

OBSAH

Úvod.....	11
1. Masáže.....	13
Úvod.....	14
Působení masáží.....	19
Onemocnění páteře a zádových svalů.....	21
Začínáme s masáží.....	24
Práce maséra.....	25
Masáž zad.....	25
Masáž břicha.....	34
Masáž krku.....	37
2. Rehabilitace.....	39
Příčiny nemocí.....	40
Jak poznáme úchyly kyčelních kloubů a pánve.....	41
Kontrola správnosti uložení kyčelních kloubů a pánve.....	42
Léčba masáží.....	44
Odchyly v oblasti bederní a křížové.....	45
Onemocnění spojená s těmito odchyly.....	46
Náprava pánevních kostí.....	46
Náprava hrudní páteře po masáží.....	54
Náprava a uvolnění bloků páteře.....	56
Co nesmíme napravovat.....	57
Předejití blokad.....	58
Co děláme po nápravě.....	59
3. Rehabilitační cvičení.....	61
Sestava na uvolnění a nápravu bederní páteře a pánve.....	63
Sestava na uvolnění a nápravu kyčelních kloubů.....	71

Sestava na posílení bederní páteře.....	77
Sestava na uvolnění hrudní páteře.....	84
Nápravné cviky na krční páteř.....	96
Cvičení na deformace hrudní páteře.....	103
Cvičení pro nastávající maminky.....	106
4. Diagnostika - akupresura.....	115
Úvod.....	116
Několik důležitých rad z akupunktury.....	117
Dýchací ústrojí.....	121
Tlusté střevo.....	124
Žaludek a dvanácterník.....	127
Slezina, slinivka.....	129
Srdce.....	131
Tenké střevo.....	136
Ledviny, nadledvinky.....	140
Revmatické onemocnění.....	143
Ženské orgány.....	145
Játra, žlučník.....	147
Doplňující - nepárové dráhy.....	150
5. Relaxace, meditace, modlitba.....	151
Motto.....	152
Úvod.....	152
Energie.....	153
14 dimenzí.....	154
Láska a meditace.....	157
Projevené síly.....	158
Cvičení a relaxace.....	159
Nemoc.....	159
Vysvětlení jasnovivosti.....	160
Pomocníci.....	162

Závěr.....	162
Relaxace.....	163
Dýchání.....	163
Základní uvolnění.....	164
Meditace.....	167
Kladné působení meditací.....	167
Jak meditovat.....	167
Meditace s koncentrací.....	168
Ranní meditace.....	168
Prodýchávání.....	168
Představa energie.....	169
Cirkulace energie.....	170
Meditace s přírodou.....	171
Otevírání srdce.....	172
Poslání poselství.....	173
Ochrana - meditace na ochranu.....	174
Meditace na představu.....	176
Meditace pro nemocné.....	177
Očistné meditace.....	179
Nádoba.....	179
Příroda.....	180
Meditace "JÁ".....	180
Otevření vědomí.....	181
Meditace k otevření vědomí.....	182
Mantry.....	183
Motlidba.....	185
Bůh.....	185
Dar modlitby.....	187
Zásady při modlitbě.....	188
Délka a doba modlitby.....	189
Úryvek z "Proroka" o modlitbě.....	192
Modlitba.....	193

Výroky.....	193
Růženec.....	193
Modlitba růžence.....	194
Před modlitbou.....	195
Ruce.....	196
Průběh modlitby.....	197
Duchovní těla.....	197
Po modlitbě.....	198
Rozjímání před spaním.....	199
Závěr.....	200
6. Léčivé rostliny.....	201
Úvod.....	202
Příprava čajů z bylin.....	203
Koupele.....	203
Výroba masti a oleje.....	204
Výroba tinktury a extraktů.....	205
Použití jednotlivých bylin.....	207
Podpora tvorby mléka.....	207
Mizení svalstva, bolesti páteře.....	208
Revmatismus páteře.....	209
Následek ozáření.....	209
Ledvinové kaménky.....	209
Kornatění cév.....	209
Játra.....	210
Žloutenka.....	210
Cukrovka.....	210
Abecední seznam léčivek, jejich vyobrazení, popis, využití	
Bez černý.....	211
Borůvka černá.....	214
Divizna velkokvětá.....	216
Jmelí bílé.....	218

Kontryhel.....	220
Kopřiva.....	222
Kostival lékařský.....	224
Lnice květel.....	227
Maliník obecný.....	230
Máta peprná.....	232
Mateřídouška obecná.....	234
Měsíček lékařský.....	236
Mochna husí.....	238
Popenec břečťanovitý.....	240
Přeslička rolní.....	242
Řebříček obecný.....	244
Řepík lékařský.....	246
Sedmikráska.....	248
Sléz lesní.....	250
Třezalka tečkovaná.....	252
Vlaštovičník větší.....	255
Yzop lékařský.....	257