

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>6</b>
<b>Jak používat tuto knihu</b> .....	<b>7</b>
<b>Zdraví máme jen jedno</b> .....	<b>8</b>
<b>Tělo je váš přítel</b> .....	<b>10</b>
<b>Uvolněte se prosím!</b> .....	<b>15</b>
<b>Naše léčivá energie</b> .....	<b>18</b>
<b>Aktivujte svoji léčivou energii</b> .....	<b>21</b>
<b>Máte to ve svých rukou</b> .....	<b>24</b>
<b>Základní sebeléčebné techniky</b> .....	<b>25</b>
<b>Ruce – zdroj léčivé síly</b> .....	<b>30</b>
<b>Chodidla pomáhají léčit</b> .....	<b>35</b>
<b>Nemoci a potíže od A do Z</b> .....	<b>43</b>
Trápí vás <b>alergická rýma?</b> .....	<b>44</b>
Jak zmírnit potíže při <b>artritidě</b> .....	<b>45</b>
<b>Astma</b> a jeho léčba .....	<b>47</b>
Trápí vás bolesti <b>bederní páteře?</b> .....	<b>50</b>
Úleva od <b>bolesti</b> .....	<b>52</b>
Jak na <b>bolesti břicha</b> .....	<b>53</b>
Jak odstranit <b>bolesti hlavy</b> .....	<b>55</b>
Bolí vás <b>v krku?</b> .....	<b>58</b>
Zbavte se <b>bolestí nohou</b> .....	<b>59</b>
Trápí vás <b>bolesti svalů?</b> .....	<b>61</b>
Jak se zbavit <b>bolesti uší</b> .....	<b>62</b>
Pomoc při <b>bolesti zad</b> .....	<b>62</b>
Pro zdravé <b>břicho</b> .....	<b>66</b>
<b>Detoxikace</b> a očista těla .....	<b>67</b>
<b>Energie</b> a životní síla .....	<b>68</b>
Vše je <b>v hlavě</b> .....	<b>70</b>
Trápí vás <b>horečka?</b> .....	<b>72</b>
Pro uvolnění <b>hrudní páteře</b> .....	<b>73</b>
Jak na <b>studené ruce a nohy</b> .....	<b>75</b>

Jak se zbavit <b>chřipky</b> .....	76
<b>Impotence</b> – máte problém? .....	76
Jak posílit <b>imunitu</b> .....	78
Pro zdravý <b>jazyk</b> .....	80
Zachraňte svá <b>játra</b> .....	81
<b>Kašel</b> a jeho léčba .....	82
Bolí vás <b>kolena?</b> .....	84
Chraňte si <b>kotníky</b> .....	86
Podpořte <b>krvní oběh</b> .....	87
Jak zvýšit <b>nízký krevní tlak</b> .....	88
Jak snížit <b>vysoký krevní tlak</b> .....	90
Pro <b>zdravý krk</b> .....	91
Problémy s <b>krční páteří</b> .....	92
Jak zastavit <b>krvácení z nosu</b> .....	95
Jak se zbavit <b>křeče</b> .....	96
Léčba <b>křečových žil</b> .....	97
Pomozte svým <b>ledvinám</b> .....	98
Jak zmírnit potíže při <b>menstruaci</b> .....	99
Trápí vás <b>nadýmání?</b> .....	100
Jak se zbavit <b>nachlazení</b> .....	101
Jak odstranit <b>nervozitu</b> .....	103
Jak na <b>nespavost</b> .....	104
Jak se zbavit <b>nevolnosti</b> .....	107
Pro zdravý <b>nos</b> .....	109
Bojujte proti <b>obezitě</b> .....	110
Jak na <b>otoky nohou</b> .....	113
Jak zlepšit <b>paměť</b> .....	114
Trápí vás <b>pálení žáhy?</b> .....	116
Jak pečovat o <b>pleť</b> .....	116
Jak vyléčit <b>průjem</b> .....	119
Jak zmírnit potíže v <b>přechodu</b> .....	120
Jak se zbavit <b>rýmy</b> .....	121
Jak vyléčit <b>tenisový loket</b> .....	123
Jak zlepšit <b>soustředění</b> .....	124
Pro zdravé <b>srdce</b> .....	126
Jak zvládnout <b>strach</b> .....	128

Zapomeňte na <b>stres</b> .....	129
Zdravá <b>štítná žláza</b> .....	132
Zbavte se <b>trémy</b> .....	132
Pro zdravé <b>uši</b> .....	134
Jak překonat <b>únavu</b> .....	136
Jak se zbavit <b>zácpy</b> .....	138
<b>Zánět dutin</b> a jeho léčba .....	141
Trápí vás zánět <b>močového měchýře a močových cest?</b> .....	142
Bojujte proti <b>závislosti</b> (kouření, alkohol).....	143
Jak na nepříjemné <b>závratě a návaly</b> .....	145
Šance pro váš <b>zrak</b> .....	146
Pro zdravé <b>zuby</b> .....	148
Pro dobré trávení – <b>žaludek</b> .....	150
Bolí vás <b>žlučník?</b> .....	151
<b>Deset rituálů pro inspiraci</b> .....	153
Ranní rituál pro každého aneb Vstávání s lehkostí.....	153
Rituál pro ženu aneb Jak zatočit s vráskami (a něco navíc) .....	154
Rituál pro muže aneb Jak být při síle (a něco navíc) .....	156
Rituál plný svěžesti aneb Cítit se jako znovuzrozený .....	157
Rituál pro zklidnění a rovnováhu aneb Jak být v pohodě .....	158
Rituál proti únavě aneb Jak si „dobít baterky“ .....	160
Rituál pro počítačové maniaky aneb Jak pracovat efektivně.....	161
Rituál pro váš zrak aneb Pro ostré vidění .....	163
Rituál pro řidiče aneb Pro šťastnou cestu.....	164
Rituál k zakončení dne aneb Pro sladký spánek .....	165
<b>A na úplný závěr...</b> .....	167
Seznam doporučené literatury.....	168