

Obsah

Předmluva překladatele ...	8
Předmluva autorky ...	9
Zpátky k přírodě ...	10
Metody antické lékařské vědy ...	13
Orientální tajemství ...	15
Moc myšlenek ...	18
Nezbytnost pozitivních myšlenek ...	21
Vnější vlivy...	22
Vědomí – podvědomí ...	23
Ano – dokážu to! ...	24
Cílevědomost ...	25
Intuice ...	26
Pomoc svépomocí ...	28
Vždy se najde východisko ...	31
Síla léčivých energií ...	34
Správné dýchání – univerzální léčebný prostředek ...	37
Sedm hlavních energetických center (čaker) ...	39
Energie v 7 čakrách ...	43
Léčivá energie barev ...	47
Cit pro barvy ...	48
Léčebný účinek barev duhového spektra ...	49
Kolorterapie ...	55
Léčivá energie drahokamů ...	59
Působení drahokamů ...	60
Použití drahokamů ...	61
Drahokamy – energetická centra ...	62
Drahokamy – znamení zvěrokruhu ...	63
Terapie pomocí drahokamů ...	64
Seznam léčivých drahokamů ...	66
Čakry, barvy, drahokamy – oblasti a způsoby jejich působení (přehled) ...	70
Harmonizační body na ruku ...	72
Léčivá energie stromů ...	77

Léčivá energie ovocných plodů a koření ...	81
Praktické využití léčebných receptů ...	84
Jablko ...	85
Banán ...	86
Grapefruit ...	87
Pomeranč ...	87
Citrón ...	88
Brambory ...	88
Zelí ...	89
Hřebíček ...	91
Kořen ženšen ...	91
Kořen zázvoru ...	94
Kmín ...	95
Mořská sůl ...	95
Muškátový ořech ...	95
Dobromysl ...	96
Rozmarýn ...	96
Šalvěj ...	96
Med ...	97
Látky, potřebné k našemu životu ...	100
Bílkoviny, cukry, tuky ...	101
Vitamíny, minerály, voda ...	104
Vitamíny a jejich zdroje (přehled) ...	106
Minerály a jejich zdroje (přehled) ...	109
Co je vhodné pro život – program »Fit for Life« ...	112
Přirozená pravidla zdravé stravy ...	115
Jin a Jang – jejich vliv na zdraví ...	117
Strava podle Jin a Jang ...	119
Den vnitřní očisty ...	120
Makrobiotický dietní plán ...	121
Doporučení k rýžovému pústu ...	122
Pravidla zdraví ...	124
12 rad a receptů ke vzestupu životní síly ...	126
Zdraví díky česneku ...	126
Nová energie díky ovoci a zelenině ...	127
Podmáslí – pramen mládí ...	127
Duševně čilí díky mořské soli a mořské řase ...	127

Anglický ječný nápoj, královské pití ...	128
Energetický nápoj ...	128
Elixír mládí ...	129
Regenerace těla ...	129
Vzestup životních sil ...	129
Povzbuzení životního ducha ...	130
Posílení obranyschopnosti ...	130
Vnitřní očista ...	130
Povzbuzení síly a výkonnosti ...	131
Přírodní prostředky ke zvýšení potence ...	132
Pro všechny případy – uzdravující rady a receptury ...	133
Nervové vypětí deprese ...	133
Nespavost ...	134
Bolesti krční páteře ...	135
Bolesti kloubů ...	135
Svalové bolesti ...	135
Revmatické potíže ...	136
System krevního oběhu ...	136
Střeva ...	140
Žaludek ...	147
Játra – ledviny ...	150
Zuby ...	155
Nadváha a celulitida ...	160
Kožní onemocnění ...	172
Oči ...	179
Bolesti hlavy – migréna ...	182
Chodidla ...	186
Nohy ...	194
Nemoci z nachlazení ...	202
Péče o krásu ...	209
12 omlazujících prostředků pro naši pleť ...	213
Radost z koupele ...	216
Vlasy ...	219
Pohlazení pro obličej ...	223
Cvičení a pohyb ...	227
Motivy k meditaci ...	230
Závěrečné slovo ...	231