

OBSAH

AKO POSILNIŤ ORGANIZMUS	9
Bylinky na posilnenie	10
Brezová šťava	12
Peľ kvetov dodáva energiu	12
Posilňujúce masáže šiacu	15
Zdravé dýchanie	19
Fyzická aktivita	20
Recepty na posilnenie	27
PRÍRODNÉ PROSTRIEDKY NA ZLEPŠENIE IMUNITY	30
Aloa	30
Cesnak	31
Echinacea purpurová	31
Probiotiká	32
Ženšen	33
Rybí tuk	34
Med	36
POSILŇUJÚCA BOROVIČKA	37

OTUŽOVANIE TELA	41
Čo je otužovanie	41
Spôsoby otužovania	43
Sauna - škandinávsky spôsob otužovania	47
STRES - NEPRIATEĽ IMUNITNÉHO SYSTÉMU	51
Príznaky stresu	52
Dôležitý odpočinok	53
Ako uvoľniť organizmus	54
Ako zo seba dostať žiaľ a hnev	57
Pozitívne myslenie	58
Psychotronické relaxačné cvičenie	60
CHRONICKÁ ÚNAVA	63
Stres zvyšuje únavu	65
Relaxačné cvičenia: dýchanie či	66
Správna strava	67
Masáž šiacu proti únave	69
Akupresúrna masáž proti únave a vyčerpaniu	71
OSLABENIE ORGANIZMU	74
Príčiny jarnej únavy	75
Ako si pomôcť	75
Recepty pre oslabených	77

NÍZKY KRVNÝ TLAK (HYPOTENZIA)	80
Ako si pomôcť	81
Masáže proti nízkemu krvnému tlaku, závratom, pri slabosti	82
Cvičenie na kontrolu krvného tlaku	84
ABSOLVUJTE VYŠETRENIA VČAS	85
Meranie pulzu	85
Vyšetrenie krvi	87
Vyšetrenie na cukrovku	88
Hladina cholesterolu	89
Zoznam potrebných a odporúčaných preventívnych vyšetrení	90
Moje vyšetrenia	95
Kalendár povinných ochranných očkování detí v SR	97