

Turinys

6 **Apginkime šiuolaikinę natūropatiją**
Ižanga

8 **Susidomėjimas „papildomąja medicina“**
Mano kelias natūropatijos link

24 **Pagrindiniai natūropatijos principai**
Dirgiklis ir reakcija stiprina savigydos jėgas

48 **Iš naujo atrasti senieji gydymo būdai**
Dėlės, taurės ir kraujo nuleidimas

74 **Gydomasis vanduo**
Hidroterapija

84 **Atsisakyti verta**
Badavimas pažadina savigydą

132 **Sveikatos raktas**
Maistas yra vaistas

170 **Nieko neveikdami susirgsite**
Judėjimo svarba

183 **Joga, meditacija ir dėmesingumas**
„Mind-body“ medicina

217 **Pasaulinė medicina**
Ajurveda, akupunktūra ir gydomosios vaistažolių galios

249 **Mano gydymo planai**
Aštuoni veiksmingi lėtinių ligų gydymo būdai

275 **Sveiko gyvenimo strategija**
Kaip rasti savo kelią

285 **Medicinos ateitis**
Kas turi pasikeisti

290 **Svarbiausios literatūros sąrašas**