

Índice

PRÓLOGO	7
EL RELOJ LUNAR.....	15
PARTE I. DE LA CABEZA A LOS PIES AL RITMO DE LA LUNA	29
1. De luna llena a luna llena	35
2. Viaje a través del cuerpo	41
3. De las sangrías a los dientes	99
PARTE II. MUY SENCILLO: LA ALIMENTACIÓN.....	165
1. Los seis pilares para una alimentación y digestión saludables	171
2. Breve tratado de herbología	195
PARTE III. LAS PULSACIONES DE LA VIDA	213
1. En el campo de fuerza del biorritmo	215
2. El ritmo diario de los órganos	235
PARTE IV. CONSTRUIR Y VIVIR DE UN MODO SALUDABLE	249
1. Construir, ampliar y renovar: el momento idóneo	257
2. La ciencia de la buena ubicación	289
PARTE V. EL PODER DEL PENSAMIENTO	319
Un epílogo para los amigos de nuestros libros	329
CALENDARIO LUNAR DE 2016 A 2026	333