

Spis rozdziałów

We własnym interesie – część pierwsza	9
We własnym interesie – część druga	12
 I. O STANIE RZECZY	15
1. O właściwym czasie – rytmy Księżyca i natury	17
Wiedza o Księżycu w przeszłości	17
Nów Księżyca	23
Księżyc rosnący	24
Pełnia Księżyca	24
Księżyc malejący	25
Księżyc w zodiaku	25
Czas dotyku	29
Kalendarz księżycowy – jedyne narzędzie	31
2. Historia o trzech dniach	36
Zniszczyć, aby nie być zniszczonym	37
Higienicznie i czysto – ale czy za wszelką cenę?	43
Klient nasz pan	45
Pod kreską	48
3. Prawda o cenie	51
4. O żywych informacjach	58
 II. OD KURACJI KSIĘŻYCOWEJ DO POŻYWIENIA DLA CZŁOWIEKA JAKO CAŁOŚCI	71
Siła wyboru	72
O wadze ciała dzikich zwierząt	73
1. Intuicja i wyczucie	76
Krok pierwszy: żadnych dodatków!	79
Na odwyku	82
Krok drugi: „kuracja księżycowa”	85
Dni „postu” owocowego, sokowego	91
Próby smakowe	93

2. W stronę odżywiania na nowe tysiąclecie	95
Typ alfa i typ omega	95
<i>Dwie strony tego samego medalu</i>	109
<i>Alfa i omega pod jednym dachem</i>	110
Odżywianie przyszłości	114
<i>Dni soli – Byk, Panna, Koziorożec</i>	117
<i>Dni oleju – Bliźnięta, Waga, Wodnik</i>	117
<i>Dni węglowodanów – Rak, Skorpion, Ryby</i>	118
<i>Dni owocowo-białkowe – Baran, Lew, Strzelec</i>	118
3. Ponadczasowe tajemnice kuchni – ponadczasowe reguły odżywiania	121
Mądrość z kraju kolorowych potraw	122
<i>Kolory znaków zodiaku</i>	123
<i>Działanie kolorów w rytmie księżycowym</i>	126
Moc ziół	135
<i>Ostrożnie z przedawkowaniem?</i>	135
<i>Trzy tajemnice zielarstwa</i>	136
<i>Właściwy czas na używanie ziół kuchennych</i>	138
Groch z kapustą, czyli różne wskazówki	139

III. CZUĆ SIĘ DOBRZE WE WŁASNEJ SKÓRZE –

PIELEGNACJA CIAŁA WE WŁAŚCIWYM CZASIE	159
1. Czym jest i co potrafi nasza skóra	164
2. Trzy najważniejsze typy skóry i ich pielęgnacja	173
Rzadki przypadek – skóra normalna	173
Skóra sucha	174
Skóra tłusta	175
3. Środek pielęgnacyjny nr 1 – o mocy wody	177
4. Wędrówka przez ciało i znaki zodiaku	182
Baran	183
<i>Peeling</i>	184
<i>Jak sobie radzić z trądzikiem?</i>	185
<i>Dobrodziejstwo dla oczu</i>	185
<i>Operacje plastyczne – korekta twarzy</i>	186
Byk	187
<i>Moc szaławii w dniach Byka</i>	188
<i>Pielęgnacja i trwałość zębów</i>	188
Bliźnięta	190
<i>Dni Bliźniąt – dni masażu</i>	191

Rak	193
<i>Najprostsza droga do ładnego biustu</i>	193
Lew	195
<i>Włosy jak grzywa lwa</i>	195
Panna	198
<i>Gimnastyka spod znaku Panny</i>	198
<i>Pielęgnacja włosów pod znakiem Panny</i>	199
Waga	200
<i>Zapobieganie rozstępom skóry spowodowanym ciężką</i>	200
Skorpion	201
<i>Naturalna pielęgnacja miejsc intymnych</i>	201
<i>Błogosławieństwo nasiadówek</i>	204
<i>Hemoroidy</i>	204
Strzelec	205
<i>Środek przeciwko „skórcie pomarańczowej”</i>	205
<i>Zioła na „pajęczki”</i>	206
Koziorożec	206
<i>Głębokie oczyszczanie skóry</i>	206
<i>Materiał powodujący alergie</i>	207
<i>Przyjaźń ze słońcem</i>	207
<i>Pielęgnacja paznokci</i>	209
<i>Depilacja</i>	210
Wodnik	210
<i>Co jest dobre dla tydek</i>	211
<i>Żylaki</i>	211
Ryby	212
<i>Pielęgnacja stóp i palców u stóp</i>	212
<i>Wrastanie paznokci</i>	212
<i>Usuwanie zrogowaciałej skóry</i>	213
<i>Usuwanie brodawek na stopach</i>	213
<i>Grzybica skóry, grzybica stóp, grzybica paznokci</i>	214
<i>Strzyżenie o niewłaściwej porze?</i>	214
<i>I na dobre zakończenie – masaż receptorów stóp</i>	214
Zdrowe odżywianie, mądra pielęgnacja ciała, prawdziwa uroda	217
Indeks	221