

Inhoud

Aan de lezer	7
1 De vier elementen	9
Over de aarde <i>10</i>	
Over het water <i>11</i>	
Over de lucht <i>13</i>	
Over de warmte (het vuur) <i>14</i>	
2 De twaalf zintuigen	17
Tastzin <i>17</i>	
Levenszin <i>20</i>	
Bewegingszin en evenwichtszin <i>24</i>	
Reuk- en smaakzin <i>27</i>	
Gezichtzin <i>31</i>	
Warmtezin <i>34</i>	
Gehoorzin <i>37</i>	
De drie hogere zintuigen <i>41</i>	
3 De levensfasen van de mens	49
Wat doet het jonge kind met de omgeving? <i>49</i>	
De gezondste fase in je leven <i>53</i>	
Op weg naar volwassenheid <i>56</i>	
Innerlijke harmonie en een gezond lichaam <i>60</i>	

Een gezond verouderingsproces
 brengt nieuwe mogelijkheden 63
Harmonisch ouder worden 67

4 De zeven metalen 71

Zilver 73
Kwik 77
Koper 80
Ijzer 84
Tin 88
Lood 92
Goud 95

5 Genezen en geneesmiddelen 101

De vertering van een geneesmiddel 101
Hoe warm is een geneesmiddel? 104
Warmte bij de bereiding
 van geneesmiddelen 108
Van plant tot geneesmiddel 112
Van mineraal tot plant 117
Genezen met gezondheid 120

6 De menselijke huid 125