

# Obsah

## **Úvod**

Co je stres?.....	4
Jste vystresovaní?.....	6
Jak bojovat se stresem.....	8

## **Doplňkové léčby**

Uklidňující jóga.....	12
Zklidňující masáže.....	24
Dýchání pro duši.....	36
Shiatsu pro odstranění stresu.....	38
Zklidňující terapie masáží chodidel.....	40

## **Přírodní bylinné léky**

Byliny pro uvolnění.....	42
--------------------------	----

## **Léčivé potraviny**

Potraviny pro boj se stresem.....	54
-----------------------------------	----