

# **Bolavé tělo**

Nepříjemné stavy těla i bolesti může mít na svědomí třeba to, že se špatně vyspíme, případně máme nadměrný stres v práci. Rozhodně bychom nikdy neměli podceňovat, co se nám tělo snaží sdělit. Odborníci nám poradí, jak na nejčastější bolesti, pokusí se je odstranit a nabídnout i jednoduché tipy, jak se cítit lépe. Více na straně 4–5.

## **Migréna**

Trápí mnohé z nás a není před ní úniku. Řeč bude nejen o migréně, ale i o bolestech hlavy, jež dokáží pořádně zkomplikovat život. Pokusíme se zjistit příčinu a nabídneme spoustu pomocníků z přírodní lékárny. Čtěte na stranách 6–9.

## **Nemocná záda**

Kvůli dnešnímu převážně sedavému způsobu života trápí bolesti zad drtivou většinu lidí v produktivním věku. Pokud se problém týká i vás, pak nalistujte tyto stránky a dozvíte se více. Třeba i tip na bylinu, jež bolest dokáže odstranit. Najdete na stránkách 10–11.

## **Nefunkční klouby**

Zatímco tradiční léčba nemocných kloubů spočívá téměř výhradně ve zmírnění příznaků, přírodní medicína se snaží odhalit příčinu problémů a za-

měřuje se především na ni. Rozhodně vám nabídneme změnu jídelníčku a prozradíme potraviny i bylinky, jež mohou v léčbě pomoci. Více na stranách 12–13.

## **Bolavá duše**

Nejen tělo může mít své problémy, ale rovněž i duše. Její bolest může být mnohdy citelnější. Úzkosti, deprese či strach – to vše lze řešit účinně přírodní cestou. Aromaterapeutka vám prozradí více na stranách 14–16.

## **Recepty**

Tipy na přírodní prostředky proti bolestem nabízíme na straně 17.

## **Byliny na bolest**

Čekanka, mák nebo zázvor... Přinášíme seznam nejúčinnějších léčivек proti bolestem. Vyberte si tu svoji a rozhodně vyzkoušejte naše návody na stranách 18–19.

## **Pomoc při porodu**

Porod a bolest jsou témata velmi úzce spjatá. I tyto okamžiky lze však udělat pro ženu příjemnějšími. Třeba s pomocí éterických olejů, jež bolest dokáže „zpříjemnit“ nebo ji dokonce i lehce potlačit. Další možností jsou byliny, které mohou porod vyvolat nebo urychlit. Návody hledejte na str. 20–22.