

# محتويات الكتاب

- ١١ ..... توطئة
- ٢٣ ..... تعريف الكتاب

## القسم الاول

- لمحة سريعة عن الانسان والطبيعة والحيوان
- ٢٩ ..... في العصور الاولى لتكوين الارض
- ٣٩ ..... فوائد النبات والثمار والخضار وعلاقتها بباطن الانسان
- ٤٤ ..... تنظيم مقدار وجبات الطعام وتناول المياه
- شاكرا الصغيرة الشمسية وعلاقتها بعملية الهضم والافادة
- ٤٧ ..... من الغذاء
- ٥٠ ..... تأثير المغذيات في الجسم الاثيري
- ٥٣ ..... تشخيص المرض وعلاجه عبر الجسم الاثيري
- ٥٥ ..... تأثير المغذيات في الجسم الكوكبي
- طاقة الحياة او نفس الحياة - PRANA - هي غذاء
- ٥٦ ..... الجسم العقلي
- ٦٢ ..... طبقات الهواء العليا
- ٦٥ ..... مضار الكحول خصوصاً على الاجسام الباطنية
- ٧٣ ..... مضار المشروبات الغازية والاطعمة المعلبة
- فوائد المواد الدهنية النباتية ومضار المواد الدهنية
- ٧٥ ..... الحيوانية
- ٨٠ ..... لبن الماعز، الغذاء الجوهرى والدواء الطبيعى

- الخضار والفاكهة والسوائل التي تفيد في حالات الضعف  
والاوجاع الطارئة، اسباب تلك الحالات ووسائل العلاج

والوقاية ..... ٨٤

- فوائد الصوم ..... ٩٧

- النظافة الداخلية والخارجية ..... ١٠١

## القسم الثاني

- لائحة بالمواد الغذائية ومحتوياتها ..... ١٠٧

## القسم الثالث

حوار مع مجموعة اختصاصيين في شؤون التغذية

الجسدية-الباطنية..... ١٢٧

- في اصول التغذية ..... ١٢٩

- في فائدة السوائل ..... ١٥٦

- متفرقات حول الصحة الجسدية والباطنية وتنظيم

الشؤون الحياتية ..... ١٦١

## القسم الرابع

- نظام غذائي لمدة اسبوع ..... ١٧٧

- تحليل ومقارنة واستنتاج ..... ١٩٠

- اعماق الباطن ..... ١٩٨

## القسم الخامس

- علاقة الانسان المستقبلية بالطبيعة ..... ٢٠٧