

# Оглавление

От автора..... 3

## Глава 1

**Меняем отношение к себе** ..... 5

Уходим от болезней и старости ..... 5

Эмоции человека ..... 8

Эмоции и болезни ..... 10

Внешние факторы и здоровье ..... 14

Корректируем свои чувства ..... 17

Меняем отношение к себе ..... 20

## Глава 2

**Питьевая вода и здоровье человека** ..... 29

Функции питьевой воды в теле человека ..... 30

Функции соли в теле человека ..... 34

Соль и вода как лекарство ..... 37

Нехватка воды и болевые ощущения ..... 42

Сигналы о жажде организма ..... 46

Советы по приему питьевой воды ..... 52

Вода и повышенное кровяное давление ... 55

Сладкие напитки ..... 61

## Глава 3

**Применение меди в лечебных целях** ..... 66

Лечебные свойства меди ..... 66

Лечебное воздействие медных колец

## Глава 4

<b>Су-Джок-терапия при заболеваниях</b> .....	82
Простуда.....	82
Повышенная температура.....	86
Кашель.....	88
Одышка.....	93
Головная боль.....	97
Боли в области сердца.....	105
Боли в спине.....	109
Боли в суставах.....	112
Бессонница.....	115
Избавляемся от запоров.....	118
Заболевания почек.....	121
В помощь женщинам.....	124
Экстренная помощь.....	128

## Глава 5

<b>Специальные упражнения и действия</b> ...	132
Быстрое снятие стресса и напряжения..	132
Упражнение индийского врача.....	134
Упражнения тибетских монахов	
по омоложению тела.....	136
Избавляемся от сколиоза.....	142
Избавляемся от храпа.....	144
Чистим почки.....	147
Чистка печени.....	148
Заключение.....	150
Литература.....	152