

TOM I

WSTĘP	23
-------------	----

Rozdział 1

UJAWNIEŃIE TAJEMNICY UMYŚLU I CIAŁA	33
Umysł ponad materią	33
Testowanie reakcji umysł-ciało	36
Stres a problem kurczącej się grasicy	39
Placebo – prawdziwy uzdrowiciel?	40
Kiedy placebo staje się lekarstwem?	42
Placebo w działaniu	43
Cud spontanicznego uzdrowienia	46
Uzdrowienie zależy od pacjenta	48
Dzisiejsze praktyki medyczne – czy można im zaufać?	50
Dlaczego jedni zdrowieją, a inni nie?	52
Zmiana paradygmatu	55

Rozdział 2

UKRYTE PRAWA CHOROBY I ZDROWIA	57
Bycie chorym jest nienaturalne	57
Objaw chorobowy nie jest jeszcze chorobą	59
Cudowne infekcje	62
Środki przeciwbólowe – początek błędnego koła	64
Użytki osłabiają nawet najmocniejszych	68
Oczyszczanie się – nasza stała potrzeba	70
Objawy choroby są jak piasek w dłoni	71
W poszukiwaniu prawdziwej przyczyny	73
Na przekór beznadziejnym rokowaniom	78
Zaufaj wrodzonej mocy ciała	79

Rozdział 3

CZTERY NAJBARDZIEJ POWSZECHNE PRZYCZYNY CHORÓB	82
Kamienie żółciowe – w wątrobie i w woreczku	82
Gdy wątrobowe kanały żółciowe zostają zablokowane... ..	87
Kamienie żółciowe – źródło nieustannych chorób	88
Odwodnienie	93
Jak rozpoznać odwodnienie?	94
Związek z bólem	96
Susza ciała – najsilniejszy rodzaju stresu	99
Reakcja na stres	100
Zwężenie naczyń krwionośnych	100
Zatrzymanie wody i uszkodzenie nerek	101
Dramat kofeiny i alkoholu	102
Napoje orzeźwiające	102
Uważaj na rodzaj wody jaką pijesz	105
Podsumowanie	108
Kamienie nerkowe	110
Rodzaje kamieni – skutki ich występowania	111
Oczyszczanie nerek – dlaczego jest tak ważne?	114
Wszystko co cię osłabia, sprawia, że chorujesz	115
Choroba oznacza kryzys toksyczności	120
Czy trujemy nasze dzieci jedzeniem?	124
Jak rozwija się choroba – podstawy	128

Rozdział 4

GDZIE ZACZYNA SIĘ WIĘKSZOŚĆ CHORÓB	133
Agni – „General” trawienia	134
Toksyczne ciało, toksyczny umysł	138
„Bezużyteczny” wyrostek – jego niezwykła rola	139
Wewnętrzne zanieczyszczenie	142
Czy powinniśmy zabijać pasożyty jelitowe?	146

Ama – główna przyczyna zatorów w ciele	148
Skutki przeciążenia jelita grubego	149
Rozprzestrzenianie się objawów	153
Vata – moc ruchu	155
Problemy z kręgosłupem – rozwiązanie zagadki	157
Kiedy „rzeka” robi w tył zwrot	161
Pitta – dynamiczna moc	163
Kapha – spójność, struktura i wytrzymałość	163
Zakłócenia w działaniu dosz	164
Gdy Vata uderza do głowy	169
Choroby skóry? – lustreczko powiedz przecie...	172

Rozdział 5

28 SPRAWDZONYCH TAJEMNIC POWROTU DO PEŁNI ZDROWIA	175
Cud naszych rytmów biologicznych	175
Ludzki zegar biologiczny	176
Tajemnice cykli Księżyca	178
Księżyc w nowiu	179
Księżyc w pierwszej kwadrze	180
Księżyc w pełni	180
Księżyc w trzeciej kwadrze	181
Rytm dnia	181
Pierwszy cykl Kapha	181
Pierwszy cykl Pitta	182
Pierwszy cykl Vata	184
Drugi cykl Kapha	184
Drugi cykl Pitta	185
Dlaczego tak ważne jest aby się wysypiać?	186
Ciemna strona światła w nocy – rozwój raka	188
Brak snu – inne problemy zdrowotne, które powoduje	190
Drugi cykl Vata	191

Ryzyko odejścia od rytmu natury	193
Słuchaj swojego ciała – a utrzymasz je w dobrym zdrowiu	195
Komunikacja twojego ciała – działanie wielowymiarowe	197
Instynkt naturalny – potrzebujesz go do dobrego zdrowia	198
Nauka bycia zdrowym – jaki jest typ mojego ciała?	200
Dziesięć typów ciała	202
Określ rodzaj swojego ciała	203
Typ Vata	203
Typ Pitta	204
Typ Kapha	204
Charakterystyka typów ciała	207
Typ Vata	207
Typ Pitta	209
Typ Kapha	213

Rozdział 6

PROSTA RECEPТА NA ZACHOWANIE ŚWIETNEGO ZDROWIA

BEZ WYSIŁKU	217
Właściwy rytm dnia i dieta – wytyczne	218
Poranek	221
Śniadanie	222
Lunch	222
Wieczorny posiłek	223
Ogólne wytyczne	224
Picie wody – najlepsza terapia	227
Równowaga wodna organizmu – wytyczne odnośnie jej przywrócenia	229
Ćwicz ku zdrowiu	230
Cel ćwiczeń	230
Ćwicz zgodnie ze swoją doszą	232
Surya Namaskara (Powitanie Słońca)	234

Ćwiczenia oddechowe (Pranajama)	236
Vata-Pranajama	237
Pitta-Pranajama	237
Kapha-Pranajama	238
Pranajama dla otyłych	238
Medytacja Świadomego Oddechu	238
Abyanga – ajurwedyjski masaż olejem	240
Codzienna terapia olejowa – przelewanie oleju między zębami	242
Dieta w zależności od typu ciała	242
Dieta równoważąca energię Vata	246
Lista pokarmów dla Vata	248
Dieta równoważąca energię Pitta	251
Lista pokarmów dla Pitta	254
Dieta równoważąca energię Kapha	257
Lista pokarmów dla Kapha	259
Ważne uwagi – dotyczące wszystkich typów ciała	261
Ghee – co to jest i jak przygotować?	262
Podsumowanie ogólnych zasad – dotyczących diety	263
Kolejność potraw – idealny przepis na lunch	265
Uwaga odnośnie strawności – roślin strączkowych, zbóż i nasion	267
Idealny plan dnia – Dinacharya	268
Dieta wegetariańska – jedno rozwiązanie na wiele problemów zdrowotnych	269
Wegetarianie żyją dłużej i zdrowiej	269
Śmierć w mięsie	271
Czy mięso jest naturalne dla ludzi?	273
Błędne teorie	277
Mięso – główna przyczyna choroby i starzenia się	280
Zalety diety wegetariańskiej	284
Warto zastanowić się nad...	286
Ale przecież ryby są zdrowe – nieprawdaż?	288
Uwagi o diecie zgodnej z grupą krwi	290

Rozdział 7**PONAD 100 TAJEMNIC, KTÓRE WYZWOLĄ**

MOC UZDRAWIANIA NATURY DRZEMIĄCĄ W TWOIM CIELE	293
Płukanie wątroby i woreczka żółciowego	293
Przygotowanie	294
Płukanie	295
Jakich rezultatów możesz się spodziewać?	297
Znaczenie oczyszczania jelita grubego i nerek	300
Trudności z płukaniem	301
Nietolerancja soku jabłkowego	301
Nietolerancja soli gorzkiej	302
Nietolerancja oliwy z oliwek	302
Jeśli cierpisz na choroby woreczka żółciowego albo nie masz woreczka żółciowego	302
Osoby, które nie powinny używać soku jabłkowego	203
Po płukaniu wątroby – ból głowy lub nudności	303
Złe samopoczucie podczas płukania	304
Płukanie wątroby – dlaczego nie przyniosło oczekiwanych rezultatów?	304
Oczyszczanie jelit – profilaktycznie i leczniczo	305
Nie zanieczyszczaj swoich jelit!	306
Hydrokolonoterapia – profesjonalne płukanie jelita grubego	308
Zestaw do płukania – Deska Colema®	310
Zabieg z użyciem Colosanu	311
Płukanie solą morską	313
Sól gorzka	313
Olej rycynowy	314
Cztery główne rodzaje lewatywy	314
Oczyszczanie nerek	318
Popijanie gorącej wody jonizowanej	320
Alergie – jak się ich pozbyć?	321
Wymiana metalowych wypełnień	323
Wypełnienia metalowe – tykająca bomba?	323
Kompozyty	325

Zapobieganie zatruciu metalami ciężkimi	326
Glinka metaliczna	326
Wyleczyć zęby i dziąsła	327
Rozwiązanie firmy Soladey	329
Jak rzucić palenie? – pozbywanie się uzależnień	331
Uzależnienie – podświadoma oznaka utraty kontroli	331
Jak odzyskać wolną wolę?	332
Palenie jako świadomy wybór	333
Wybierz palenie mniejszych ilości, ale	334
Kończąc z nałogiem	336
Podsumowanie technik rzucania palenia	337
uzdrowienie przez naturę – niektóre z największych tajemnic	338
Pożywienie jako niezwykły lek	338
Właściwości antynowotworowe brokułów	339
Kapusta – lek na raka starożytnych Rzymian	339
Kalafior – pomaga w leczeniu raka piersi	340
Fenomen marchwi	340
Seler – lepszy niż Viagra	341
Awokado – pyszny super owoc	341
Czarne jagody i żurawina – ochrona nerek, serca, oczu, skóry	342
Zielony groszek – jego uzdrawiająca moc	343
Siła brukselki – niezwykły budulec dla kości	344
Karczoch – na dobre trawienie	345
Jarmuż	345
Orzechy	345
Chia – starożytne super zboże	346
Świeża kukurydza – może pomóc odwrócić problemy ze wzrokiem	348
Ryż	348
Olej kokosowy – prezent z tropików	348
Banan dziennie – pomoże ci trzymać lekarza na dystans	350
Żywność ekologiczna (organiczna) – czy powinniśmy ją jeść?	352
Cynamon – lek dla cukrzyków	353
Kurkuma – potężny lek przeciwobrzękowy i przeciwnowotworowy	354

Imbir – zwalcza chorobę lokomocyjną i inne dolegliwości	355
Pieprz Cayenne – chroni serce i żołądek	356
Goździki – apteka natury	357
Miód – najlepsze antidotum na rany	357
Woda utlenona – na przeziębienie i grypę	360
Sól nierafinowana – jej cudowna moc	361
Cukry, które leczą	364
1. FOS – fruktooligosacharydy	364
2. Ksylitol ogranicza próchnicę	365
3. Mannoza pomaga leczyć infekcje pęcherza i nerek	366
Ekstrakt z juki – niesamowita moc	368
Kora wiązu czerwonego	369
Zioła indian Ojibwa – lekarstwo na niemal wszystkie dolegliwości	371
Lapacho (Pau D'Arco) – niezwykle ziołowe lekarstwo Inków	373
Wyciąg z liści oliwki	376
Traganek	376
Olejek z szalwii – poprawia pamięć	377
Guarana – dodaje energii	377
Sangwinaria kanadyjska – pasta ziołowa Indian	378
Pfaffia, pluskwica groniasta i wiesiołek – dla kobiet	379
Jodyna oczyszczona – na schorzenia tarczycy i inne zaburzenia	380
Zielona herbata – herbata życia	381
Gingko biloba – pożywienie dla mózgu i koenzym Q10	385
Aloe Vera – starożytny uzdrowiciel	385
Minerały jonowe – w postaci płynnej	387
Cudowny Suplement Mineralny (MMS)	389
Bezwodne garnki ze stali nierdzewnej	390
Jonizatory wody	392
Zapach ciała – dobry powód, aby nie używać dezodorantów	394
Sztuka Ener-Chi	397
Wosk pszczele – na astmę, alergie i problemy z zatokami	399
Zanieczyszczenia elektromagnetyczne – jak sobie z nimi radzić?	400
Geopatyczne linie mocy	401

Uzdrowienie z choroby – warunki konieczne	402
Kąpiel w soli – jej uzdrawiające korzyści	405
Rozdział 8	
TAJEMNICE UZDRAWIAJĄCEJ MOCY SŁOŃCA	407
Słońce – najpotężniejsze źródło życia na Ziemi	407
Promieniowanie UV – cudowna moc uzdrawiania	409
Czy promieniowanie UV jest w stanie zapobiec i uleczyć raka skóry?	411
Więcej promieniowania UV, mniejszy odsetek występowania raka	413
To nieprawda! – trąbią obecnie lekarze i naukowcy	415
Rak skóry – wywołany ochroną przeciwsłoneczną	416
Śmiertelna pułapka – niewystarczająca ilość światła słonecznego	419
Osoby o ciałach typu Pitta – uważajcie!	422
Brak słońca = brak zdrowia!	423
Światło słoneczne – zapobiega rozwojowi raka, stwardnienia rozsianego, chorobom serca, zapaleniu stawów, cukrzycy...	426
Niezwykła kombinacja – ćwiczenia plus światło słoneczne	428
„Niebezpieczne” Słońce – związek z tłuszczami	431
Poparzenia i uszkodzenia skóry – co faktycznie je powoduje?	434
Przebywanie na słońcu – porady, jak wydłużyć czas	436
Wpatrywanie się w Słońce – nieznana praktyka Starożytnych	437