

# SPIS TREŚCI

<b>JAK WZMOCNIĆ ORGANIZM</b> .....	7
Zioła na wzmocnienie .....	10
Sok z brzozy .....	12
Wzmacniające masaże shiatsu .....	13
Receptury na wzmocnienie .....	16
<b>NATURALNE ŚRODKI NA PODNIESIENIE ODPORNOŚCI</b> .....	19
Aloes .....	21
Czosnek .....	22
Jeżówka purpurowa .....	23
Probiotyki .....	23
Żeń-szeń .....	24
Tran .....	25
Miód .....	29
<b>STRES – WRÓG UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO</b> .....	31
Objawy stresu .....	33
Ważny odpoczynek .....	35
Jak rozluźnić organizm .....	36
Sposób na wyrzucenie z siebie żalu i złości .....	37
Pozytywne myślenie .....	39
Sposoby na szybkie wywołanie pozytywnych emocji .....	41
Psychotroniczne ćwiczenie relaksacyjne .....	42
<b>HARTOWANIE ORGANIZMU</b> .....	45
Co to jest hartowanie? .....	47
Sposoby hartowania .....	49
Sauna – skandynawski sposób na hartowanie .....	53
<b>CHRONICZNE ZMĘCZENIE</b> .....	59
Stres wzmacnia zmęczenie .....	64
Ćwiczenie relaksacyjne: oddychanie chi .....	65
Masaż akupresurowy na zmęczenie i wyczerpanie .....	69
Sałatka dla zmęczonych .....	71
Ziołowa kuracja wzmacniająca organizm .....	72

<b>OSŁABIENIE ORGANIZMU</b> .....	75
Przyczyny przesilenia wiosennego .....	77
Jak sobie pomóc? .....	78
Receptury dla osłabionych .....	80
<b>NISKIE CIŚNIENIE KRWI (HIPOTONIA)</b> .....	83
Jak sobie pomóc? .....	86
Masaże na niedociśnienie, zawroty głowy, przy zasłabnięciach .....	87
<b>ZDROWIE JAK SPOD IGŁY, CZYLI SOSNA NA WZMOCNIENIE</b> .....	91
<b>BADAJ SIĘ NA CZAS!</b> .....	99
Mierzenie tętna .....	101
Badanie krwi .....	103
Badanie cukrzycowe .....	105
Poziom cholesterolu .....	106
Wykaz niezbędnych i wskazanych badań profilaktycznych .....	108
<b>MOJE BADANIA</b> .....	114
<b>KALENDARZ OBOWIĄZKOWYCH SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH DLA DZIECI</b> .....	118
<b>O AUTORCE</b> .....	120

