

Spis treści

11 Parę słów na początek

- 12 Nowe drogi
- 15 Jak osiągnąć zdrowie
- 21 Zasady osteopatii

27 Postawa ciała i ruch

- 28 Ciało jako cudowne dzieło
- 31 Kości jako wszechstronny element naszego ciała
- 37 Mięśnie – nasze silniki
- 40 Życie to ruch!
- 48 Waga ciała
- 52 Wytrzymałość
- 58 Wstawaj i do akcji!
- 63 Trening interwałowy
- 81 Rozciąganie mięśni dla zdrowia
- 86 Rozciąganie

Dygresja

- 46 Zaczynj od małych rzeczy i stopniowo podnoś sobie poprzeczkę
- 77 W jakiej kondycji są twoje mięśnie?
- 100 Siedem naturalnych postaw ciała
- 192 Techniki samopomocy przy gorączce – drenaż limfatyczny

105 Układ oddechowy i krążenia wieńcowego

- 106 Co nadaje rytm naszemu życiu
- 109 Niezmordowany układ krążenia wieńcowego
- 117 Dopływ świeżego powietrza – płuca i drogi oddechowe
- 128 Nerki jako oczyszczalnie naszego organizmu



**135 Przemiana materii,
układ odpornościowy
i hormonalny**

- 136 Mocna trójka
- 143 Trzustka jako elastyczny rozdzielacz energii
- 148 Wątroba – zawsze do usług
- 151 Wrażliwiec – przewód pokarmowy
- 156 Czy znasz swój mikrobiom?
- 161 Odżywasz się prawidłowo – lepiej się czujesz
- 184 Układ odpornościowy jako obrońca organizmu
- 203 Bariery organizmu
- 214 Więcej oksytocyny!
- 219 Śpij dobrze!
- 227 Kortyzol w dół!
- 235 Zdrowie kobiet jest kobiece

241 Układ nerwowy

- 242 Ruch, uczucia i myśli
- 247 Uwolnij się od bólu
- 258 Jak aktywować układ przywspółczulny
- 266 Męła mózgowa
- 274 Wewnętrzne zegary w naszym organizmie



281 **Adaptacja biologiczna,
psychologiczna
i społeczna**

- 282 Spojrzenie z nad brzoęu
talerza
- 285 Wpływ naszego otoczenia
na zdrowie
- 288 Chodźmy do lasu!
- 291 Metale ciężkie – niewidzialne
zagrożenie
- 294 Oddychaj lepszemu
powietrzem
- 302 Zmniejsz wpływ elektrosmogu
- 305 Odkryj swoją moc!
- 314 Co czyni nas szczęśliwymi
- 324 Zmiana nawyków
- 332 Epilog – podeszły w latach,
ale młody w ciele

Informacje dodatkowe

- 337 Wykaz haseł
- 341 Dane źródłowe
- 349 Bibliografia
- 411 O Autorach
- 412 Rekomendacje Torstena Liema