

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	6
-------------------------	----------

Часть 1

МУЖЧИНА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Глава 1. Откуда «растут ноги» мужских проблем	10
Глава 2. Мануальная терапия против простатита и импотенции	15

Часть 2

ЖЕНЩИНА И ЕЕ ЗДОРОВЬЕ

Глава 1. Женские болезни	26
Воспаления, миома матки, киста, эрозия, эндометриоз	26
Бесплодие	35
Глава 2. Женские проблемы	40
Беременность	40
Аборты	42
Роды	44
«Критические дни»	48
Особенности психики	54

Часть 3

ПРОГРАММА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Глава 1. Дух и тело	61
Глава 2. Питание	66
Глава 3. Алкоголь и курение	78
Алкоголь	78
Курение	83
Глава 4. Паразиты	88
Глава 5. Телевизор и компьютер	96
Глава 6. Матрас	102
Глава 7. Подушка	108
Глава 8. Вода	114
Глава 9. Эмоции и нервы	121
Глава 10. Гимнастика и фитнес	133
Послесловие	148

Приложение

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПАТИЧЕСКОЕ ПРОСЛУШИВАНИЕ?

Для чего нужно остеопатическое прослушивание? ...	152
---	-----