

# SPIS TREŚCI

<b>JAK WALCZYĆ Z BÓLEM?</b>	4
Jak bezpiecznie korzystać z terapii alternatywnych	4
Jak w pełni złagodzić przewlekły ból bez użycia chemii	6
Badacze radzą – to naprawdę pomaga na bóle	9
Jak hipnoza może pomóc w radzeniu sobie z bólem	10
<b>METODY ALTERNATYWNE W LECZENIU BÓLU</b>	12
To urządzenie pomoże pozbyć się uciążliwego bólu	12
Bóle wszelkiego rodzaju – akupunktura na pomoc!	13
Dzięki akupresurze uwolnisz się od bólu w okamgnieniu	15
Terapia Bowena	17
Bowtech łagodzi ból tylko za pomocą rąk	19
Ciepło na codzienne dolegliwości	21
Aromaterapia, czyli jak działają olejki eteryczne	23
Medytacja zamiast tabletek przeciwbólowych	26
Cudowna terapia pijawkami lekarskimi	27
<b>ROŚLINY I LEKI NA BÓL</b>	28
Najczęściej używane przyprawy – ich właściwości zdrowotne	28
Imbir – roślina o niezwykłej mocy	34
Roślina lecznicza na ból – kadzidłowiec indyjski	35
Olej konopny CBD – czym jest i jak działa?	37
Interakcje leków z ziołami	39
Maść tygrysa – hit z czasów PRL wraca do łask	45
Wady i zalety środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych	47