

TURINYS

Pratarmė 5

I SKYRIUS.

INFORMACIJA, KURIA BŪTINA ŽINOTI

1. METAFIZINĖS ŽINIOS

- Kas lemia ligos atsiradimą? Sąmonės, pasąmonės ir proto ypatumai. Minčių, žodžių ir nusiteikimo galia 6
- Neigiamos emocijos ir stresas - pagrindinės ligų priežastys! 16
- Išsigydykime patys! 24
- Atleidimo ir atsiprašymo galia 43
- Mylėkime save 56
- Mąstymo modeliai 67
- Liga ir išgyjimas 71
- Prabuskite neįprastam gyvenimui 76
- ##### 2. NAUJOS MEDICINOS ŽINIOS
- Cheminiai vaistai ir jų šalutinis poveikis 94
- Antibiotikai: daugiau žalos nei naudos 118
- Spindulinė ir cheminė terapija - mirties pagreitinimo priemonės? 148
- Skiepai: dar vienas būdas sužaloti sveikatą 174
- Būti neišprususiam medicinos srityje - pavojinga! 223
- Dar viena šokiruojanti tiesa 252

II SKYRIUS.

GEROS SVEIKATOS PAGRINDAI

1. ŠEŠI SVARBIAUSI VEIKSNIAI

- Kvėpavimas 257
- Vanduo 279
- Mityba 315
- Miegas 372
- Judėjimas 420
- Saulės šviesa 470

2. NATŪRALIOS PRIEMONĖS SVEIKATAI PALAIKYTI IR ATKURTI

- Adaptogenai 485
- Fitoadaptogenai 491
- Vaistažolės, vartojamos su adaptogenais 521
- Bičių produktai 531
- Mumijus 570
- Natūralūs antibiotikai 577
- Dumbliai 640
- Chlorofilas 652
- Poliprenolis 658

Pabaigos žodis 662

- Naudota literatūra 664
- Rekomenduojama literatūra 674