

Spis treści

Od wydawcy	9
Mocniejszy organizm	11
Zioła na wzmocnienie	12
Sok z brzozy	14
Energetyczny pyłek kwiatowy	15
Wzmacniające masaże shiatsu	20
Masaż palców na wzmocnienie narządów wewnętrznych	20
Masaż na dobre samopoczucie	21
Masaż na podniesienie energii	22
Receptury na wzmocnienie	23
Nalewka aloesowa dla rekonwalescentów	23
Nalewka z dzikiej róży	24
Wzmacniający syrop z mniszka	24
Hartować czy chorować?	26
Co to jest hartowanie?	26
Sposoby hartowania	28
Sauna – skandynawski sposób na hartowanie	34
Aktywność fizyczna i ruch	38
Prawidłowe oddychanie	39
Ruch to zdrowie.	40
Spacer na zdrowie	43
Poranna gimnastyka	44
Ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność organizmu	46
Ćwiczenia stóp i nóg	47
Ćwiczenia dłoni i nadgarstków	48
Ćwiczenia barków i szyi	48
Ćwiczenia tułowia i pleców	49
Ćwiczenie rozluźniające	50
Ćwiczenie na poprawienie postawy	50
Ćwiczenia na mięśnie brzucha	50
Tajemniczy czynnik MET	51

Nordic walking	53
Anemia	55
Objawy	55
Jak leczyć?	56
Chroniczne zmęczenie	58
Stres	60
Odpowiednia dieta	61
Masaże shiatsu na zmęczenie	63
Masaż akupresurowy na zmęczenie i wyczerpanie	64
Salatka dla zmęczonych	66
Ziołowa kuracja wzmacniająca organizm	67
Niskie ciśnienie krwi	68
Jak sobie pomóc?	69
Masaże na niedociśnienie, zawroty głowy, przy zaściankach	70
Oslabienie organizmu	72
Przyczyny przesilenia wiosennego	72
Jak sobie pomóc?	73
Receptury dla osłabionych	75
Kuracja po antybiotykach i sterydach dla rekonwalescentów	75
Zioła na odtrucie organizmu po antybiotykach	76
Mieszanka na brak wapnia	77
Przeziębienie i grypa	78
Jak uchronić się przed przeziębieniem?	78
Naturalne antybiotyki	79
Co to właściwie jest przeziębienie?	83
Sposoby na początki przeziębienia	83
Inhalacje	86
Grypa	87
Przy gorączce	89
Bańki na kaszel i zapalenie oskrzeli	90
Prawda o aspirynie	93
Masaże pomocne w infekcjach dróg oddechowych	96
Masaż na uporczywy katar	96
Masaż przy zatkanym nosie	98
Masaż na chrypkę	99
Receptury na poprawę odporności i przeciw infekcjom	100
Herbatka przy zapaleniu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej	100
Herbatka z szalwii do płukania gardła	100

Herbatka wykrztuśna przy zaflegmieniu	100
Kit pszczeli na astmę i bronchit	100
Mieszanka miodowa	101
Miodok pokrzywowy	101
Mleko z czosnkiem i miodem na silne zaflegmienie	102
Nalewka bursztynowa na przeziębienie i na tarczycę	102
Nalewka z anyżu na silny kaszel	103
Nalewka z kwiatów dziewanny wielkokwiatowej na przeziębienie	103
Nalewka z kwiatów słonecznika przeciw gorączce	104
Napar z kwiatów tymianku na kaszel	104
Parówka z rumianku przy katarze i zapaleniu zatok nosowych	104
Rozgrzewająca nalewka z czarnego bzu	104
Rozgrzewająca nalewka z jeżyn	105
Rozgrzewający napar z kwiatów czarnego bzu	105
Rozgrzewający napar z kwiatów dziewanny	105
Rozgrzewający napar z kwiatów lipy	105
Wino cebulowe	106
Wino z czosnku niedźwiedziego przeciw zalegającej flegmie	106
Ziołowa herbatka rozgrzewająca	107

Indeks	108
-------------------------	------------