

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Условные сокращения | 4 |
| Введение | 5 |
| Глава 1. Программа жизни | 7 |
| Глава 2. Аутотренинг — наилучший способ создания хорошего настроения | 19 |
| Глава 3. Зачем нужен сон? | 23 |
| Глава 4. Живительная сила смеха | 27 |
| Глава 5. Музыкотерапия (меланотерапия) | 28 |
| Глава 6. Цветотерапия | 30 |
| Глава 7. Ароматерапия | 32 |
| Глава 8. Точечный массаж — способ успокоения, обезболивания и повышения жизненного тонуса | 33 |
| Глава 9. Движение — это жизнь | 39 |
| Глава 10. Фитотерапия — мощное влияние на психику | 44 |
| Глава 11. Рациональное питание — основа долголетия | 57 |
| Глава 12. Витамины — дающие жизнь | 76 |
| Глава 13. Организму нужны минеральные элементы? Да! | 82 |
| Глава 14. Что приготовила нам природа для здоровья | 86 |
| Глава 15. Антиоксиданты и борьба с опухолями при помощи пищи | 92 |
| Глава 16. Помогаем при артрозах и спондилоартрозах | 99 |
| Глава 17. Помогаем при ревматоидном артрите | 112 |
| Глава 18. Помогаем при подагре | 124 |
| Глава 19. Помогаем при болезнях сердца | 131 |
| Глава 20. Помогаем при болезнях органов пищеварения | 143 |
| Глава 21. Помогаем при хронических болезнях легких | 156 |
| Литература | 159 |