

Saturs

2011. gada mēnešu kalendārs	2
Paskaidrojumi kalendāra tabulām	26
Gadalaiki 2011. gadā	27
Aptumsumi 2011. gadā	27
Saules ceļš 2011. gadā	28
Mēness fāzes 2011. gadā	29
Muskuļu prieks	30
Kustības svaigā gaisā	30
Skriešana	30
Iesācējiem — soļošana	35
Peldēšana	40
Vingrojumi mugurai	40
Vingrinājumi sejas muskulatūrai un acīm	41
Vingrinājums nogurušām acīm redzes asuma stiprināšanai	42
Vingrinājums zodam	43
Spiešana un vilkšana	43
Plecu apļošana	44
Balansēšana ar gurniem	44
Krūšu un vēdera sasprindzināšana	44
Mazais propelleris	45
Smaida dziedinošais spēks	45
Pareiza vingrošana	48
Spēka vingrojumi	49
Vingrojumi labai pašsajūtai	54
Jogas vingrojumi	58

Elpa — modinātāja	62
<i>Elizabete Ozola. Krāsu elpošana</i>	62
<i>Jānis Arvīds Plaudis. Elpošanas brīnums</i>	65
<i>Jānis Arvīds Plaudis. Elpošana dažādiem mērķiem</i>	72
<i>Jānis Arvīds Plaudis. Daudzveidība</i>	76
<i>Jānis Arvīds Plaudis. Vai cilvēks ir medūza?</i>	81
Dienišķā maize	85
Ēšanas rituāls	85
Resns, bet nepaēdis...	86
<i>Elizabete Ozola. Krāsa ēdienā</i>	87
<i>Elizabete Ozola. Ēdienu plāns dienai</i>	91
Receptes krāsu diētām	92
Vitamīni	95
Neapjaustais dabas spēks	97
Salāti un mērces	99
Kā atradināties no pārmērībām	101
Ja gribam vitamīnus izbaudīt, nevis vienkārši norīt	102
Kā mazināt vitamīnu zudumu	104
Saldēti dārzeņi	105
Kā saglabāt vitamīnus saldētos un konservētos dārzeņos	106
Lamatas vitamīniem	107
Gatavošanas viltības	107
Vispārīgie noteikumi attiecībā uz diētu	109
Ūdens — dzīvais kristāls	111
Ikdienas uzturs	113
Pastiprināta vajadzība pēc šķidruma	114
Pārāk daudz sāls uzturā	115
Cik daudz šķidruma jādzer?	117
Ūdens no vielmaiņas darbības	118

Liktenīgā kāre pēc sāls	119
Šķidruma uzņemšana	119
Dziednieciskais ūdens	120
Kad ēšana un dzeršana ir viens un tas pats	120
Labākie slāpju remdētāji	121
Slaidi — ar ūdeni	122
Burvju vārdiņš <i>Aqua-Slim</i>	122
Nepareizas tievēšanas procedūras	123
Veltīgie mēģinājumi	123
Mācieties no dzīvniekiem!	124
Notievēšana, lietojot pareizu uzturu ar sabalansētu ūdens daudzumu	124
Tauki vēderā nereti ir tikai ūdens	126
Pasīva novājēšana ar ūdeni	127
Ūdens procedūras	128
<i>Elizabete Ozola</i> . Krāsains ūdens	130
Zāļu tējas	132
Kāda sula kad jālieto	132
<i>Elizabete Ozola</i>. Krāsas sadzīvē un dziedināšanā	134
Krāsas vispārējā ietekme	134
Informācijas nolasišana lietojot personīgos krāsu simbolus	138
Krāsa apgērbā	144
Krāsas dizainā un interjerā	149
Krāsu sinestēzija	150
Krāsa sapņos	158
Krāsu nozīme dažādās reliģijās un mācībās	164
Krāsa mūsdienās	171
Krāsu izmantošana bērna apkārtņē	172
Krāsu akmeņi un to dziedinošās īpašības	176
Dziedināšana ar svecēm	181

Kā palīdzēt sev	183
Galīgā iesvētīšana	183
Sirds čakras elpošanas tehnika	186
Saules pinuma čakras elpošanas tehnika	187
Galīgā iesvētīšana	188
Psihes efekti	192
Kā pārvarēt depresiju	193
<i>Jānis Arvīds Plaudis. Dzīvnieki — mūsu skolotāji</i>	194
Atgriešanās mājās pēc darba	201
Tuvība	202
Emociju izpratne	204
Apslāpētās emocijas un ķermenis	206
Orgāni un negatīvās emocijas	207
Attiecības	208
Individuālā identitāte	209
<i>Visvaldis Bebrišs. Ārsta tribīne</i>	212
Mīļākie	212
Slimības. Kā tās rodas	213
Sekss — kāpēc ilgi nestāv, ir mīksts un liecas?	221
Domā, ko runā!	223
Orgānu emocijas	231
Kā sakārtot āderes	233
<i>Aivars Kiršpils. Kā aizsargāties pret āderes starojumu</i>	233
<i>Aivars Kiršpils. Kur esmu sakārtojis āderes starojumu</i>	239
<i>Jānis Arvīds Plaudis. Dieva dvaša</i>	242
Vārds dziedniekiem	247
<i>Biruta Fedotova. Audzēju profilakse. Labdabīgie un ļaundabīgie audzēji</i>	247

<i>Oskars Peipiņš. Mēs esam tas, ko ēdam</i>	252
<i>Sarmīte Eņģele. Dziedniecība mūsdienās</i>	259
<i>Iveta Čevere. Kosmohumānisms — jaunā laikmeta mācība</i>	265
<i>Madara Junga. Spēles smilšu kastē</i>	273
<i>Madara Junga. Pasaku valoda</i>	275
<i>Velta Golubina. Dziednieks un psiholoģija</i>	277