

# POPOLNI PRIROČNIK ZA LAJŠANJE BOLEČIN NA NARAVEN NAČIN

Vodnik s podnaslovom Varna in učinkovita samopomoč pri pogostih bolezenskih težavah je namenjen vsem, ki za blaženje bolečin neradi segajo po zdravilih in si želijo pomagati na naravnejši način. Avtor **Richard Thomas**, ki mu je pri pisanju s strokovnimi nasveti pomagal zdravnik dr. **Peter Albright**,

se je teme lotil z vidika celostne medicine, po kateri so telo, duh in čustva neločljivo prepleteni. Telesna bolečina se potemtako odslkava tudi na duhu ter čustvih in se je zato treba lotiti celostno.

Pisec je knjigo razdelil na dva dela. V prvem spregovori o različnih bolezenskih težavah in priporoči, kako jih lajšati na naraven način, v drugem pa podrobneje predstavi tovrstne oblike lečenja. Eno izmed glavnih vodil pri pisanju je bila želja po jasnosti in razumljivosti, zato

se ni bati, da bi se izgubili v zapletenih razlagah in poplavi strokovnih izrazov. S kazalom lahko takoj poiščemo tegobo, ki nas muči, in odkrijemo, kako si pomagati.

Delo zajema križe z zdravjem, ki nas najraje pestijo, kot so denimo glavoboli, prehladi, gripe, potrtost, različne zasvojenosti, prebavne težave in poškodbe mišic, ter vrsto možnih odgovorov nanje. Svetuje, kako bolečino blažiti z zelišči, masažo, aromaterapijo, jogo, meditacijo, akupunkturo, hipnoterapijo in še bi lahko naštevali. Tako se recimo podučimo, da lahko osin pik omilimo z nerazredčenim limonovim sokom, da lahko naduho lajšamo z vadbo joge in da se ob krčnih žilah priporoča uživanje češenj, robidnic in ajde. Knjiga je izšla pri založbi Didakta. (T. K.)



## POPOLNI PRIROČNIK ZA LAJŠANJE BOLEČIN NA NARAVEN NAČIN

*Varna in učinkovita samopomoč pri pogostih bolezenskih težavah*

Richard Thomas

