

# Obsah

Předmluva .....	9
JARO.....	10

## BŘEZEN

1.3. Jarní očista – soudobý přístup .....	12
2.3. Hubněme! .....	15
3.3. Hubněme! (pokračování).....	17
4.3. Zrcadlo, zrcadlo... ..	19
5.3. Zrcadlo, zrcadlo... (pokračování) .....	20
6.3. Pravidla pro odličování .....	22
7.3. Sedm divů přírody. Mrkev .....	23
8.3. Afrodiziaka.....	27
9.3. Afrodiziaka (pokračování) .....	29
10.3. Duchovní základy zdraví .....	31
11.3. Duchovní základy zdraví (pokračování) .....	33
12.3. Duchovní základy zdraví (pokračování) .....	34
13.3. Duchovní základy zdraví (pokračování) .....	36
14.3. Nejdostupnější přísady a koření: tři v jednom .....	38
15.3. Koření: chuť + zdraví. Hořčice .....	40
16.3. Cvičení pro dosažení harmonie .....	43
17.3. Cvičení pro dosažení harmonie (pokračování) .....	45
18.3. Cvičení pro dosažení harmonie (pokračování) .....	46
19.3. Sedm tajných modliteb.....	48
20.3. Zvláštní dny roku. Vítáme jarní rovnodennost .....	54
21.3. Vítáme jarní rovnodennost (pokračování) .....	56
22.3. Koření: chuť + zdraví. Pepř a paprika.....	57
23.3. Pepř a paprika (pokračování) .....	59
24.3. Pepř a paprika (pokračování) .....	61
25.3. Praskliny na patách .....	62
26.3. Recepty svaté Hildegardy.....	64
27.3. Recepty svaté Hildegardy (pokračování) .....	66
28.3. Vliv čísel na osud .....	68
29.3. Vliv čísel na osud (pokračování).....	73
30.3. Přivoláváme sílu uzlů .....	79
31.3. Vlastovičník – čisté tělo.....	84

## DUBEN

1.4. Zasmějte se pro zdraví!.....	87
2.4. Homeopatie.....	88
3.4. Léčení vaječnými skořápkami.....	92

4.4. Vegetativní nervová dystonie – nový pohled na starý problém .....	94
5.4. Nízká pevnost kostí – problém věku.....	96
6.4. Kraslice – symbol vesmíru .....	97
7.4. Kraslice – symbol vesmíru (pokračování) .....	101
8.4. Obnovte svou kosmetiku .....	105
9.4. Obnovte svou kosmetiku (pokračování) .....	106
10.4. Co pijeme.....	108
11.4. Magie mandaly.....	110
12.4. Magie mandaly (pokračování) .....	113
13.4. Magie mandaly (pokračování) .....	114
14.4. Síla modlitby.....	117
15.4. Recepty pro zdraví.....	119
16.4. Budeme hovořit o něčem důležitém. Tělesná láska .....	122
Tajemství východních harémů .....	124
17.4. Jeho veličenstvo Chronos .....	125
18.4. Jeho veličenstvo Chronos (pokračování).....	127
19.4. Cvičení pro rozvoj ohebnosti.....	129
20.4. Omlazující meditace. Kapka rosy na jarním kvítku .....	131
21.4. Okurková tráva čili brutnák lékařský .....	133
22.4. Terapie pomocí zálib.....	135
23.4. Koupele pro alergické děti .....	136
24.4. Medicínská astrologie. Měsíc a biorytmy. ....	138
25.4. Medicínská astrologie. Luna bez kurzu .....	140
26.4. Rostliny ve službách lásky.....	143
27.4. Léčíme revmatismus .....	145
28.4. Léčíme revmatismus (pokračování) .....	147
29.4. Učíme se správně vyspat .....	149
30.4. Málo známá bylina – karbinec evropský .....	150

#### KVĚTEN

1.5. Aktivní dlouhověkost.....	153
2.5. Aktivní dlouhověkost (pokračování) .....	154
3.5. Aktivní dlouhověkost (pokračování) .....	156
4.5. Svěží zeleň střeží zdraví .....	158
5.5. Svěží zeleň střeží zdraví (pokračování).....	159
6.5. Kovy ve službách zdraví.....	160
7.5. Kovy ve službách zdraví (pokračování) .....	162
8.5. Kovy ve službách zdraví (pokračování) .....	164
9.5. Kovy ve službách zdraví (pokračování) .....	165
10.5. Kovy ve službách zdraví (pokračování) .....	167
11.5. Jezte pampelišky, žvýkejte lístečky .....	168

12.5. Pravidla pro sběr a zpracování divoce rostoucích bylin .....	170
13.5. Prospěšné látky v divoce rostoucích bylinách.....	171
14.5. Místa pro sběr bylin .....	174
15.5. Lékárna na zahrádce. Zajizvení ran .....	176
16.5. Bolí vás břicho? Vypijte validol! .....	178
17.5. Bolí vás břicho? (pokračování) .....	180
18.5. Sedm divů přírody. Zelí .....	181
Ikona Matky Boží. Nevyčerpatelný kalich .....	183
19.5. Případ z praxe .....	185
20.5. Onkologie a stravování .....	186
21.5. Onkologie a stravování (pokračování).....	188
22.5. Den Nikoly jarního .....	190
Svatý Kryštof (Christofor).....	193
23.5. Jak si zlepšit zrak .....	196
24.5. Jak si zlepšit zrak (pokračování) .....	198
25.5. Indičtí jogíni léčí zrak hleděním do Slunce, na hvězdy a na Měsíc.....	200
Hathajógové cvičení pro posílení a zlepšení zraku .....	201
26.5. Světlík lékařský.....	202
27.5. Recepty a cvičení pro zlepšení zraku .....	203
28.5. Recepty a cvičení pro zlepšení zraku (pokračování).....	205
29.5. Recepty a cvičení pro zlepšení zraku (pokračování).....	206
30.5. Husté zeleninové polévky.....	207
31.5. Lopuch .....	208
O autorce.....	211