

Boj proti bolesti zad

4

Úvod

8

Doplňkové léčby

50

Přírodní bylinné
léky

58

Léčivé potraviny

Obsah

Úvod

Proč mě bolí záda?.....	4
Prevence a úleva od bolesti zad.....	6

Doplňkové léčby

Úprava držení těla cvičením.....	8
Procvičování zad.....	10
Jóga pro zdravá záda.....	14
Úleva pomocí shiatsu.....	34
Do-in pro silná záda!.....	44
Masáže svépomocí v expresním termínu.....	46
Páteř těla na chodidlech.....	48

Přírodní bylinné léky

Uklidňující síla přírody.....	50
-------------------------------	----

Léčivé potraviny

Strava pro silná záda.....	58
----------------------------	----