

Obsah

Úvod	11
<i>1 Vliv čtyř fází Měsíce</i>	15
Novoluní	16
Přibývající Měsíc	17
Úplněk	18
Ubývající Měsíc	19
<i>2 Vliv znamení Zvěrokruhu</i>	21
<i>Vliv znamení Zvěrokruhu na tělo</i>	23
<i>3 Od hlavy k patě</i>	
<i>Jak Měsíc pomáhá udržet zdraví a krásu</i>	35
Zdraví a krása ve znamení Berana	36
Hlava	36
Oči	39
Nos	42
Zdraví a krása ve znamení Býka	43
Uši	43
Krk	44
Šíje	47
Zuby	49

Zdraví a krása ve znamení Blíženců	52
Ramena	52
Paže	53
Ruce	54
Zdraví a krása ve znamení Raka	56
Plíce	56
Hrud'	57
Žaludek	59
Játra a žlučník	61
Zdraví a krása ve znamení Lva	62
Srdce a krevní oběh	62
Záda	64
Bránice	67
Vlasy	68
Zdraví a krása ve znamení Panny	70
Trávicí orgány	70
Slinivka břišní	72
Břicho	73
Vlasy	74
Zdraví a krása ve znamení Vah	75
Kyčle	75
Ledviny a močový měchýř	76
Zdraví a krása ve znamení Štíra	79
Pohlavní orgány a močové cesty	79
Zdraví a krása ve znamení Střelce	80
Bederní páteř	80
Stehna	82

Zdraví a krása ve znamení Kozoroha	86
Kostra	86
Kolena	86
Kůže	88
Péče o obličej	89
Ochrana proti slunci	91
Péče o rty	93
Koupele k péči o kůži	95
Hluboké čištění/peeling	97
Depilace	98
Péče o nehty	101

Zdraví a krása ve znamení Vodnáře	103
Holeně	103
Žíly	104
Hlezenní kloub	106

Zdraví a krása ve znamení Ryb	107
Chodidla a prsty u nohou	107

4 Fyzická kondice a pohyb

<i>Jak Měsíc podporuje sportovní životní styl</i>	113
---	-----

Pohyb je nezbytný!	113
--------------------	-----

Vliv měsíčních fází na tělesnou odolnost	115
--	-----

Novoluní	115
----------	-----

Přibývající měsíc	116
-------------------	-----

Úplněk	116
--------	-----

Ubývající Měsíc	117
-----------------	-----

Jemné formy pohybu	117
--------------------	-----

Jóga	118
Tai-či	119
Čchi-kung	120
Vytrvalostní druhy sportu	121
Běh	122
Plavání	122
Cyklistika	123
Turistika	123
Sport ve stáří	124
Silové druhy sportů	125
Sportovní aktivity, které podporují hubnutí	126

5 Prostě jíst zdravě

<i>Jak může Měsíc přispět ke smysluplnému stravování ..</i>	129
Vliv měsíčních fází na výživu	129
Vliv znamení Zvěrokruhu na stravu	131
Bílkovina	132
Sůl	133
Tuk	134
Sacharidy	136
Existuje obecně platná zdravá výživa?	138
Potravinová pyramida	139
Všeobecné tipy ke stravování	142
Naslouchejte svému tělu	143
Půst, detoxikace a čištění	144
Odkyselení těla	146
Hubnutí	149
Krásu lze jíst	152

6 Na všechno vyrostla bylina
Jak Měsíc posiluje účinnost léčivých bylin 155

Fytoterapie ve znamení Měsíce 155
Používání jednotlivých částí rostlin 159
Listy 160
Květy 161
Plody a semena 161
Kořeny 162

Příklady použití a možnosti přípravy 162
Použití v kuchyni 163
Čaje a nálevy 164
Koupele 165
Bylinkové vonné polštářky 166

Výběr místních léčivých rostlin 167
Kopřiva 167
Fenykl 168
Heřmánek 169
Pampeliška 170
Meduňka 171
Máta neboli máta peprná 173
Měsíček 174
Šalvěj 175

7 Role Měsíce při chorobách a operacích 177

Slovo závěrem 179
Poděkování 180
Literatura 182
Rejstřík 184