ŋ‚qddq¥eY bɆ dedɆbYзe d ɕɔɑbɔ¥ Ɉqdd Yq¥è

ББК 51
И32

СЕРДЕЧНО БЛАГОДАРЮ

за терпение и проверку многих рецептов

сына Александра и мужа Сергея Петровича, моих родителей — Валентину Анатольевну и Романа Ильича, Головкину М. (г. Гагарин);

за помощь в составлении книги

Амосову М., Алифанова Г.В., Берендееву О., Горбачёву Н.П., Захарова А., Касьяновых Т.Р. и Е.А., Комарова С.В., Романову И., Тюлякову Е.П., Штейнбаха В.Л.;

за создание комфортных условий для работы и отдыха

Чернову Л.А., Мамрова А. Н., Мамрову Н.Т., Яровую Л.Т., Бессонова Г.А., главного врача профилактория «Приозёрный» Михно С.М. (г.Кириши).

Изотова Е.Р.

И32 Рецепты здоровья для ленивых. — М.: Олимпия Пресс, 2005. — 272 с.

ISBN 5-94299-051-4

Книга, в которой собраны различные, в том числе и народные, рецепты и рекомендации, как без особых усилий избежать болезней.

ББК 51

© Изотова Е.Р., текст, 2005
© Издательство «Олимпия Пресс», оформление, издание, 2005

ISBN 5-94299-051-4

ŋ‚qddq¥eY bɆ dedɆbYзe d ɕɔɑbɔ¥ Ɉqdd Yq¥è ŋqdqɐeɣ bɆ dədɆbɣзə d ɛɔaбɔʎ Ɉqddɣqɐè

Содержание

1. Программа борьбы с гриппом и простудными заболеваниями для ленивых 5
2. Программа укрепления организма для самого занятого лентяя 9
3. Простые общеукрепляющие рекомендации для школьников старших классов и студентов 13
4. Простые рецепты восстановления сил после тренировок и соревнований для людей, совмещающих работу и спорт 16
5. Программа здоровья делового, но ленивого гипертоника 19
6. Примерный список необходимых рекомендаций для здоровья женщин (для тех, кому за 40...) 27
7. Рецепты оздоровления организма для мужчин солидного возраста 34
8. Примерный распорядок дня здоровья ленивого пенсионера 37
9. Примерный распорядок дня здоровья для сотрудников преуспевающей фирмы 45
10. Простые физические упражнения и самомассаж. Специально для ленивых 48
11. Рецепты для проилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний 52
12. Эликсиры, настойки, рецепты широкого применения 180
13. Лечение солевыми повязками 183
14. Домашняя аптечка 185
15. Натуральная косметика (уход за волосами, кожей лица и тела) 188
16. Очищение организма, лёгкие диеты 204
17. Полезная кулинария 212
18. Душевное равновесие 226
19. Полезная информация 233
20. Травы. Противопоказания и некоторые рецепты (наиболее известные и применяемые в народной медицине лекарственные растения) 237
21. Календарь сбора наиболее популярных лекарственных растений 253
22. Рецепты лечебных ванн 258
23. Информация о соках. Сокотерапия при различных заболеваниях 262
24. Полезные советы тем, кто хочет жить долго и не болеть (для любопытных) 267
25. Использованная литература 269

ŋqdqɐeɣ bɆ dədɆbɣзə d ɛɔaбɔʎ Ɉqddɣqɐè