

Obsah

Obsah	5
Předmluva	11
Lunární hodiny	19
Na počátku bylo vnímání	19
Zapomnění ve víru novověku	22
Poklad čeká na své vyzdvižení	26
Okamžik doteku	28
I. OD HLAVY AŽ K PATĚ V RYTMU MĚSÍCE	31
Pohyb v rovnováze	31
1. Od úplňku k úplňku	36
Ubývající Měsíc	36
Den novoluní	38
Přibývající Měsíc	39
Den úplňku	40
Měsíční fáze v každodenním životě	40
2. Cesta tělem	42
Plán naší cesty	44
Myšlenková evokace 44	Preventivní, posilující
a podpůrná opatření 47	Pomoc při léčení 48
Měsíc v Beranu — od temene k nosu	50
Bolesti hlavy/migréna 51	Krvácení z nosu 53
Chrápání 53	Polypy 54
Nachlazení/chřipka 55	
Problémy s vedlejšími nosními dutinami 56	Problémy

s očima 56	Zánět spojivek/ječné zrno 57	Zánět oční rohovky 58	
Měsíc v Býku — čelisti a krk			58
Bolesti v krku/záněty mandlí 60	Bolesti a záněty uší 60	Nadměrná funkce štítné žlázy 61	
Nedostatečná funkce štítné žlázy 61	Zubní problémy 62		
Měsíc v Blížencích — ramena, paže a ruce			63
Problémy s rameny 64	Revmatismus 64	„Studené“ ruce 65	
Měsíc v Raku — od plic po žlučník			66
Zánět průdušek 67	Průduškové astma 67	Pálení žáhy 68	
Zánět žaludku/žaludeční vředy 68	Jaterní a žlučnickové problémy 69		
Měsíc ve Lvu — srdce a krevní oběh			70
Problémy se srdcem 71	Vysoký krevní tlak 72	Nízký krevní tlak 73	
Chudokrevnost 73	Dna 74		
Měsíc v Panně — zažívací orgány			75
Střevní problémy 76	Zácpa 76	Průjem 77	
Nadváha 78	Problémy se slinivkou břišní 79		
Měsíc ve Vahách — kyčle, ledviny a močový měchýř			80
Ledvinové problémy 81	Zánět močového měchýře 81	Kyčelní problémy 82	
Měsíc ve Štíru — pohlavní orgány			83
Neploidnost 84	Neschopnost plodit (impotence) 85	Menstruační problémy 86	
Měsíc ve Střelci — stehna			87
Měsíc v Kozorohu — kolena, pokožka a kosti			88
Potíže s páteří 90			
Měsíc ve Vodnáři — bérce			90
Křečové žíly 91	Křeče v lýtkách 92		
Měsíc v Rybách — nohy			92
Kuří oka/zrohovatělá kůže 94	Bradavice 94		
3. Vlastní cestou — od A do Z v přírodní léčbě			97
Kdy je ztráta ziskem: pouštění žilou			97

Jak pouštět žilou 101	Správný okamžik 102	Špatné dny v průběhu roku 105
Něco pro pokožku a vlasy		105
Poruchy a onemocnění pokožky 106	Absces 106	
Akné 106	Alergie 107	Vyrážky 108
Opary 108	Svědivost 108	Plísně kůže, nohou, nehtů 109
Neurodermitida 109	Bradavice 110	Proleženiny 111
Péče o pleť a tělo 111	Hloubkové pročištění pleti 111	Péče o vlasy 112
Péče o nehty na nohou a na rukou 113		
Terapeutické metody: od pohybu k homeopatii		114
Pohybová terapie 117	Masáž a tělesná aktivizace 120	
Chiropraxe 123	Barvy jako léčebný prostředek 126	
Červená 127	Oranžová 128	Žlutá 128
Zelená 128	Modrá 129	Indigo/fialová 129
Bílá 129	Černá 130	Stejně léčit stejným: homeopatie, Bachova květová terapie 131
Metody detoxikace		135
Kopřivy — od plevelu k léčivé bylině 135	Síla slunečnicového oleje 136	Chlebový nápoj 137
Půst 137	Masáž reflexních zón nohou 138	
„Nedotýkej se železem“: o zásazích do těla		139
Lunární rytmy v zubním lékařství		143
Odstranění zubního kamene 144	Korunky a můstky 145	Zánět dásní (parodontóza) 145
Trhání zubu 146	Tipy pro sanaci chrupu a odstranění amalgamu 146	Péče o chrup a prevence 148
O přístupu k léčitelům		150
II. ZCELA JEDNODUŠE — VÝŽIVA		157
V džungli stravovacích pravidel		158
1. Šest pilířů zdravé výživy a trávení		162
1. Láska prochází žaludkem 162	2. Osobní stravovací režim 165	3. Jídlo poskytované vlastní zemí 172
4. Jídlo pro oči, nos a jazyk 179	5. Správná kombinace a pořadí 180	6. Naslouchání vlastnímu tělu 182
2. Malý úvod do bylinkaření		184

Tajemství bylinkářského léčitelství 186 Bylinkaření —
 ve správnou dobu 189 Léčivé byliny do zásoby 193
 Příprava a použití 194 Výběr vhodné rostliny 197

III. PULZUJÍCÍ ŽIVOT	203
1. V silovém poli biorytmu	204
Tři životní cykly	204
Tělesný biorytmus (23 dní) 207	
Duševní biorytmus (28 dní) 208	
Duchovní biorytmus (33 dnů) 209	
Biorytmus v každodenním životě	210
Počáteční obtíže prastarého vědění	213
Výpočet biorytmu	217
2. Denní rytmus orgánů	222
Mezi sedmou a devátou hodinou ranní — žaludek	223
Mezi devátou a jedenáctou hodinou dopolední — slezina/slinivka břišní	226
Mezi jedenáctou hodinou dopolední a jednou hodinou po poledni — srdce	227
Mezi jednou hodinou po poledni a třetí hodinou odpolední — tenké střevo	227
Mezi třetí a pátou hodinou odpolední — močový měchýř	228
Mezi pátou odpolední a sedmou hodinou večerní — ledviny	228
Mezi sedmou a devátou hodinou večer — oběhový systém	229
Mezi devátou a jedenáctou hodinou večer — celkové shromažďování energie	229
Mezi jedenáctou a jednou hodinou v noci — žlučník	230
Mezi jednou až třetí hodinou ranní — játra	230
Mezi třetí a pátou hodinou ranní — plíce	231
Mezi pátou až sedmou hodinou ranní — tlusté střevo	231
IV. ZDRAVÉ STAVĚNÍ A BYDLENÍ	235
1. Stavba, výstavba, renovace — jak začít ve správnou chvíli	242
Od inspekce pozemku k zakládání cest	244
Inspekce pozemku 245	
Výkop sklepa 246	
Základy 246	
Sklep 247	
Sklepní strop, patrové stropy 247	
Výstavby zdí, zdivo 247	
Krov 248	

Střešní krytina 248	Vnější a vnitřní omítka, venkovní obložení 248	Vnitřní zdivo, betonové a kamenné schody, elektroinstalace 249	Dřevěné schodiště 249
Vodní instalatérské práce 249	Dřevěné okenní rámy, dveře 250	První zatápění 250	Podlahové krytiny 251
Dřevěné podlahy 251	Dřevěné stropy, obklady stěn 251	Malířské a lakýrnické práce, impregnování, lepení 252	Ploty, plaňky 253
Pokládání dlaždic verandy, zakládání cest 254	Zakládání zahrad 254		
Dřevo v pravý čas: stavební materiál číslo 1			255
Nehnijící, tvrdé dřevo 258	Dřevo, které se nevznítí 258	Dřevo, které nesesychá 260	Dřevo na nástroje a nábytek 260
Palivové dříví 261	Prkna, řezivo a stavební dřevo 261	Dřevo na podlahy a nástroje 261	Dřevo, které se netrhá 261
Dřevěné šindele na střechu a vnější zdivo, dřevěné střešní okapy 262			
Typy pro zdravé stavění a bydlení			264
Čištění dřevěných a parketových podlah 264	Čištění oken a skla 265	Čištění střešních okapů 265	Napadení plísní 265
Správné větrání 265			
2. Věda o volbě vhodného místa			271
Práce dračích jezdců			272
Zářící svět			274
Mistři správného místa			277
Místo činu: „špatné místo“			281
Rakovina: nemoc z ozáření již od svého počátku			284
Hledáme dobré místo: schopný proutkař			288
Cesta k dobrému místu: vlastní silou			290
V. SÍLA MYŠLENEK			299
Doslov pro naše přátele a čtenáře			307
Lunární kalendář na roky 1997–2000			311