

# Spis treści

UWAGI NA WSTĘPIE .....	9
<b>CZĘŚĆ I RODZAJE ISTOTNYCH BIORYTMÓW ...</b>	<b>13</b>
<b>Zasadnicze biorytmy okółmiesięczne .....</b>	<b>14</b>
Wyże, niżej i dni kryzysowe .....	18
Stosowanie zasad biorytmiki w świecie .....	29
Biorytmika w szkole .....	30
Biorytm sprawności fizycznej .....	31
Biorytm sprawności psychicznej .....	33
Biorytm sprawności intelektualnej .....	34
Znajomość stanu biorytmów zapewnia pomysłność .....	36
O biorytmie subtelności .....	38
Bioperiodyka wtórna (sekundarna) .....	39
Biorytmy w życiu zwierząt .....	41
<b>Biorytmy okołodobowe .....</b>	<b>44</b>
„Skowronki” i „sowy” .....	46
O zapamiętywaniu .....	48
Biorytm dobowy a pory posiłków .....	50
Dobowe wahania formy u „skowronków” .....	51
Rytm dzienny poszczególnych organów .....	56
Zegar biologiczny .....	58
<b>Biorytmika snu .....</b>	<b>62</b>
Biologiczne fazy snu .....	64
Rady dla cierpiących na bezsenność .....	65
Uciążliwe momenty w ciągu dnia .....	67
Cudowny supersen .....	68
<b>Okołoroczny rytm biologiczny .....</b>	<b>70</b>
Lupercalia – obecne Walentynki .....	72

<b>Biorytmika okołomiesięczna pań .....</b>	<b>74</b>
Zakłócenia cyklu miesięcznego .....	75
Zespół napięcia przedmiesiączkowego .....	77
Wpływ pigułki na z.n.p. i PMDD .....	82
Biorytmy sprawności a menstruacja .....	82
<b>CZĘŚĆ II BIORYTMIKA W DZIAŁANIU .....</b>	<b>85</b>
<b>Co to jest biodiagram? .....</b>	<b>86</b>
<b>Oznaczenia zawarte w biodiagramie .....</b>	<b>90</b>
Plusy .....	90
Minusy .....	91
Ikisy .....	92
Zera .....	93
Dni kryzysowe .....	95
<b>Interpretacja stanu biorytmów .....</b>	<b>97</b>
<b>Powinowactwo biorytmiczne .....</b>	<b>104</b>
<b>Wykorzystanie wiedzy o biorytmach .....</b>	<b>109</b>
O pozytywnym wizerunku samego siebie .....	112
<b>Medytacja, stan alfa, trening autogenny .....</b>	<b>122</b>
Medytacja, która uzdrawia .....	124
<b>CZĘŚĆ III BIORYTMIKA PRAKTYCZNA .....</b>	<b>133</b>
<b>Sporządzanie biodiagramu rocznego .....</b>	<b>134</b>
<b>Obliczanie biorytmów wtórnych .....</b>	<b>138</b>
<b>Ustalanie biopowinowactwa partnerów .....</b>	<b>139</b>
Tabele biopowinowactwa .....	140
<b>RYSUNKI OBJAŚNIAJĄCE</b>	
Rys. 1. Schemat poglądowy przebiegu biorytmów .....	17
Rys. 2. Oznaczenia biodiagramu komputerowego .....	17
Rys. 3. Wykres biorytmiki okołodobowej „skowronków” .....	46
Rys. 4. Wykres rytmu snu „skowronków” .....	63
Rys. 5. Wykres rytmu snu „sów” .....	64
Rys. 6. Schemat dnia zerowego .....	96
Rys. 7. Dobowy wykres ilości narodzin procentowo .....	136
<b>BIBLIOGRAFIA (wybrana) .....</b>	<b>143</b>