

Содержание

Введение	7
Тряпичные секреты	31
Натуральные ткани	32
Ткани из химических волокон.....	55
Чем еще различаются ткани	66
Как определить вид волокна?	69
«Нездоровая» одежда	76
Мода против здоровья	77
Не причинят ли вреда кружева и шелка?	90
Обувь должна быть удобной	113
Подкаблучные страдания	114
С «платформы» лучше сойти.....	124
Плоская подошва: в чем проблема?.....	126
Есть ли вред от кроссовок и кедр?	134
Как выбрать правильную обувь?.....	139
Лечебный гардероб	151
Лекарства от простуды, которые всегда под рукой....	152
Головная боль: платок вместо аспирина.....	166
Боль в суставах, позвоночнике и мышцах.....	171
Если повысилось давление	200

Содержание

Домашний травмпункт.....	203
Астма: чем и как купировать приступ?	224
Когда страдает кожа: домашнее лечение.....	226
Мучает бессонница? Загляните-ка в шкаф.....	248
Если пропустил удар	250
Не думай о морозе свысока.....	254
Прочие недомогания.....	259
Солнце, конечно, друг, но.....	262
Дело в шляпе!	263
Ближе к телу!.....	266
Оделся в лен – от жары спасен.....	272
Внимание на обувь!	279
Они нападают, мы защищаемся.....	281
Не дай себе замерзнуть!	288
Главное, чтобы костюмчик сидел	291
Первыми замерзают ноги	299
Береги руки, Сеня!	301
Чтобы на морозе не болела голова.....	302
Осторожно, гололед!.....	306
Заключение.....	310
Алфавитный указатель	312