

SPIS TREŚCI

PRZEZIĘBIENIE I GRYPA	9
Jak uchronić się przed przeziębieniem?	11
Naturalne antybiotyki	15
Co to właściwie jest przeziębienie?	19
Sposoby na początki przeziębienia	19
Zioła na przeziębienie i grypę	20
Inhalacje	25
Grypa.....	26
Przy gorączce.....	29
Bańki	31
Prawda o aspirynie	34
Antybiotyki	36
Nie chcesz się przeziębic? Jedz witaminy!	38



NIEŻYTY NOSA	43
Częste katar	46
Niedrożność nosa i polipy	47
Listy od Czytelników	48
Masaż akupresurowy na katar	51
Masaż shiatsu na katar	52
Sposób na zatkany nos	54
PRZEWLEKŁY KASZEL	55
Co może wywoływać kaszel?	57
Suchy, uporczywy kaszel	58
Listy od Czytelników	59
Masaż akupresurowy na kaszel.....	60
Receptury przeciw kaszlowi	61
CHRYPKA	63
Masaż akupresurowy na chrypkę	67
Masaż shiatsu na chrypkę	67



ZAPALENIA DRÓG ODDECHOWYCH	69
Zapalenie gardła	71
Zapalenie krtani	74
Zapalenie oskrzeli i bronchit	76
Zapalenie płuc	81
Zapalenie opłucnej	84
Masaż stref refleksyjnych dolnych dróg oddechowych (tchawica, oskrzela, płuca)	85
OCZYSZCZANIE ZATOK	87
Oczyszczanie zatok i nosa – masaż shiatsu	91
Dlaczego zapalenie zatok jest groźne?	92
Oczyszczanie zatok metodą ssania oleju	94
Stany zapalne gardła a choroby zatok	96
Zatokowe bóle głowy	97
Oczyszczanie zatok a refleksoterapia	98
Zabieg shiatsu przy zapaleniu zatok bocznych nosa	100
O AUTORCE	101