	Škodliviny	80
Čisticí koupelel	62	Vodovodní potrubí	80
Koupelel proti nachlazení	62	Vzájemné působení	82
Mléčná a medová koupelel	63	Tlak v potrubí	82
Smyslná orientální koupelel	63	Pravotočivá, nebo levotočivá voda?	83
Koupelel pro poplety	63	Druhy minerálních vod	85
Solanková koupelel	64	Pitná voda z lahve	85
Koupelel s pšeničnými otrubami	64	Přírodní minerální voda	85
Hřejivá koupelel	64	Pramenitá voda	86
Citronová koupelel	66	Stolní voda	86
Koupelel na dobrou noc	66	Léčivá voda	86
Tonizující koupelel	66	Okysličená voda	86
Koupelel s růžovými lístky	67	Minerály v minerální vodě?	87
Posilující koupelel	67	Plastové, nebo skleněné lahve? ..	88
		Je voda vitální jen proto, že bublá?	88

Parametry minerálních vod	90	Jezte ovocnou vodu!	111
Minerály a stopové prvky	90	Ananas	111
Vodní filtry	96	Broskve a nektarinky	112
Ožívování vody	97	Citrony	112
Johann Grander a magnetická informační voda	97	Červený a černý rybíz, angrešt	112
Wilfried Hacheneý a levitovaná voda	98	Grapefruity	112
Viktor a Walter Schaubbergerovi ...	99	Hrozny	112
Jen to nejlepší je dost dobré	101	Hrušky	113
Zelenina – voda k jedení	102	Jablka	113
Artyčok	102	Jahody	113
Brambory	102	Kiwi	113
Brokolice	103	Maliny	115
Celer	103	Mandarinky	115
Cibule	103	Mango	115
Cuketa	103	Meloun	115
Červená řepa	103	Papája	116
Česnek	104	Pomeranče	116
Fenykl	104	Rebarbora	116
Hrášek	104	Švestky	117
Chřest	104	Třešně	117
Kedlubna	105	Vitaminy a sekundární rostlinné látky	119
Květák	105	Vitaminy	120
Lilek	105	Sekundární rostlinné látky	122
Mangold	105	Milostný příběh vody a soli	125
Mrkev	107	Mléčný mýtus	128
Okurka	107	Jak můžete ušetřit vodu	129
Paprika	107	Krása vody – krystaly Masaru Emota	130
Pórek	107	Waterbalance	133
Rajčata	108	Bibliografie	134
Salát	108		
Špenát	108		
Zelí	108		