

Obsah

Úvod.....	7
-----------	---

MUDr. Radomír Růžička, CSc.: Proč právě já?

Mentální příčiny nemoci.....	11
Emoce.....	14
Psychické, duševní a duchovní příčiny nemoci.....	16
Nemoc.....	20
Léčba.....	25
Závěrem.....	28
Indické pojetí těla, učení o čakrách.....	31
Nemoci z pohledu čakr.....	34
Nemoci z pohledu tradiční čínské medicíny.....	49
Pro snazší pochopení trochu teorie o tradiční čínské medicíně.....	49
Vývoj nemoci.....	62
Působení energií času.....	64
Podle zvěrokruhu jsou lidé narození ve znamení.....	66
Konstituce a konstituční typy.....	86
Orgánové hodiny.....	98
Životospráva.....	102
Vhodná a nevhodná strava podle jednotlivých orgánů.....	109
Základní informace k některým potravinám.....	112
Strava v jednotlivých ročních obdobích.....	115

Ing. Rudolf Sosík: Vnitřní cesta ke zdraví a dlouhověkosti

Úvod	119
Technická poznámka	119
Cíl	120
Životní cyklus	120
Věk a stárnutí	122
Principy jin a jang.....	123
Učení o pěti prvcích.....	124
Čchi životní síla poprvé.....	128
Vyváženost a nerovnováha.....	128
Metody pro udržování zdraví	129
Vnitřní a vnější alchymie organismu	129
Tři poklady lidského organismu.....	129
Vnitřní cesta – definice	132
Metody vnitřní cesty – čchi kung.....	132
Kdy, kde a jak cvičit.....	133
Povzbuzení funkce mozku a zvýšení inteligence.....	134
Cvičení pro snížení vysokého tlaku	134
Cvičení pro léčbu nízkého tlaku	135
Čchi kung pro uživatele počítačů – čchi kung prstů rukou.....	136
Hry pěti zvířat.....	146
Omlazování orgánů sexuální energií	156
Meditace vestoje	157
Meditace za chůze.....	158
Rozvoj Svědeckého vědomí.....	159
Denní režim	160
Sex – léčivá láska.....	161
Závěr	162
Internetové adresy	162
Literatura	163