

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
-----------------------------------	----