

Obsah

Slovo autorky	3
Úvod	7
Aký typ som?.....	8
1) Test jin/jang.	8
2) Test alfa/omega	9
Fyzická úroveň – niekoľko pravidiel	10
Energetická úroveň	14
Mentálna úroveň.....	17
Odkyslenie	22
Čo nás prekysľuje?	23
Čo nám dodá zásady?	23
Ako sa naše telo vysporiadava so škodlivinami?	24
Príklady ochorení pri rôznych typoch:	25
Čo robiť pri štrukturálnom poškodení orgánov?	25
Čo robiť pri usadzovacom type organizmu?	26
Čo robiť pri vylučovacom type?	27
Trojskok odkyslenia	28
Nezadržujte plyny a nepoužívajte bežnú kozmetiku!	28
Zelené potraviny nie sú liek, a predsa liečia	31
Jačmeň.....	31
Chlorella	32

Bežné ochorenia, ktoré trápia dnešnú rodinu	33
Alergia.....	33
Astma.....	34
Atopický ekzém	36
Bradavice.....	37
Črevná chrípka	39
Hemoroidy – Zlatá žila	40
Hnačka	42
Kašeľ	44
Menopauza	46
Menštruácia	47
Migréna	50
Nadváha	51
Nádcha, chrípka:	53
Nespavosť	55
Nechutenstvo.....	56
Neplodnosť	57
Nízky krvný tlak.....	58
Pálenie záhy.....	60
Parazity	61
Rezné rany, drobné poranenia	62
Vysoký krvný tlak	63
Zápal priedušiek	64

Zápcha	66
Žalúdočné problémy spojené s vracaním	67
Na záver zhrnutie – ako bonus pre vás - pre lepšiu motiváciu a prehľad.....	69
Ukážka správneho denného režimu	69
6 princípov poriadku podľa Hippokrata:	70
Zdroje:	71

