

# OBSAH

Předmluva k českému vydání / 11

Prolog / 12

Úvod / 15

## **ČÁST I. ZDRAVÍ KLÍČEM KE KLIDNÉMU PŘECHODU**

1. Přírodní a zdravá menopauza / 20
2. Nastolení rovnováhy a inteligence přírody / 38

## **ČÁST II. JAK OBNOVIT ROVNOVÁHU A ODSTRANIT CHOROBNÉ PŘÍZNAKY**

3. Svědectví *dóš* – umění porozumět mírným příznakům / 54
4. Navození rovnováhy pro odstranění mírných příznaků / 69
5. Metabolizmus klíčem k vyřešení vážnějších příznaků / 89
6. Pročištění pro odstranění závažnějších příznaků / 109

## **ČÁST III. JAK PŘEKONAT ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY**

7. Srdce – přirozeně zdravé a šťastné / 130
8. Kostí – silné i bez léků a hormonální terapie / 145
9. Mysl – z mlhy ke světlu / 162
10. Emoce – od smutku k blaženosti / 177
11. Kůže – program pro trvalou krásu / 196

Epilog: Vaší rodinou je celý svět / 211

Glosář sanskrtských výrazů / 215

Literatura / 218

Dodatek / 229