

OBSAH

ÚVOD	9
RADY MAYŮ JAK BÝT DLOUHO ŽIV A ZDRÁV	
RADA PRVNÍ: DECH – ZÁKLAD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	11
Přírodní terapie ovlivňující dýchání:	
Aromaterapie – Léčení vůní	12
Působení kamenů na zdraví a psychiku člověka	13
RADA DRUHÁ: NEČINNOST ZABÍJÍ!	16
Vliv počasí na naše zdraví	16
MĚSÍC – jeho magická moc a vliv na naše zdraví	20
AURA – ochrana organismu	21
RADA TŘETÍ: OMEZENÍ STRAVY (JÍST MÁLO A SKROMNĚ)	22
Voda – životodárná tekutina	23
Co v našem jídelníčku sledovat a proč?	25
Léčení podle našich babiček	33
Čtvero ročních období a naše potřeby	55
RADA ČTVRTÁ: PROBUZENÍ MAGICKÝCH A LÉČIVÝCH MÍST	57
Léčivá místa a ideální zdroj energie v Čechách: Vybraná léčivá místa, vhodná k čerpání energií	58
JÓGA – PREVENCE A LÉČBA NEMOCÍ	75
JÓGA PRSTŮ – MASÁŽ AKUPRESURNÍCH BODŮ	81
JARO – Doba vitaminů a minerálů	86

Cviky pro jarní týdny	88
Typy na jarní pochoutky	97
LÉTO – Období půstů a pročišťování organismu, jídlo nahradíme pitím	99
Cviky pro letní týdny	102
Typy na letní pochoutky	112
PODZIM – Čas dortů, čokolád a laskomin	113
Cviky pro podzimní týdny	116
Typy na podzimní pochoutky	125
ZIMA – Období tuků a ukládání zásob	127
Cviky pro zimní týdny	130
Typy na zimní pochoutky	139
HOROSKOPY A NAŠE ZDRAVÍ	
BERAN	141
BÝK	144
BLÍŽENCI	147
RAK	150
LEV	153
PANNA	156
VÁHY	158
ŠTÍR	161
STŘELEC	164
KOZOROH	166
VODNÁŘ	169
RYBY	172

ALTERNATIVNÍ MOŽNOSTI LÉČBY A POSILOVÁNÍ ORGANIZMU

Hypnóza a autohypnóza jako lék.	176
Autogenní trénink	177
TAJEMNÁ MÍSTA A VLIVY, KTERÉ ŠKODÍ I LÉČÍ	179
Pyramidy.	182
Menhiry	183
Homeopatie	184
Diety a hubnutí.	185
Ionizace	189
Taneční terapie	190
Léčení barvami	192
Léčení kameny	193
Léčení kovy	195
Muzikoterapie	196
Aromaterapie	197
Magnetismus	198
Akupunktura a akupresura	200
Léčitelství	201
Léčení na dálku	204
Meditace	204
Zaříkání, talismany, muří nohy	205
Léčení obrazy	206