

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. Музыкаотерапия (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

