


ЭЛЬМИРА ХАФИЗОВА
ЮЛИЯ ЖДАНОВА

ШКОЛА



СТРАХ.
ТРЕВОГА. НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ.
ЭКЗАМЕНЫ. ГОЛОВНЫЕ БОЛИ.
МИГРЕНЬ

Эльмира Хафизова

**Школа. Страх. Тревога.
Нервное истощение. Экзамены.
Головные боли. Мигрень**

«Издательские решения»

Хафизова Э.

Школа. Страх. Тревога. Нервное истощение. Экзамены. Головные боли. Мигрень / Э. Хафизова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503487-8

ШКОЛА. Страх. Тревога. Нервное истощение. Экзамены. Головные боли. Мигрень. В книге даны простые рекомендации, как справиться с заболеваниями, которые чаще всего поджидают детей и родителей в течение учебного года и не только. Рассмотрены простые правила, как подготовить организм к началу учебного года и справиться с нагрузкой. Ее цель помочь читателю самим подобрать необходимый гомеопатический препарат и оказать первую помощь в домашних условиях.

ISBN 978-5-00-503487-8

© Хафизова Э.
© Издательские решения

Содержание

Как подготовить организм к учебному году	6
Простые правила на каждый день	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Школа

Страх. Тревога. Нервное истощение. Экзамены. Головные боли. Мигрень

Эльмира Хафизова
Юлия Жданова

© Эльмира Хафизова, 2019

© Юлия Жданова, 2019

ISBN 978-5-0050-3487-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Авторы:

Эльмира Хафизова – мама 3х детей, основатель <https://askforhomeopath.com/ru>. Гомеопат, College of Practical Homeopathy (L.C.P.H, London), BSc (Hons) Homeopathy (Middlesex University London).

Юлия Жданова – мама 4х детей. Гомеопат, BSc (Hons) Homeopathy (Middlesex University London). Блогер.

ШКОЛА. Страх. Тревога. Нервное истощение. Экзамены. Головные боли. Мигрень.

В книге даны простые рекомендации как справиться с заболеваниями, которые чаще всего поджидают детей и родителей в течение учебного года и не только. Ее цель помочь читателю самим подобрать необходимый гомеопатический препарат и оказать первую помощь в домашних условиях.

*Информация в данной книге используется в информационных целях. Гомеопатические препараты не являются лекарственными средствами. Перед применением необходима консультация специалиста.

© <https://askforhomeopath.com/ru>

Текст, 2019

Оформление, 2019

Как подготовить организм к учебному году

И снова в детский сад, школу, колледж, университет...

Возвращение после каникул может оказаться стрессом для некоторых детей, особенно если это новая школа, детский сад или первый класс. Любое системное учреждение требует определенных «жертв» со стороны ребенка (меняется привычный распорядок дня, приходят новые люди, вводятся новые правила и т. д.). Помимо «новизны» любое учебное учреждение это идеальное место для распространения инфекций. Прекрасно, если у ребенка есть ресурсы для таких изменений, если же нет, то организм потеряет баланс, что приведет к различным недомоганиям.

В этой книге рассмотрим типичные недомогания детей школьного возраста и не только, рассмотрим как поддержать организм и как справиться гомеопатией.

Простые правила на каждый день

Радуга на тарелке – чем больше разноцветной еды на тарелке, тем больше разных вкусов и витаминов, как следствие стимулируется больше вкусовых сосочков, что ведет как минимум к желанию разнообразно питаться). Красный цвет – это сосуды и сердце, зеленый – иммунитет, оранжевый (желтый) - зрение, синий (фиолетовый) – кожа. Цвет еды также влияет на ваше настроение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.