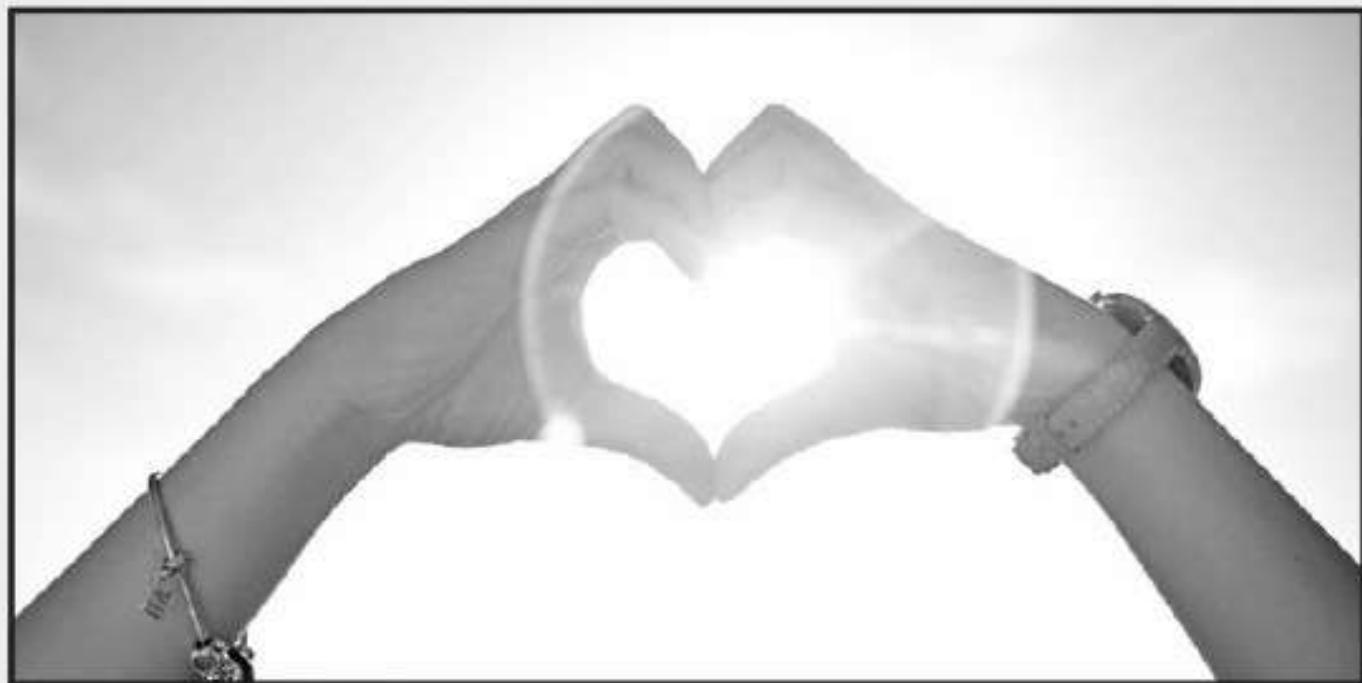


Cuprins

Introducere.....	7
1. Helioterapie, talasoterapie și nămol.....	9
Helioterapia.....	9
Talasoterapia.....	17
Aplicații cu nămol.....	23
2. Argila.....	29
Argila albă.....	32
Argila verde.....	33
Argila roșie.....	34
Argila albastră.....	34
Zeolitul.....	57
3. Plante răcoritoare.....	67
Roinița (<i>Melissa officinalis</i>).....	69
Menta (<i>Mentha piperita</i>).....	78
Păpădia (<i>Taraxacum officinale</i>).....	86
Lemnul-dulce (<i>Glycyrrhiza glabra</i>).....	93
Sunătoarea (<i>Hypericum perforatum</i>).....	98
Cardamomul (<i>Elettaria cardamomum</i>).....	102
Frunzele de zmeur (<i>Rubus idaeus</i>).....	108
Coada-șoricelului (<i>Achillea millefolium</i>).....	110
Florile de salcâm (<i>Robinia pseudoacacia</i>).....	113



organismului, precum somnul, alimentația sau tot ceea ce ține de funcția sexuală. Acești receptori sunt sensibili doar la lumina albastră din spectrul luminii și reglează ritmul noapte/zi, adică ne spun când să ne fie somn și când să explorăm mediul înconjurător. Lumina albastră inhibă hormonul numit melatonină și secretă serotonina, care ne dă starea de bine și sentimentul că avem control.

Lipsa luminii albastre poate conduce la depresie sezonieră, întâlnită în zonele nordice polare. Iar terapia se bazează pe expunerea la lumină cu ajutorul unor lămpi speciale. Această formă de cromoterapie nu se aplică doar pentru depresie, ci și pentru unele boli ale pielii și chiar și pentru Alzheimer.