

# OBSAH

Věnování	6
Poděkování	7
Předmluva Dr. Johna Otta	11
Předmluva	15
Poděkování	21
Úvod	23

## Část 1 / BUDIŽ SVĚTLO

<b>1. Lidská fotobuňka</b>	29
Noc a den • Rytmus života • Slunce – tradiční léčitel • Moderní věda uznává hodnotu světla	
<b>2. „Oči jsou okna do duše.“</b>	39
Co prozradí oči? • Oči a naše vnitřní pohoda • Neurolingvistické programování (NLP) • Světlo – potrava pro naše tělo • Systémy, které udržují naše tělo v rovnováze	
<b>3. Šišinka – sídlo duše</b>	55
Světloměr v organismu • Třetí oko • Regulátor	
<b>4. Barvy – duha života</b>	63
Změny v průběhu ročních období • Barvy, city a reakce • Barevné preference • Psychofyzilogické účinky barev • Modré světlo a žloutenka • Modré světlo a artritida • Červené světlo a migréna • Růžová pro vězňe, červená pro atlety • Světlo a buněčné změny	
<b>5. Škodlivé osvětlení – realita, či výmysl?</b>	79
Světlo a životní prostředí • Světlo a lidské funkce • Plnospektrální světlo – práce Johna Otta • Účinky plnospektrálního světla na člověka • Účinky plnospektrálního světla na cholesterol • Světlo plnospektrální a nekompletní • Revitalizace potravin a vody pomocí světla	

## Část 2 / SVĚTLO – NOVÁ MEDICÍNA

<b>6. Osvícení průkopníci</b>	91
Sluneční světlo a vitamin D • Spektrochrom • Syntonika	
<b>7. Nová vize pro oční specialisty</b>	103
Vidění světa jako celku, nikoli jen přes průzor • Harryho případ • Terapeuti a nové vize • Syntonika a bloky v učení • Studie případů • První případ • Druhý případ • Třetí případ • Shrnutí	

<b>8. Světlo, barvy a učení</b>	123
Wohlfarthovy studie ve školním prostředí • Poznatky ze života • Zabarvené čočky doktorky Irlenové • Léčíme příčiny, či následky?	
<b>9. Nové světlo a rakovina</b>	131
Světlo a délka života • Paprsek, který zabíjí rakovinu: fotodynamická terapie • Světlo a čištění krve • Nastavitelné lasery	
<b>10. Světlo – zázračný lék z přírody</b>	141
Období zimního smutku • Léčba poruchy SAD světlem • Léčba sexuálních dysfunkcí pomocí světla • Nastavení vnitřních hodin organismu • Světlo v zubním lékařství • Jehly a světlo • Barvy a životní síla • Neutralizace stresu pomocí barev • Úleva při premenstruačním syndromu • Kontakt s cykly života	
<b>11. UV záření – ano, či ne? Tot' otázka...</b>	161
Druhy ultrafialového záření • Slunce a ultrafialová terapie • Prospěšné UV záření • Ale přesto... je UV užitečné, nebo škodlivé? • Problémy vnitřního osvětlení • Studie o UV záření, které vyvolaly atmosféru strachu • Způsobujeme si slepotu? • Současné pověry o rakovině kůže • Jak vyvrátit pověry o rakovině kůže • Doporučení • Mýlí se věda?	
<b>12. Duhová strava a zdraví</b>	177
Biologický motor • Zmrazené světlo	
<b>Část 3 / ROKY SVĚTLA PŘED NÁMI</b>	
<b>13. Nové vzorce zdraví a léčby</b>	185
Doktore, uzdravte sám sebe! • Biologické vnímání – radar organismu • Snížená vnímavost • Lidská homeopatie aneb Jak nás uzdravuje příroda	
<b>14. Osvícení světlem</b>	201
Co jsem se naučil • Jak dobře syntonika fungovala • Poznáváme dosud nepoznané • Špička ledovce • Citlivost na barvy • Vytvoření nových metod • Vnímání barev a čakry • Nancy a její případ • Kay a její zázračný příběh	
<b>15. Světlo – konečná hranice</b>	219
Přijímání světla • Kam se nikdo dříve nedostal	
Plnospektrální zdroje světla	225
O autorovi	226
Poznámky, literatura	227