

SPIS TREŚCI

MOJA PRZYGODA Z MEDYCYNĄ NATURALNĄ	7
Moja ocena efektów leczniczych ziół	10
Lekarka i pisarka	11
Medycyna tradycyjna a naturalna	12
Medycyna wschodnia jako inspiracja	13
Oddychanie przede wszystkim	13
Homeopatia	14
Sprawdzone leczenie	15
Ważne oczyszczenie	16
Jak zachować zdrowie	17
Na zakończenie	18
NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ZACHOWANIA ZDROWIA	19
Po pierwsze, prawidłowe oddychanie	22
Po drugie, właściwe odżywianie i dobre trawienie	26
Po trzecie, oczyszczanie jelita grubego.....	29
Po czwarte, utrzymanie prawidłowej masy ciała	30
Po piąte, zdrowa wątroba	33
Po szóste, zdrowe nerki.....	34
Po siódme, wyleczyć schorzenia kobiece	35
Po ósme, dbanie o odporność	37
Po dziewiąte, pokonać przeziębienie	38
Bezcerne pszczoły, czyli apiterapia w skrócie	39
Pijawki – kontrowersyjne, ale skuteczne	40
LECZENIE WODĄ	43
Podstawowe wiadomości o hydroterapii	45
Kąpiele	47
Ziołowe kąpiele lecznicze	50
Natryski	52
Polewania	53
Zmywania	54
Nacierania	54
Zawijania	55
Okłady	56

O ZIOŁACH I ŻYŁACH WODNYCH WEDŁUG KSIĘDZA JANA PODBIELSKIEGO	57
Żyły wodne a radiestezja	59
Bursztyn	60
Zioła dobre na wszystko	61
SKURCZE MIĘŚNI	65
Kiedy występują?	67
Przyczyny	67
Pomoc doraźna	69
MASAŻ JAPONSKI SHIATSU WEDŁUG WATARU OHASHI	71
Co to jest shiatsu?	73
Jak masować	74
Przeciwwskazania	76
SPRAWNY UMYŚL	91
Usprawnienie pracy mózgu	93
Jak zachować zdrowie, intelekt i pogodę ducha	94
Ćwiczenia usprawniające mózg i ciało	96
Ćwiczenia na poprawienie komunikacji i rozumienia	99
Ćwiczenia energetyzujące i pogłębiające	102
Wymiar koncentracji – ćwiczenia wydłużające	105
Dlaczego warto ćwiczyć?	106
KATECHIZM DŁUGOWIECZNOŚCI WEDŁUG PETYRA DIMKOWA	109
O AUTORCE	118