

Obsah

Předmluva	15
-----------------	----

O B E C N Á A T E O R E T I C K Á Č Á S T

Úvod.....	19
Mysl a tělo	20
Sledujme svůj dech	22
Narušení rovnováhy	24
Energetické dráhy	27
Dráha jater	28
Dráha plic	29
Dráha tlustého střeva.....	30
Dráha žaludku	31
Dráha slinivky a sleziny	32
Dráha srdce.....	33
Dráha tenkého střeva.....	34
Dráha močového měchýře	35
Dráha ledvin.....	36
Dráha osrdečníku	37
Dráha tří ohříváčů	38
Dráha žlučníku	39
Orgánové hodiny	40
Nepodceňujme páteř	42
Cvik na protažení celé páteře	42
Cvik na uvolnění krční páteře.....	42
Cvik na protažení hrudní páteře	43
Cvik na protažení bederní oblasti páteře	43

Akupresura.....	44
Reflexní terapie	46
Su-Jok.....	48
Su-Jok nejen doma, ale i na zahradě.....	49
Mudry	51
Jak na to?	53
Hudba a mudry	55
Afirmace	56
Astrologie a zdraví	58
Čakry – energetická centra	60
Rovnováha organismu.....	62
Základní orgány a součásti organismu.....	64
Žlučník	64
Plíce a průdušky	65
Ledviny.....	66
Srdce a krev	67
Tajemství krve.....	68
Žaludek a dvanáctník	69
Štítná žláza	71
Slinivka a slezina	72
Vaječníky a vejcovody	73
Páteř	74
Cévy	75
Střeva	76
Játra.....	77

D O T Y K Y Z D R A V Í

1 Srdce	80
2 Angina pectoris.....	82
3 Posílení srdeční čakry	84
4 Krevní oběh.....	86

5 Krevní tlak	88
6 Játra	90
7 Štítná žláza	92
8 Hrdlo a hlasivka	94
9 Hormonální žlázy	96
10 Plíce	98
11 Průdušky	100
12 Astma	102
13 Imunitní systém	104
14 Dvanáctník	106
15 Žlučník	108
16 Ledviny	110
17 Nadledviny	112
18 Močový měchýř	114
19 Ledviny a tlusté střevo	116
20 Pohlavní orgány	118
21 Žaludek	120
22 Tlusté střevo	122
23 Trávení	124
24 Tenké střevo	126
25 Slezina	128
26 Slinivka	130
27 Oči	132
28 Uši	134
29 Ramena a šíje	136
30 Zuby	138
31 Lymfatický systém	140
32 Čelní dutiny	142
33 Stimulace mozku	144
34 Zklidnění mozku	146
35 Žaludeční křeče	148
36 Děloha	150

37 Prostata.....	152
38 Kyčle.....	154
39 Kolena	156
40 Hrudní páteř.....	158
41 Bederní páteř.....	160
Léčivé ladičky.....	162
Aromaterapie	165
Závěr.....	167

PŘÍLOHA

Tatvy – energie z vesmíru	171
Akáša	172
Vayu	172
Tejas.....	173
Prithivi	173
Apas	174
Krystaloterapie	175
Kameny podle barev	176
Léčivé nerosty	179
Achát.....	179
Akvamarín.....	179
Amazonit	180
Ametyst	180
Aragonit.....	180
Avanturín	180
Azurit.....	181
Citrín	181
Diamant	181
Dioptas	182
Dumortierit.....	182
Granát	182

Hematit	182
Hyacint.....	183
Chalcedon.....	183
Chryzoberyl.....	183
Chryzokol	183
Jadeit	183
Jantar	184
Jaspis	184
Kalcit	184
Karneol.....	185
Křišťál.....	185
Labradorit	185
Lapis lazuli	185
Magnezit.....	186
Malachit	186
Nefrit	186
Obsidián	187
Olivín	187
Onyx	187
Opál.....	187
Pyrit.....	188
Rodochrozit	188
Rodonit.....	188
Rubín	189
Růženín	189
Selenit	189
Smaragd	190
Sodalit	190
Sokolí oko.....	190
Topas	190
Turmalín.....	191
Tygří oko.....	191

Tyrkys	191
Vltavín	191
Záhněda	192
Léčivé obrázky	193
Co způsobuje léčivý efekt obrázku	193
Kdo může obrázky používat	195
Ohlasy na léčivé obrázky	196
Jak správně léčivý obrázek používat	196
Mandaly	198
Pijme vodu.....	200
Křišťálová voda	201
Energie a kde ji vzít	205
Chuť má svůj původ	207
Kyselá chuť.....	207
Sladká chuť	208
Slaná chuť	208
Hořká chuť	208
Trpká chuť.....	208
Pálivá chuť	209
Receptory pravého chodidla	210
Receptory levého chodidla	211
Receptory vnější strany nohy	212
Receptory vnitřní strany nohy	213
Receptory nártu	214
Su-Jok – dlaň.....	215
Su-Jok – hřbet ruky	216
Koncové a počáteční body meridiánů na ruce	217
Koncové a počáteční body meridiánů na noze	218
Spojitost mezi zuby a orgány	219
Nejlepší dodavatelé živin.....	220
Artyčoky	220
Avokádo	220

Brukvovitá zelenina	220
Červená řepa	220
Chřest.....	221
Jablka.....	221
Kiwi	221
Mrkev.....	221
Řeřicha	221
Švestky	221
Seznam literatury	222