

Obsah

- 7 O vlastní věci – díl 1
10 O vlastní věci – díl 2
- 13 I/O stavu věcí
- 15 1/ O SPRÁVNÉM OKAMŽIKU -
LUNÁRNÍ A PŘÍRODNÍ RYTMY
15 Co věděli o Měsíci v minulosti
22 Novoluní
22 Přibývající Měsíc
23 Úplněk
23 Ubývající Měsíc
24 Měsíc ve zvěrokruhu
27 Okamžik doteku
29 Lunární kalendář – jediný nástroj
- 33 2/ PŘÍBĚH O TŘECH DNECH
35 Ničení, které neničí
43 Hygiena a čistota – za každou cenu?
45 Zákazník je pán
49 Pod čarou
- 51 3/ PRAVDA O CENĚ
- 58 4/ O ŽIVÉ INFORMACI
- 73 II/ Od měsíční kúry po výživu
pro celé tělo
- 74 Síla volby
75 O hmotnosti divokých zvířat
- 77 1/ CIT
80 První krok: bez doplňků!
84 Odvykání

- 87 Druhý krok: „Měsíční kúra“
 95 Odlehčovací a postní dny
 97 Zkoušky chuti
- 98 2 / NA CESTĚ K VÝŽIVĚ
 NOVÉHO TISÍCILETÍ
- 99 Typ alfa a typ omega
 114 *Dvě strany jedné mince*
 116 *Alfa a omega pod jednou střechou*
 121 Výživa budoucnosti
 124 *Slané dny – Býk, Panna, Kozoroh*
 124 *Olejové dny – Blíženci, Váhy, Vodnář*
 125 *Sacharidové dny – Rak, Štír, Ryby*
 126 *Ovocné a bílkovinné dny – Skopec, Lev, Střelec*
- 128 3 / NADČASOVÁ KUCHARSKÁ
 TAJEMSTVÍ – NADČASOVÁ
 PRAVIDLA VÝŽIVY
- 129 Moudrost ze země pestrých jídel
 130 *Barvy jednotlivých znamení zvěrokruhu*
 133 *Působení barev v lunárním rytmu*
 142 Síla bylin
 144 *Pozor při dávkování?*
 145 *Troji tajemství bylin*
 148 *Správný okamžik pro zacházení
 s kuchyňskými bylinkami*
 149 *Tipy v pestrém pořadí*
- 173 III/ Jak se cítit dobře
 ve své kůži – péče o tělo
 ve správný okamžik
- 178 1 / NAŠE PLEŤ – JAKÁ JE A CO UMÍ
- 186 2 / TŘI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ
 TYPY PLETI A PÉČE O NĚ
- 187 Řídký případ: normální pleť
 187 Suchá pleť
 188 Mastná pleť

- 190 3/ PLEŤOVÝ PŘÍPRAVEK ČÍSLO 1 -
O SÍLE VODY
- 196 4/ PUTOVÁNÍ TĚLEM
A ZVĚROKRUHEM
- 198 Skopec
198 *Peeling*
200 *Co dělat při akné?*
200 *Zdravé oči*
201 *Plastické operace - korekce obličeje*
- 202 Býk
203 *Síla šalvěje ve dnech Býka*
203 *Péče o zuby a sanace chrupu*
- 206 Blíženci
206 *Masáže*
- 209 Rak
209 *Nejjednodušší cesta
k hezkému poprsí*
- 211 Lev
211 *Mít hřívu jako lev*
- 214 Panna
215 *Gymnastika*
216 *Péče o vlasy*
- 216 Váhy
216 *Prevence strií*
- 217 Štír
218 *Přirozená intimní péče*
221 *Sedací koupel*
221 *Hemoroidy*
- 222 Střelec
222 *Prostředek proti celulitidě*
223 *Bylina proti rozšířeným cévkám*

- 223 Kozoroh
223 Hluboké čištění pleti
224 Alergeny
224 Přátelství se sluncem
226 Péče o nehty
226 Depilace
- 227 Vodnář
227 Péče o lýtka
228 Křečové žíly
- 228 Ryby
229 Péče o nohy a prsty na nohou
229 Zarostlé nehty
229 Odstranění zrohovatělé kůže
230 Ošetřování bradavic na nohou
231 Kožní plísňe, plísňe na nohou
a nehtech
231 Stříhání vlasů v nevhodný okamžik?
231 Nejlepší na konec – masáž reflexních zón
na nohou
- 234 Zdravá výživa, rozumná péče o tělo,
opravdová krása
- 239 Rejstřík