

Obsah

Jak poznávat a léčit oslabení obranných sil 5

Jak porozumět signálům těla 5

Jak posilovat vlastní léčivé síly 7

Vlastní léčivé síly našeho těla 8

Jak se brání město - obranný systém 8

Nepřátelé před městem - útočníci 8 ■ Město je

střeženo - přední stráže naší tělesné obrany 9

■ Velitel města - náš "vnitřní lékař" 14 ■ Obranné

oddíly - specialisté obrany 14 ■ Poplach! - Když

hrozí nemoc 17 ■ Nepřítel je ve městě - boj s ne-

nemocí 20 ■ Zachránění - nemoc je přemožena 22

■ Nezákonnosti ohrožují město - Jak bojuje tělo proti

nádorovým buňkám 24 ■ Ochrana města před

neznámým nepřítelem - proti AIDS pomáhá jen

předběžná péče 26

Vlastní bakterie těla - obranný val našeho organismu 27

Horečka jako obranné opatření 28

Pracovní společenství, které podporuje obranný
systém 29

Hospodaření s minerálními látkami 29 ■ Hospodaření

s vodou 30 ■ Hospodaření s kyselinami a zásada-

mi 30 ■ Hospodaření s elektrickou energií 33

Naše vlastní léčivé síly v duševní a duchovní oblasti 33

"Vnitřní lékař" 34

Co oslabuje náš obranný systém 36

"Směs" záření, v níž žijeme 36

Přírodní záření 36 ■ Zatížení zářením způsobené

civilizací 37 ■ Co můžeme dělat proti nežádoucímu

záření? 37 ■ Elektrická instalace v bytě 38 ■ Místo

pro spánek 38

Stres může obrannému systému škodit i prospívat 39

Zvyklosti výživy a stravování 40

Poživatiny a požitkářství 40

Náruživost nebo hledání sebe sama 42
Duševní "poruchy trávení" 43

Posilování vlastních léčivých sil 44

Moudře dávkovat! 44
Souhra myšlení - vůle - citu 44
Otužování nás aktivizuje 46
Voda otužuje a léčí 46
Správná jídla - správně jíst 50
 Z čeho se má skládat naše výživa? 50 ■ Volba
 správné skladby stravy 52 ■ Na jídle se podílí
 i duše 54
Napětí a uvolnění - přirozené střídání 55
Objevit sílu duše a využít ji 56
 Hudba jako léčivá síla 57 ■ Barvy - pomoc pro
 vyčerpanou duši 58 ■ Pohyb vede k vnitřnímu
 uvolnění 59 ■ Pět dechových cvičení 61
Autogenní trénink - možnosti a hranice 69
Meditace posiluje působení vnitřního lékaře 70
Váš "Týden zdraví" 71
 Soustředme se na jídlo 72 ■ Imunitní trénink
 s využitím vody 75 ■ Objevovat nové - naplnit se
 radostí 75

Léčení lékařem 77

Jaký lékař je pro mne vhodný? 77
Jak může lékař poznat oslabení obranného
systému? 79
 Předcházející historie 79 ■ Obraz potíží 80
 ■ Tělesné vyšetření 80 ■ Laboratorní vyšetření 80
Přírodní léčení při oslabení obranných schopností 81
 Léčiva z účinných rostlinných látek 82 ■ Další
 léčebné metody pro zvýšení imunity 84
Souhrnné nabídky terapie a cvičení 86
 Nutné varování 86 ■ Jaká terapie je vhodná? 87
 ■ Jaká je správná cesta pro cvičení? 87

Rejstřík 89