

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 4

## ■ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Повышенная  
тревожность  
и напряжение мышц 8  
Бессонница 9  
Головная боль  
и мигрень 10  
Усталость  
и упадок сил 11  
Депрессия 12  
Невралгия 13

## ■ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Гастрит 22  
Холецистит 23  
Изжога и повышенная  
кислотность 24  
Запор 25  
Диарея 26  
Метеоризм 27  
Галитоз 28  
Избыточный вес 29

## ■ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

Мастопатия 34  
Предменструальный  
синдром 35  
Дисменорея 36  
Климакс 37  
Аденома простаты 38  
Пониженное  
сексуальное влечение  
и импотенция 39

## ■ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Мышечная боль 14  
Пояснично-крестцовый  
радикулит 15  
Ревматизм 16  
Остеопороз 17

## ■ БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Простуда 30  
Насморк 31  
Кашель 32  
Бронхит 33

## ■ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ И ГЛАЗ

Акне 40  
Бородавки 41  
Напряжение  
и усталость глаз 42  
Конъюнктивит 43

## ■ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Атеросклероз 18  
Гипертония 19  
Гипотония 20  
Анемия 21

## ■ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Зубная боль 44  
Небольшие ожоги 45  
Кровотечение  
из носа 46  
Укусы насекомых 47