

OBSAH

<i>Předmluva</i>	5
<i>Putování do říše akupresury</i>	8
Prastará léčebná metoda	8
Jednoduchý návod na použití	8
Tak to děláte správně	9
Tělesné dráhy jako cesty života	10
<i>Putování do říše antropozofické medicíny</i>	12
Účinné prostředky	12
O významu přípravy	13
O důležitosti dalšího rozvoje	14
Zakladatelé antropozofické medicíny	14
Zdraví a nemoc z antropozofického hlediska	15
Základní pojmy antropozofie	16
Další postupy antropozofické medicíny	19
<i>Putování do říše aromaterapie</i>	21
Zakladatelé aromaterapie jako vědeckého oboru	21
Různé aromatické oleje z jedné rostliny	22
Prokázaný účinek	22
Praktické použití	23
Účinek olejů na tělesné orgány	24
Příklady použití	26
Různé oleje	28
Osobní směs	29
Rozmanité aplikace	30
<i>Putování do říše ajurvédy</i>	33
Jídlo udržuje jednotu těla a duše	33
Klasický jídelníček ajurvédy	33
Léčivé síly pokrmů	34
Předpisy o výživě podle ajurvédy	36
Význam ajurvédy	36

Mimořádně důležité jsou byliny	37
Obnovení narušené rovnováhy	37
Ghí jako prastarý osvědčený prostředek	38
Nejdůležitější pojmy ajurvédské medicíny	39
Test principů doša	40
Správný způsob života.....	42
Jak diagnostikují a ošetřují ajurvédští lékaři	42
Léčivá síla barev	44
Další možnosti ajurvédské léčby	45

Putování do Bachovy říše květů.....

Květy pro duši.....	46
Dr. Bach a jeho pojetí zdraví	46
Rostliny jako lék	47
Duševní stavy - a jejich léčivé rostliny	48
Nejdůležitější rostliny	49
Připravte si sami esence z květů	52
Správné dávkování	53
Účinky Bachových květů	54
Diagnóza	54
Nouzový pomocník dr. Bacha	55

Putování do říše biorezonanční terapie.....

Veškerý život je oscilace.....	57
Koncepce dr. Morella	57
Praktický účinek	58
Skutečný účinek	60
Hranice biorezonanční terapie	61
Terapie pomocí barev	62
Základní pojmy barevné terapie MORA	63

Putování do říše enzymové terapie.....

Zdraví z ovocných plodů	65
Zápalné jiskry života	65
Poznatky dr. Wolfa.....	66
Současné použití enzymoterapie	67
Účinky enzymoterapie	68
Co na to říkají odborníci	68
Tajuplná novinka	69
Konečná stanice stárnutí	70
Tyto přípravky jsou k dispozici	71

Putování do říše homeopatie.....	73
Liliput lékařského světa	73
Cíle dr. Hahnemanna	73
První pokus na sobě	74
Totéž porážet tímtež	74
Potencování.....	76
Třepat a třít	76
Medikace šitá na míru.....	77
Jak se ptá homeopat.....	78
Správné dávkování	79
Léčebné možnosti	79
Homotoxikologie jako aplikovaná homeopatie	80
Antihomotoxická terapie	81

Putování do říše kineziologie	83
Tělo nelže	83
První zkouška	83
Test s cukrem... ..	84
... a s rajčatem	84
Hudba, slova a potraviny.....	85
Co vás kineziologie naučí	85
Tak budete aktivovat brzlík	86
Tak načerpáte novou energii	87
Různé školy kineziologie	87
Praktické návody klinické kineziologie	88

Návštěva u faráře Kneippa	91
Kropáčový farář z Bad Wörishofenu	91
Kneippovo setkání s vodní terapií	91
Hydroterapie	92
Polévání	93
Šlapání ve vodě	95
Další aplikační metody hydroterapie	95
Fytoterapie	96
Výživová terapie	100
Kneippův léčebný postup	105

Putování do říše makrobiotiky.....	107
Kde je domov makrobiotiky?	107
Hufelandovo učení o zdraví a nemocech	108
Základní pravidla pro dlouhý život	108
Takhle vypadají zdraví lidé	109

Malý test	110
Makrobiotika v současnosti	113
Více než způsob výživy	113

Putování za lidovým lékařem

<i>Franzem-Xaverem Mayrem</i>	116
Houskový doktor	116
Několik případů na ukázkou	116
Vadná držení těla jako ochrana	118
Pročištění organismu pro zdraví	119
Léčba mlékem a houskou	120
Pitná kúra	121
Vyslechnout nouzový stav	122
Tak se správně léčíte	123

Putování do říše neurální terapie.....

Terapie proti bolesti.....	125
Neuvěřitelná chyba	125
Objevení nové terapie	126
Zásady neurální terapie.....	127
Zde pomůže neurální terapie	127

Putování do říše osteopatie

Práce kostí	129
Zakladatelé osteopatie	129
Základy osteopatické terapie	130
Všechno plyne	130
Cvičení pro správné držení těla	131
Celostní metoda	132
Tak léčí osteopat	133

Návštěva u dr. Idy Rolfové

Nový orgán	135
Malý test	136
Tak dochází k potížím	136
Rolfingová metoda	137

Putování do říše tibetské medicíny

Medicína ze střechy světa	139
Staré tradice a zvyklosti	139
Léčení	140

Různá pojetí chorob	141
Putování do říše tradiční čínské medicíny.....	143
Prastaré recepty	143
Pro krásu a zdraví císaře a císařovny	143
Tělo jako harmonická krajina	146
Jin a jang	146
Pět prvků	147
Všechno plyne - obzvlášť čchi	147
Stanovení diagnózy	148
Děch je život	149
Dva případy jako příklad	149
Správné dýchání prospívá zdraví	150
Kombinovaná cvičení.....	151
Vnitřní cvičení.....	153
Jehličkami proti nemocem.....	154
Příloha	155
Seznam použité literatury	162
Poděkování	167