

Obsah

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	10
MOJE FILOZOFIE ZDRAVÍ	10
MOJE ŽIVOTNÍ POUŤ A PŮVOD SYSTÉMU ZDRAVÍ	13
OČISTA ORGANISMU	18
POSELSTVÍ	18
SYSTÉM SKUTEČNÉHO OČIŠTĚNÍ	19
PRAVIDLA OČISTY ORGANISMU	22
SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ	23
POSELSTVÍ	23
STRAVOU K VĚČNÉMU MLÁDÍ	24
OZDRAVUJÍCÍ SYSTÉM VÝŽIVY	26
VÝŽIVA PODLE FÁZÍ MĚSÍCE	28
VÝŽIVA PODLE ROČNÍCH OBDOBÍ	29
ENERGIE POTRAVIN: JIN A JANG	32
FYZICKÁ, DECHOVÁ A ENERGETICKÁ CVIČENÍ ..36	36
POSELSTVÍ	36
DÝCHÁNÍ JE ŽIVOT	37
ENERGETICKÉ PRAKTIKY	40
VÝCHOVA NAŠÍ MYSLI MEDITACÍ	43
POSELSTVÍ	43
TAJEMSTVÍ MEDITACE	43
ÚČINKY MEDITACE	46
PRAVIDLA MEDITACE	51
PŘECHOD K POZITIVNÍMU MYŠLENÍ	53
POSELSTVÍ	53
JAK SI NEOTRÁVIT VLASTNÍ MYSL	53
OČISTA MYSLI	56

ZIMA	61
PROSINEC – DECEMBER	61
OČISTA KRVE	62
OČISTNÁ KÚRA POMOCÍ ROSTLIN	63
OČIŠTĚNÍ KRVE DRAHÝMI KAMENY	64
ČIŠTĚNÍ KRVE POTRAVINAMI	69
LEDEN – JANUÁR	79
STRAVOVÁNÍ V ZIMNÍM OBDOBÍ	80
RECEPTY PRO ZIMNÍ OBDOBÍ	82
ÚNOR – FEBRUÁR	88
JARO	93
BŘEZEN – MAREC	93
OČISTA TRÁVICÍ SOUSTAVY	94
DŮLEŽITOST SPRÁVNÉHO ZAŽÍVÁNÍ	94
JAK ZJISTIT MÍRU ZNEČIŠTĚNÍ VLASTNÍHO ORGANISMU	98
OČISTA ŽALUDEČNÍHO A TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ	100
DUBEN – APRÍL	107
JARNÍ STRAVA	107
KVĚTEN – MÁJ	112
JAK SI NEOTRÁVIT EMOCE	112
REGULACE EMOCÍ DÝCHÁNÍM	114
OBNOVA ŽIVOTNÍ ENERGIE	116
LÉTO	132
ČERVEN – JÚN	132
OČISTA LEDVIN	133
JAK PŘEDCHÁZET TVORBĚ LEDVINOVÝCH KAMENŮ	134
ZPŮSOBY OČISTY LEDVIN	135
ENERGETICKÁ HARMONIZACE LEDVIN	140
CVIČENÍ NA POSILNĚNÍ PÁTEŘE	142
ČERVENEC – JÚL	157
STRAVA V OBDOBÍ LÉTA	157

VODNÍ A VZDUŠNÉ PROCEDURY	160
VZDUŠNÁ LÁZEŇ	160
SLUNEČNÍ KOUPELE.....	164
VODNÍ TERAPIE	167
SRPEN – AUGUST	170
MEDITACE JAKO PROSTŘEDEK	
K ZESÍLENÍ ENERGIE DUCHA.....	170
MEDITACE K ROZŠÍŘENÍ VĚDOMÍ.....	175
PŘIROZENOST – CESTA KE ZDRAVÍ.....	178
PODZIM	180
ZÁŘÍ – SEPTEMBER	180
OČISTA JATER.....	181
VYČIŠTĚNÍ TĚLA OD USAZENIN A PARAZITŮ.....	184
POUŽITÍ TEPLA K OČIŠTĚ TĚLA.....	184
STIMULACE VYLUČOVÁNÍ ŠKODLIVIN	
Z ORGANISMU POHYBEM	188
OČISTA ORGANISMU OD PARAZITŮ	189
OČISTA PLIC.....	192
OČISTA FYTONCIDY Z ROSTLIN	193
AROMATERAPIE K PROČIŠTĚNÍ PLIC	197
DECHOVÁ CVIČENÍ PRO VYČIŠTĚNÍ PLIC.....	199
ŘÍJEN – OKTÓBER	207
VÝŽIVA V OBDOBÍ PODZIMU	207
NEJUŽITEČNĚJŠÍ POTRAVINY PODZIMU	209
VÝŽIVA PRO ZDRAVÁ JÁTRA	210
VEGETARIÁNSKÁ KUCHYNĚ.....	213
LISTOPAD – NOVEMBER	221
ZAŘÍZENÍ BYTU – HARMONIE A PRODYŠNOST.....	221
UDRŽUJTE ČISTÝ VZDUCH	221
NĚKOLIK PRAVIDEL PRO USPOŘÁDÁNÍ DOMOVA	225
OBYDLÍ JAKO ZÁKLAD DUCHOVNÍHO ROZKVĚTU.....	227
DOSLOV	244