

# Table of Contents

Preface of the translator

Foreword

Introduction

The Real Sense of Natural Therapy	1
The Difference Between Natural and Modern Therapy	15
Self Health	25
Sound Exercise	25
Breathing Therapy	27
Rubbing Therapy	28
Shower Therapy	29
Self Exercise	30
Diet and Physical Life	37
How To Eat	41
Comparison of Fruits and Grains	44
Food Categories	46
Grains (46), Vegetables (46), Animal Protein (46), Fruit (47), Drinks (48), Condiments (48), Commercial Food (49), Some Diet Drinks (53), Therapeutic Drinks (53)	
Some Simple Remedies	57
Comparative Chart of YIN/YANG	61

Appendix

    Practicing Sounds

    Sound card

    Sound cart instructions

    About The Author

    Other Books by Mikoto Masahilo Nakazono, Contact Data

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort des Übersetzers

[1] Vorwort	
[2] Einleitung	
[3] Der wirkliche Sinn natürlicher Heilverfahren	1
[4] Der Unterschied zwischen natürlichen und modernen Heilverfahren	15
[5] Selbstheilung	25
Klangübungen	25
Heilverfahren Atmen	27
Heilverfahren Reiben	28
Heilverfahren Duschen	29
Selbstbehandlung	30
[6] Diät und physisches Leben	37
Wie man isst	41
Vergleich von Obst und Getreide	44
Nahrungskategorien	46
Getreide (46), Gemüse (46), Tierisches Protein (46),	
Obst (48), Getränke (49), Gewürze (49),	
Kommerzielle Nahrung (50), Einige Diätgetränke (54),	
Heilsame Getränke (55)	
Ein paar einfache Heilmittel	57
[7] Vergleichende Tabelle von YIN/YANG	61

## Anhang

Klänge üben	
Klangkarte	
Anleitungen zur Klangkarte	
Über den Autor	
Andere Bücher von Mikoto Masahilo Nakazono, Kontaktdaten	