

РЕНАТА РАВИЧ

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

СОДЕРЖАНИЕ

НЕМНОГО ИЗ ЛИЧНОЙ ИСТОРИИ

**ВСЕГДА ЛИ НУЖНЫ ЛЕКАРСТВА:
НЕ СТРЕЛЯЙТЕ ИЗ ПУШКИ ПО ВОРОБЬЯМ**

**С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ
ЧТО ТАКОЕ НАТУРОПАТИЯ
НАТУРОПАТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ОСТРЫЕ СОСТОЯНИЯ
РАЗГАДКА ТАЙНЫ ПРОСТУДЫ**

ЛЕЧЕБНАЯ ПРАКТИКА И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

**КЛАССИЧЕСКОЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ
I. КОЖА И ВОДОЛЕЧЕНИЕ**

Как быть с насморком

Местные процедуры

Горячие ручные ванны

Горячие ножные ванны

Ингаляции

Промывание носа

Рекомендации по питанию при насморке

Потогонные процедуры при повышенной температуре

Варианты холодного обертывания

Горчичное обертывание

Контрастный душ

Контрастная ванна

Холодное обливание

Горячие процедуры

Горячие грудные обертывания

Гипертермические скипидарные ванны

Банные процедуры

Домашняя парилка

Для чего в организме повышается температура

Компрессы при кашле

Масляный компресс

Компресс с соком черной редьки

Компресс из сыворотки

Компресс из меда

Медовый пластырь Авиценны

Компресс из творога

Натирки

II. ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА И КЛИЗМЫ

Процедуры и принципы

Детоксикация

III. ДИЕТА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Преамбула

Очистительная диета по Йенсену

IV. ПОТОГОННЫЕ ЧАИ

V. ПРОЦЕДУРЫ ПРИ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГОРЛА

Холодный согревающий компресс на шею

Спиртовой компресс

Поза “льва”

Гланды и их роль в сохранении здоровья

VI. ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ ШИРОКОГО СПЕКТРА ДЕЙСТВИЯ

Прополис

Как быть с ангиной

Как быть с воспалением среднего уха

Мумие

Витамин С и другие биологически активные пищевые добавки

ОСТРЫЕ СОСТОЯНИЯ И ОБОСТРЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

КАК БЫТЬ С КАШЛЕМ

ЕСЛИ ВСЕ ТАКИ КОКЛЮШ

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

Уход за кожей

Закалка горла

Закалка здоровой пищей

Возможности витаминизации

ПОМОЩЬ ПРИ ДЕТСКИХ ИНФЕКЦИЯХ

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕТОМ

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ЖЕЛУДКА

СПАСАЕТ ЭКОЛОГИЯ КИШЕЧНОЙ ФЛОРЫ

“Изнанка” нормальных и патологических состояний

Приготовление йогурта и закваски

Пути восстановления баланса сил

Непереносимость лактозы

Дефицит питательных веществ

КОГДА ФУРУНКУЛЫ, РАНЫ И ЯЗВОЧКИ

С ГРУДНИЦЕЙ МОЖНО ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Процедуры

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

ОСТРЫЙ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

ОСТРЫЙ ПРИСТУП РАДИКУЛИТА

ОБОСТРЕНИЕ АРТРИТА

О советах доктора Джарвиса

Диета при обострении артрита

Мегавитамиотерапия

Витаминные препараты при артрите

ОБОСТРЕНИЕ ОСТЕОАРТРОЗА, РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

Лечение витамином В3

Местные процедуры

ОБОСТРЕНИЕ ЦИСТИТА

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОДУКТЫ С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ ЗАРЯДОМ

Редактор В. ГОРШКОВ

(С) Рената Равич, 1999

www.naturecurative.com