

## Obsah

Úvod . . . . .	7
Od lékaře k celostnímu léčiteli . . . . .	14
Lidová medicína starého Ruska: přehled teorie a praxe . . . . .	18
Tělo jako samostatné univerzum . . . . .	25
Život má sídlo v břiše . . . . .	37
Tlak v břiše utlačuje život . . . . .	42
Nejčastější příčiny střevních potíží . . . . .	64
Žlučník: nejdůležitější orgán v břišní dutině . . . . .	99
Zdraví, vitalita a radost ze života: stará ruská lidová medicína v praxi . . . . .	116
Vibrování, poklepávání, masáže a ještě víc: staré ruské cvičení a manuální terapie . . . . .	128
»Všechno, co jde pod kůži« – staré a osvědčené pro fyzické i psychické zdraví . . . . .	154
Zdraví duše . . . . .	175
Zdravé ženy – zdravý svět. . . . .	189
Slova na závěr . . . . .	212