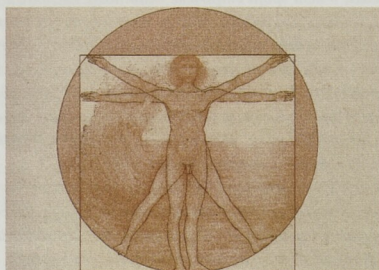




OBSAH

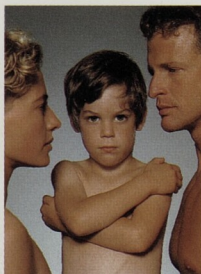
PŘEDMLUVA 10

JEDNOTA TĚLA A DUCHA 16



Člověk je celek 18
Psychosomatické vztahy 22
Pohled na východoasijské názory a zdraví 28

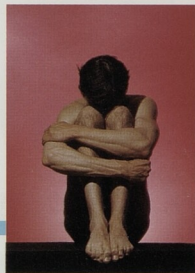
MYŠLENKY O PROBLÉMECH NAŠÍ DOBY 32



O poznání sebe sama 34
O možnosti nenechat sebou manipulovat 36
O vztahu k okolí 39
O zvládnutí konfliktů 42
O významu zrakového klidu 46
O lásce a vztahu dvou lidí 49

HAZARD

- O tichu 52
- O strachu 56
- O smyslu života 59
- O pojmu času 62



ZDRAVÍ DUŠE 66



STRES 68

- Uzdravující stres 73
- Stres způsobující nemoc 74
- Časté nemoci ze stresu 75
- Stres z práce 76

AUTOGENNÍ TRÉNINK 78

- Jak jej provádím 78
- Návod k praktickým cvičením 82

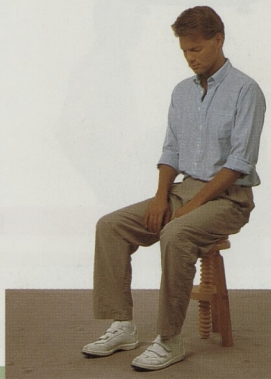
BIOFEEDBACK 84

- Jak se provádí respirační biofeedback? 89
- Protokoly klinických výzkumů 90

JÓGA – CELKOVÁ TERAPIE 93

VIZUALIZACE 96

- Jak provádím vizualizaci 100





- Čistící vizualizované dýchání 101
- Vizualizace na mořském břehu 102
- Vizualizovaná procházka kolem potoka 104
- Vizualizace poustevníků 106
- Vizualizace pro zdraví 108
- Vizualizace a náboženství 112

MEDITACE 116

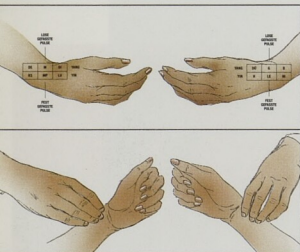
- Co je meditace? 117
- Jak působí meditace na tělo? 120
- Kde a kdy mám meditovat? 120
- Meditaci musíme navčítovat 121
- Jaká je správná pozice při meditaci? 122
- Meditace a dýchání 128
- Ukončení meditace 130
- Zcela osobní meditace 130

DÝCHÁNÍ, POZICE A DRŽENÍ RUKOU 132

- Zdraví ze správného dýchání 134
- Několik cvičení k denní dechové gymnastice 138

BIORYTMUS 142

PROSTŘEDKY PŘÍRODNÍ MEDICÍNY 144



Tělová akupunktura 146

Ušní akupunktura 150

Elektroakupunktura 154

Ya - Ya 155

Nervová terapie 157

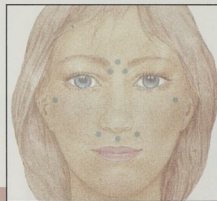
Terapie tělesných šťáv 162

- Odsávání krve, křenový obklad, sázení pijavek, pouštění žilou, baunscheidtismus, chiropraxe 167

Ozonoterapie 168

Kirlianovy fotografie 170

Homeopatie 172
Iritační terapie/autotransfúze 176
Léčení vlastní močí 178
Léčení vůní 178
Akupresura 180



LÉČIVÁ SÍLA RUKOU 184



Význam reflexních zón pro diagnózu, prevenci a ošetřování 186
Dějiny magnetoterapie 204
EVS – energetický vyrovnávací systém 208
Polarita našeho těla 210
Cvičení EVS 214

LÉČIVÁ SÍLA ROSTLIN 236



Nejdůležitější léčivé byliny a jejich použití
od A do Z 238
Přípravky z kuchyně přírody 251

LÉČIVÁ SÍLA VODY 252



VŠEOBECNĚ 254

OMÝVÁNÍ A LÁZNĚ

Celkové omývání 256

Poloviční koupel 257

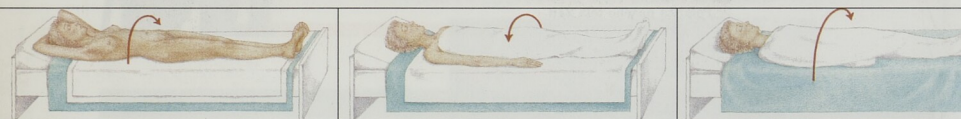
Sedací lázeň 258

Lázeň rukou a nohou 258

Normální koupel ve vaně 259

OBVAZY, ZÁBALY A OBKLADY 260

Tělový nebo Priessnitzův obklad 261



OBKLADY A KOMPRESY PRO JEDNOTLIVÉ ČÁSTI TĚLA 263



Obvaz ruky 264

Obvaz paže 264

Obvaz chodidla 265

Zábal chodidla 265

Obvaz nohy 265

Obvaz kříže 266

Obvaz ramenou a prsou 266

Obvaz hlavy 268

Zábal krku 268

Zábal kolena 270

Několik důležitých pokynů 270

Chůze bosýma nohama v trávě 271

SPECIÁLNÍ LÉČIVÉ KOUPELE, OBVAZY A ZÁBALY 272

Pytlík se sennou struskou 272

Zelová lázeň „zdola“ 272

Horká komprese břicha nebo dlouhodobá sprcha 273

Cibulový zábal 273

Hořčičný zábal 273

Zelový zábal 274

Mléčný zábal 274

Obklad se lněným semínkem 275

Obvaz s bramborem 275



BIOLOGICKÉ SAMOLÉČENÍ 276



Vysvětlení, samoléčba a prevence 94 nemocí – přehled od A do Z 278



PRAKTICKÉ TIPY Z CELÉHO SVĚTA 370



ODKAZY NA LITERATURU 398