
Obsah

KAPITOLA PRVNÍ

Úvodem k mazdaznanské životosprávě	13
------------------------------------------	----

KAPITOLA DRUHÁ

Mazdaznanské Slunce – zdroj i symbol života	21
---------------------------------------------------	----

KAPITOLA TŘETÍ

Co bychom si měli před uvedením do mazdaznanské nauky připomenout	27
----------------------------------------------------------------------------	----

KAPITOLA ČTVRTÁ

Mazdaznanská typologie	35
Nauka o sebepoznání	36
Celospolečenský význam nauky o sebepoznávání	38
Tři základní formy	42
Mazdaznanská typologie	43
Fyzická báze	44
Spirituální báze	45
Intelektuální báze	47
Myšlenková činnost a její vliv na charakterové typy a tělesný stav	50
Charakterové typy a jejich myšlenkové projevy	56
Tvar hlavy	61
Výchovné metody	82
Fyzická báze	89
Intelektuální báze	92
Spirituální báze	93

KAPITOLA PÁTÁ

Elektromagnetické pole člověka podle mazdaznanské nauky	95
---------------------------------------------------------------	----

KAPITOLA ŠESTÁ

Nauka o dechu	107
Péče o dech	107
Praktická dechová cvičení	108
Mazdaznanské léčebné metody	117
Výkyvy v asimilaci potravy	126
Mazdaznanská nauka uvádí	126
Kde hledat příčiny polysystémové chemické kandidózy?	130
Stres	132

KAPITOLA SEDMÁ

Výživa dnešního člověka jako tvůrčí a zákonitý proces	139
Úvodem	142
Léčivost pšenice	144
Chemické vlastnosti kuchyňské soli	153

KAPITOLA OSMÁ

Mazdaznanská dietetika	163
Správná kombinace potravin	163
Kvašení jako hlavní příčina nemocí	168
Chemická příbuznost potravin	169
Hlad a chuť	171
Kdy a jak jíst	173
Individuální vegetarismus	176
Význam žlázového systému člověka podle mazdaznanské nauky	178

KAPITOLA DEVÁTÁ

Duchovní příčiny nemocí	189
Úvodem	189
Mazdaznanská léčebná praxe k některým duchovním příčinám nemocí	199
Nachlazení a chřipková onemocnění	199
Astma bronchiale	199
Léčení dýchacího ústrojí	200
Srdce a krevní oběh	204
Srdce	205
Játra	208
Pojivové vazivo, trombóza, křečové žíly	212
Ledviny	214
Trávení	218
Žaludek	220
Tenké a tlusté střevo	221
Pankreas	222

Revmatický okruh	225
Klouby	226
Kůže	228
Bolesti hlavy	232
Smyslové orgány	236
Oči	236
Uši	241
Rakovina	243
AIDS	266

KAPITOLA DESÁTÁ

Mazdaznanské léčebné metody během roku	269
Leden	269
Únor	271
Březen	273
Duben	275
Květen	277
Červen	280
Červenec	281
Srpen	283
Září	285
Říjen	286
Listopad	288
Prosinec	290

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

Mazdaznanské vylučovací metody	293
Dietetické vylučovací metody	293
Léčivá síla pšenice	297
Léčivý význam kyselého zelí	298
Léčebné vylučovací metody	301

KAPITOLA DVANÁCTÁ

Mazdaznanská kuchařka	311
Úvodem	311
Obilniny	314
Pšenice	315
Chléb	318
Nudle	323
Noky	324
Sušenky, keksy, suchary	326
Placky	327
Lívance	327

OBSAH

Moučníky – dorty	328
Koláče	330
Příprava chleba	331
Žito	335
Ječmen	336
Oves	337
Proso	338
Pohanka	339
Kukuřice	340
Rýže	341
Zelenina	343
Brambory	345
Celer	349
Cibule	350
Pór	352
Rajčata	353
Červená řepa	355
Česnek	356
Dýně	357
Cukety	359
Kedlubna	359
Černý kořen	360
Křen	360
Chřest	361
Lilek	362
Kapusta	363
Květák	364
Mrkev	365
Okurky	366
Paprika	368
Rebarbora	369
Špenát	370
Zelí	371
Ostatní zelenina	372
Saláty	374
Houby	378
Luštěniny	383
Hrách	383
Fazole	384
Ovoce	386
Hrušky	388
Švestky a blumy	388
Třešně	388
Jablka	389
Hrozny	390
Citrony	390
Ořechy	391

OBSAH

Omáčky	393
Polévky	396
Koláče	403
Nákypy	405
Nápoje	407
Bylinné čaje	408
Ovocné šťávy	409
Potraviny živočišného původu	411
Tuky	412
Majonézy	413
Mléko a mléčné výrobky	414
Sýry	415
Tvaroh	416
Vejce	417
Káva	419
Sůl a koření	420
Cukr	421
Med	421
Pudinky	422
Prameny a literatura	425
Periodika	425
Sborník přednášek semináře	425
Slovo na závěr	426