

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 card 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