

# OBSAH

PŘEDMLUVA str. 12

ÚVOD str. 14

Příčina každé nemoci - Nevědomost je provinění - Může být tělo nemocné? — Co je nemoc? - Nemoc jako přítel a pomocník - Můžeme se vůbec nemocí vzdát? — Co vlastně znamená léčení? - Co nám skutečně chybí, když jsme nemocní? - Spouštěče a příčiny nemocí - Kde nás ještě ošetřují? — Nemoc jako šance - Vlastní nemoc nelze svěřit cizí péči - Psychohygiena - Co mi chce moje nemoc sdělit? - Osud v roli terapeuta - Pravdě nezáleží na tom, je-li vědecky uznána - Příznak jako poselství — Negativní myšlení je nemoc - Co vlastně znamená pozitivní myšlení? - Výchova k léčení — Souvislost dědičného zatížení a chyb ve výživě - Co znamená „organické zdraví“? — V deníku mého těla je zapsaný příběh mého života - Tělo, viditelný výraz mého vědomí - Co je zdraví? — Naše smlouva s přírodou - Půst, přirozená terapie - Kdo nepracuje sám na sobě, na tom pracují jiní — Klíč k „řeči“ příznaků - Kdo se neoddává klamu, nemůže být „zklamán“ — Sedm stupňů eskalace příznaku - Tri stupně zvládnutí nemoci — Význam pravé a levé poloviny těla — Tělesné reakce v běžném jazyce

„ŘEČ“ ORGÁNŮ OD A DO Z str. 71

**Bránice** str. 71

Řízení dýchání — Přenos kosmického rytmu na fyzickou rovinu - Vyšší smysl dechových cvičení

<b>Brzlík</b>	str. 71
<b>Dvanácterník</b>	str. 72
Úlohy - Co se stane, když potlačujeme stres, zlost a hektičnost - Jak rozlišit potíže žaludku a dvanácterníku?	
<b>Hlava</b>	str. 73
Hlava, „hlavní věc“ každého člověka - Výzva v podobě signálu bolesti hlavy	
<b>Játra</b>	str. 73
Játra, centrum látkové výměny těla - Nejdůležitější úkoly jater - Pocity viny a sebeobviňování způsobují jaterní problémy - Játra si stěžují na „nestřídmost“	
<b>Jazyk</b>	str. 75
„Vyslanec“ jater a žaludku - Naše „choutky“ a jejich význam - Sexuální chutě	
<b>Klouby</b>	str. 76
Problémy kloubů doslova zrcadlí chybné jednání - Lidová moudrost to poznala	
<b>Krev</b>	str. 77
O čem vypovídá krevní tlak — Nízký krevní tlak - Vysoký krevní tlak - Věkem podmíněný vysoký krevní tlak - Co pomáhá? - Anémie - Vlastnosti různých krevních skupin	
<b>Krk</b>	str. 81
Duchovní příčina angíny - Co znamená chrapot? - „Němý“ stěžovatel	
<b>Křečové žíly</b>	str. 82
Nedostatek pružnosti - Vnější znaky křečovitěho vnitřního postoje - Více pružnosti	

Kůže str. 82

Kůže, náš největší kontaktní orgán — Kůže jako projekční plocha ledvin - Nejružnější funkce kůže - Co říká na toto téma lidová moudrost - Člověk s „tenkou“ nebo „hroší“ kůží - Co znamená, když nás něco svědčí?

Kyčle str. 85

Kyčle a pokrok - „Nepohyblivý“ člověk - Když se nedokážeme ohnout

Ledviny str. 86

Problémy s ledvinami a partnerské konflikty - Poruchy mezilidských vztahů - I strach zatěžuje ledviny - Ledvinové kameny a o čem vypovídají - Bludná ledvina - O čem svědčí „zakrnělá ledvina“ — Umělá ledvina

Meziobratlové ploténky str. 89

Úkol meziobratlových plotének - Duchovně-duševní pozadí problémů s ploténkami - Co dělat?

Močový měchýř str. 90

Úkoly močového měchýře - Co znamená noční pomočování? — Záněty močového měchýře a jejich význam — Jaké otázky si musíme položit?

Nehty str. 90

Nehty jsou zrcadlem vnitřních procesů v organismu - Co znamenají jednotlivé úkazy?

Nervy str. 92

Centrální a vegetativní nervový systém — Neuralgie - Tik - Neuróza

Nohy str. 93

Úloha nohou a jejich duchovní význam - „Potřebné“ kroky - Změna „stanoviska“ - Vytvořit si dostatečnou „stabilitu“

Oči str. 93  
Oči jako zrcadlo duše - Osa očí - Krátkozrakost - Co způsobuje krátkozrakost? — Pomáhají brýle? - Trénink očí — Dalekozrakost - Dvě zásadní příčiny dalekozrakosti — Stařecká dalekozrakost - Šedý zákal - Zelený zákal - Příčiny a cesty k uzdravení - Zánět spojivek - Barvoslepost

**Páteř** str. 105  
Držení a postoj - Zarputilost a labilita - Bolesti v kříži, výmluvný symptom

**Plíce** str. 105  
Plíce, náš „vzdušný žaludek“ — Rozedma plic - Plíce jako kontaktní orgán - Více „se rozvíjet“

**Pohlavní orgány** str. 106  
Jaký mám poměr k opačnému pohlaví? - Prozkoumejte svá „zklamání“

Pochva str. 107  
Ochota a schopnost oddat se — Jaké otázky bychom si měly klást při onemocnění pochvy?

Prostata str. 107  
Proč téměř každého druhého muže postihnou problémy s prostatou? — Položme si správné otázky

**Prsa** str. 108  
Prsa jako výraz ženskosti - Rakovina prsu - Co znamená porucha prsou? — Jak se léčí?

**Průdušky** str. 108  
Úloha průdušek - Bronchitida a její příčiny - Průduškové spasma a jak k němu dochází

**Ramena** str. 109  
Ramena jako projekční plocha odpovědnosti - Kde tlačí bo-  
ta? - Správné otázky

**Ruce** str. 110  
Nedostatek dávání a brání, ale také skutečného „promíje-  
ní“ a „přejímání“ - Kde nemohu nebo nechci něco „pochopit“ ?

**Slinivka břišní** str. 111  
Dvě zásadní funkce slinivky břišní - Příčiny poruch a cesty  
k vyléčení

**Solar plexus** str. 112  
Zde je projekční plocha podvědomí - Každodenní psycho-  
hygiena - Jak zabráníme duševnímu odpadu?

**Srdce** str. 112  
Srdce, motor našeho života - Srdce, „centrum našich citů“  
- Dvě lidská centra: srdce a mozek - Přílišná mozková akti-  
vita vede k srdečnímu infarktu - Srdeční neuroza a její vý-  
znam — Angina pectoris — Kardio stimulátor - Jaké otázky  
bychom si měli klást při srdečních potížích?

**Štítná žláza** str. 115  
Zvýšená funkce a snížená funkce a o čem vypovídají - Po-  
hotovost a připravenost k boji - Potlačování agresivních ne-  
bo nepřátelských pocitů - Strach - Správné otázky při pro-  
blémech se štítnou žlázou

**Tenké střevo** str. 116  
Člověk s nemocí tenkého střeva a jeho přehnaně kritické  
chování - Vztah tenkého střeva k intelektu - Průjem jako  
nepřiměřená reakce

**Tlusté střevo** str. 117

Co znamená zácpa? - Vztah tlustého střeva k podvědomí -  
Psychické i fyzické „řešení“

**Tvář** str. 118

Kde se vyhýbám potřebné konfrontaci? - Čemu bych se měl  
podívat do tváře?

**Ucho** str. 118

Lidová moudrost - Slyšet a „poslouchat“ - Ztráta sluchu -  
Nedoslýchavost - Zánět ucha

**Ústa** str. 119

Ústa ukazují naši otevřenost - Zpracování prvního „dojmu“  
- Když má člověk příliš plná ústa

**Vaječníky** str. 120

Úloha vaječníků a jejich duchovní význam - Co naznačují  
problémy vaječníků? - Co dělat?

**Vazivo** str. 121

Vazivo, symbol opory a napětí - Duševní a fyzické odbou-  
rávání choulostivosti - Léčba na všech úrovních

**Zuby** str. 121

Symbol uchopení a zvládnutí - Žvýkání je zápas - Dásně -  
Třetí zuby - Skřípání zuby

**Žaludek** str. 123

Úloha žaludku — Zpracovávání „dojmů“ - Co o tom říká li-  
dová moudrost? - Neschopnost nebo nechuť zpracovávat  
kritiku - Žaludeční dutina, sídlo schopnosti úsudku - Když  
jsme „zakyslí“ — Co se musí naučit člověk s nemocným ža-  
ludkem? - Zacházení s agresemi - Správné otázky

<b>Žlučník</b>	str. 126
Jak člověk získá poruchy žlučníku? — Co o tom říká lidová moudrost? — Zlučnickové kameny jsou nashromážděné agrese — Operativní odstranění žlučníku a jeho následky - Zlučnickové kameny se vyskytují mnohem častěji u žen	
<b>Mluvení s orgány nebo s tělem</b>	str. 127
<b>Cesta ke zdraví</b>	str. 128
První krok - Nemoc a utrpení patří k životu jako vyučování ke škole - Nejdůležitější překážky léčby — Léčení a meditace - JÁ JSEM SILA - Jak dosáhneme zdraví? - Telo jako odraz našeho myšlení - Problémy vznikající chybnou výživou - Co znamená správná výživa? - Dostatek tekutin — Jak žít o jedenáct let déle?	
<b>Přirozená strava</b>	str. 134
<b>Vitalita a zdraví</b>	str. 144
<b>Prožívat poselství těla</b>	str. 156
<b>Příloha - „Praktická část“</b>	str. 160
<b>Seznam literatury</b>	str. 263