

# OBSAH

<b>OD NAKLADATELE</b> .....	9
<b>SILNĚJŠÍ ORGANISMUS</b> .....	11
Byliny na posílení .....	12
Březová šťáva .....	13
Květový pyl dodává energii .....	14
Posilující masáže shiatsu .....	18
Masáž prstů na posílení vnitřních orgánů .....	18
Masáž na dobrou náladu .....	19
Masáž na zvýšení energie .....	19
Recepty na posílení .....	20
Tinktura z aloe pro rekonvalescenty .....	20
Šípková tinktura .....	21
Posilující pampeliškový sirup .....	21
<b>OTUŽOVAT NEBO MARODIT?</b> .....	22
Co je to otužování? .....	22
Způsoby otužování .....	24
Sauna – skandinávský způsob otužování .....	29
<b>FYZICKÁ AKTIVITA A POHYB</b> .....	32
Správné dýchání .....	32
Pohybem ke zdraví .....	34
Procházkami ke zdraví .....	36
Ranní rozcvička .....	37
Cvičení zlepšující celkovou funkčnost organismu .....	39
Cvičení chodidel a nohou .....	39
Cvičení dlaní a zápěstí .....	40
Cvičení ramen a krku .....	41
Cvičení trupu a zad .....	41
Uvolňující cvičení .....	42
Cvičení na zlepšení držení těla .....	42
Cvičení na břišní svaly .....	42
Tajemný faktor MET .....	43
Nordic walking .....	45

<b>ANÉMIE</b> .....	47
Příznaky .....	47
Jak ji léčit? .....	48
<b>CHRONICKÁ ÚNAVA</b> .....	49
Stres .....	51
Správná strava .....	52
Masáže shiatsu na únavu .....	53
Akupresurní masáž na únavu a vyčerpání .....	54
Salát pro unavené .....	55
Bylinná kúra posilující organismus .....	56
<b>NÍZKÝ KREVNÍ TLAK</b> .....	58
Jak si pomoci .....	59
Masáže na nedokrevnost, závratě, mdloby .....	60
<b>OSLABENÍ ORGANISMU</b> .....	62
Příčiny jarní krize .....	62
Jak si pomoci? .....	63
Recepty pro oslabené .....	65
Kúra po antibiotikách a steroidech pro rekonvalescenty ..	65
Byliny na detoxikaci organismu po antibiotikách .....	66
Směs na nedostatek vápníku .....	66
<b>NACHLAZENÍ A CHŘIPKA</b> .....	67
Jak se ochránit před nachlazením .....	67
Přírodní antibiotika .....	68
Co je to vlastně nachlazení? .....	71
Jak na začínající nachlazení .....	71
Inhalace .....	73
Chřipka .....	74
Léčba .....	74
Při horečce .....	76
Baňky na kašel a zánět průdušek .....	77
Pravda o aspirinu .....	79
Pomocné masáže při infekci dýchacích cest .....	81
Masáž na úpornou rýmu .....	81
Masáž při ucpaném nose .....	82
Masáž na chrapt .....	83
Recepty na zlepšení odolnosti a proti infekcím .....	84
Čaj při zánětu průdušek a průdušnice .....	84
Šalvějový čaj na kloktání .....	84
Čaj na odkašlávání při zahlenění .....	84

Včelí tmel na astma a bronchitidu .....	84
Medová směs. ....	85
Kopřivový med. ....	85
Mléko s česnekem a medem na silné zahlenění. ....	86
Jantarová tinktura na nachlazení i na štítnou žlázu .....	86
Anýzová tinktura na silný kašel .....	87
Tinktura z květu divizny velkokvěté na nachlazení. ....	87
Tinktura ze slunečnicového květu proti horečce. ....	87
Nálev z tymiánového květu na kašel .....	87
Inhalace z heřmánku při rýmě a zánětu nosních dutin ...	88
Tinktura na zahřátí z černého bezu. ....	88
Ostružinová tinktura na zahřátí. ....	88
Nálev na zahřátí z květu černého bezu .....	88
Nálev na zahřátí z květu divizny .....	89
Nálev na zahřátí z lipového květu .....	89
Cibulové víno .....	89
Víno s medvědím česnekem na zastydlé hleny .....	89
Bylinný čaj na zahřátí .....	90
<b>REJSTŘÍK. ....</b>	<b>91</b>