

# OBSAH

<b>I. SCHOPNOST ZMĚNY</b>		<b>5</b>
1.	Lidé se mohou měnit	7
2.	Přehled zdraví a uzdravování	17
	<i>Příběh uzdravení: Navzdory prognóze</i>	26
3.	Celistvý obraz	28
	<i>Příběh uzdravení: Spirituální kořeny zdraví</i>	33
	<i>Příběh uzdravení: Lepší dýchání</i>	35
4.	Proč osm týdnů?	36
<b>II. OSMITÝDENNÍ PROGRAM</b>		<b>45</b>
5.	PRVNÍ TÝDEN	47
	<i>Příběh uzdravení: Hodnota doplňkových prostředků</i>	64
6.	DRUHÝ TÝDEN	65
	<i>Příběh uzdravení: Lepší zrak díky mrkvi</i>	83
7.	TŘETÍ TÝDEN	84
	<i>Příběh uzdravení: Účinky dechových cvičení</i>	101
8.	ČTVRTÝ TÝDEN	102
	<i>Příběh uzdravení: Šance pro játra</i>	115
9.	PÁTÝ TÝDEN	117
	<i>Příběh uzdravení: Síla závoru</i>	131
10.	ŠESTÝ TÝDEN	133
	<i>Příběh uzdravení: Uznání ašvagandě (a ájurvédě)</i>	151

11. SEDMÝ TÝDEN	154
<i>Příběh uzdravení: Síla intimacy</i>	167
12. OSMÝ TÝDEN	169
<i>Příběh uzdravení: Manželský pár se řídí programem</i>	179
<i>Příběh uzdravení: Rozumem proti bolesti zad</i>	181
<i>Příběh uzdravení: Zpráva z Michiganu</i>	183
<i>Příběh uzdravení: Dobrodružství K. G.</i>	185
13. DEVÁTÝ TÝDEN A DÁL	188
<i>Příběh uzdravení: Vybrané prvky programu</i>	190
<i>Příběh uzdravení: Zpráva od jedné holičky</i>	191
<i>Příběh uzdravení: Pacientka s roztroušenou sklerózou</i>	193
<i>Příběh uzdravení: Periferální neuropatie</i>	195

### III. PLÁNY ŠITÉ NA MÍRU 197

14. Pro osoby nad padesát let	199
15. Pro osoby nad sedmdesát let	203
16. Pro osoby do dvaceti let	208
17. Pro muže	212
18. Pro ženy	216
19. Pro těhotné ženy (a ženy uvažující o těhotenství)	221
20. Pro rodiče malých dětí	226
21. Pro obyvatele velkých měst	234
22. Pro ty, kteří často cestují	237
23. Pro osoby s nadváhou	242
24. Pro osoby ohrožené kardiovaskulárními chorobami	248
25. Pro osoby ohrožené rakovinou	254