

OBSAH

OD NAKLADATELE	9
SILNĚJŠÍ ORGANISMUS	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
OTUŽOVAT NEBO MARODIT?	22
Co je to otužování?	22
Způsoby otužování	24
Sauna – skandinávský způsob otužování	29
FYZICKÁ AKTIVITA A POHYB	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

ANÉMIE	47
Příznaky.....	47
Jak ji léčit?	48
CHRONICKÁ ÚNAVA	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
NÍZKÝ KREVŇÍ TLAK	58
Jak si pomoci.....	59
Masáže na nedokrevnost, závratě, mdloby	60
OSLABENÍ ORGANISMU	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
NACHLAZENÍ A CHŘIPKA	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 medvědí česnekem na zastydlé hleny	89
Bylinný čaj na zahřátí	90
REJSTŘÍK	91