

OBSAH

1. Úvodem	9
1.1. O čem se v této knize nedovíte a co v ní naleznete	10
1.2. Jak rozvíjet své vlastní schopnosti	12
1.3. Různorodé pohledy na stravování	14
1.4. Jaké prostředky lze používat k harmonizaci	15
2. Co obsahují potraviny	17
2.1. Které živiny potřebujeme získat ze stravy	18
2.2. Vitaminy, látky o kterých se často mluví	18
2.3. Pestrost stravy se vyplácí	25
2.4. Proč jsou potřebné enzymy	26
2.5. Nezapomínejme na minerální látky	27
2.6. Co je to vyzařování	29
3. Tajuplná krev	31
3.1. Úloha naší krve	31
3.2. Co ovlivňuje naše vnímání	33
3.3. Z čeho vyplývají změny ve složení krve	34
3.4. Mechanismy působení na vyzařování krve	36
3.5. Možnosti ovlivňování složení krve	38
3.6. Co je to nemoc	40
3.7. Proč dochází k onemocnění	41
3.8. Netušené schopnosti našich jater	44
3.9. Proč jíme a proč naopak hladovíme	47
3.10. Jak provádět jednodenní půst	48
3.11. Obecné zásady správné výživy	51
3.12. Léčebné možnosti změn vyzařování krve	53
3.13. Jak se rozhodnout, co jíst a pít	58

Požehnané působení barev naší stravy	62
4.1. Jak vznikají a působí barvy	63
4.2. Z čeho vyplývá zabarvení naší krve	66
4.3. Možnosti harmonizace organismu barvami	68
4.4. Působení barev na náš temperament	71
4.5. Jak lze zjasňovat barvy	73
4.6. Čím se pozměňuje smyslové vnímání	74
4.7. Co způsobuje zatemňování vyzařování	76
4.8. Obecné zásady pro výběr barev	78
4.9. Praktické zásady pro léčení barvami	80
4.10. Co má vliv na výsledek „barvení krve“	82
4.11. Doporučované zdroje přirozených barviv	84
Možnosti harmonizace čtyřmi živly	89
5.1. Harmonie ukrytá v čísle čtyři	92
5.2. Co je podstatou všeho bytí	93
5.3. Voda – dar, jehož hodnotu jsme dosud plně nepoznali	95
5.4. Oheň – nepostradatelný posel shůry	101
5.5. Očistné účinky ohně	103
5.6. Harmonizující účinky ohně	104
5.7. Vzduch, aneb proč je třeba dýchat	106
5.8. Procesy doprovázející dýchání	107
5.9. Možnosti uvolňování energetických blokády	108
5.10. Jak správně dýchat	110
5.11. Význam dostatečného pohybu	112
5.12. Vzduch a vůně	114
5.13. Co nám ještě přináší vzduch	119
5.14. Čerpání energie ze stromů	121
5.15. Země, jež nás živí	126
5.16. Poměr živlů je důležitý	127
5.17. Praktické využití uvedených poznatků	131

6. Temperament	133
6.1. Z čeho vyplývají temperamentové vlastnosti	134
6.2. Hormony v „akci“	136
6.3. Čím lze napomoci k lepšímu sebeovládání	138
6.4. Vztah temperamentů k žvlům	139
6.5. Jak druh stravy ovlivňuje náš temperament	141
6.6. Živly a astrologie	142
6.7. Jak usměrňovat nevyrovnané projevy temperamentu	146
6.8. Kdy lze usuzovat, že převažuje „těžká krev“	148
6.9. Nechtějme jedincům „lehké krve přistřihovat křídla“	149
6.10. Vodní tvorové jsou lehce vzrušitelní	151
6.11. Pozor na temperament „horké“ krve	153
6.12. Možnosti rozšíření počtu temperamentů	154
6.13. Vždy je třeba směřovat k harmonii	156
6.14. Kdo stojí za účinky přírodních dějů	158
7. Léčení skrze ctnosti	160
7.1. Odkud k nám přichází proudy sil a ctností	164
7.2. Čím je třeba doplnit léčení	167
7.3. Lékař léčí, příroda uzdravuje	169
7.4. Co vše nám nabízí příroda	173
7.5. Léčebné směry budoucnosti	175
7.6. Přehled ctností, předností a nedobrych vlastností	179
7.7. O Moravských květech	182
8. Základní užitá literatura	192
9. Poznámky	195