

# ZDROWIE

Astrum  
ZDROWIE

WYDAWNICTWO ASTRUM

ZADBAJ O ZDROWIE JUŻ DZIŚ

KATALOG ZDROWIE

- \* CHOROBY, ZAPOBIEGANIE, LECZENIE
- \* ĆWICZENIA RELAKSUJĄCO-ODPREŹAJĄCE
- \* MEDYCYNA NATURALNA
- \* ZDROWE DIETY

[WWW.WYDAWNICTWO-ASTRUM.PL](http://WWW.WYDAWNICTWO-ASTRUM.PL)

Wydawnictwo ASTRUM sp. z o.o.  
ul. Norwida 19/6, 50-374 Wrocław  
tel. (71) 328 61 31  
fax (71) 372 18 34  
[astrum@astrum.wroc.pl](mailto:astrum@astrum.wroc.pl)  
[www.wydawnictwo-astrum.pl](http://www.wydawnictwo-astrum.pl)

# CHOROBY, ZAPOBIEGANIE, LECZENIE



101 metod oczyszczania organizmu w medycynie naturalnej  
autor: Christopher Vasey  
cena: 24.50



ABC... roślin w kardiologii  
autor: Arthur Hollman  
cena: 7.81



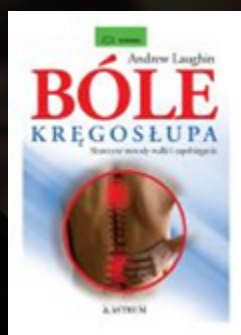
ABC... zaburzeń snu  
autor: red. Colin M. Shapiro  
cena: 25.00



Alergia. Skuteczne metody leczenia.  
Wydanie II  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 24.50



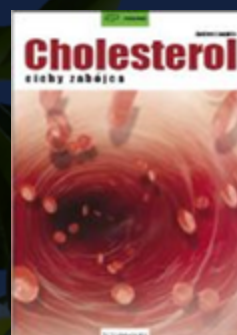
Alergie  
autor: B. Jakimowicz-Klein  
cena: 19.90



Bóle kręgosłupa. Skuteczne metody walki i zapobiegania  
autor: Andrew Laughin  
cena: 16.50



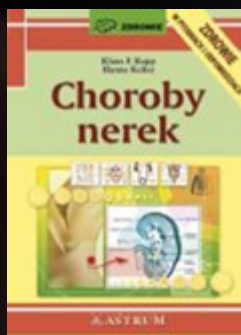
BÓLE kręgosłupa. Skuteczne metody walki i zapobiegania  
autor: Katarzyna Sosnowska  
cena: 19.90



Cholesterol cichy zabójca, wydanie III  
autor: Andrew Laughin  
cena: 29.00



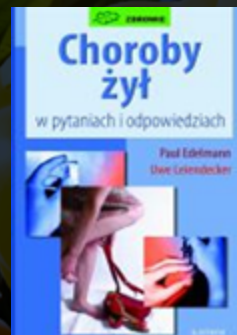
Cholesterol. Przyjaciel czy wróg?  
autor: Andrew Laughin  
cena: 24.50



Choroby nerek  
autor: Klaus F. Kopp, Hanne Keller  
cena: 16.90



Choroby nerek  
autor: Klaus F. Kopp, Hanne Keller  
cena: 16.90

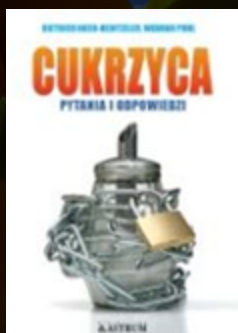


Choroby żył  
autor: Paul Edelman, Uwe Leiendecker  
cena: 16.50

# CHOROBY, ZAPOBIEGANIE, LECZENIE



Cukrzyca, wydanie II  
autor: Dietrich Koch-Heintzeler, Widmar Puhl  
cena: 19.90



Cukrzyca - pytania i odpowiedzi  
autor: Dietrich Koch-Heintzeler  
cena: 19.90



Chroń swój organizm. Świat trucizn a medycyna naturalna  
autor: Karen Vago  
cena: 25.00



Jak kobiety przezwyciężają stres i sytuacje kryzysowe  
autor: Renate Buffaloe  
cena: 16.50



Męskość w pigułce  
autor: Bernard C. Kolster  
cena: 9.90



Jak uchronić się przed miażdżycą i chorobami serca.  
Poradnik dla kobiet  
autor: Helga Vollmer  
cena: 19.90



Jak uchronić się przez miażdżycą i chorobami serca  
autor: Helga Vollmer  
cena: 24.00



Nadciśnienie tętnicze  
autor: Andrew Laughin  
cena: 24.50



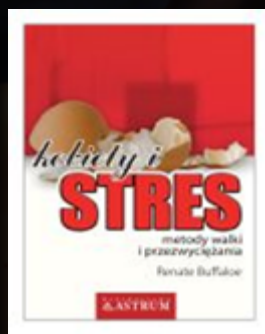
Zdrowe oczy. Pytania i odpowiedzi  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 24.50



Od narodzin do pierwszego roku życia, wydanie III  
autor: Andrew Laughin  
cena: 19.90



Od narodzin do pierwszego roku życia, wydanie IV  
autor: Andrew Laughin  
cena: 24.50



Kobiety i stres. Metody walki i przezwyciężania  
autor: Renate Buffaloe  
cena: 24.50



Ziołolecznictwo dla Seniora (oprawa broszurowa)  
autor: Eliza Lamer-Zarawska  
cena: 29.00



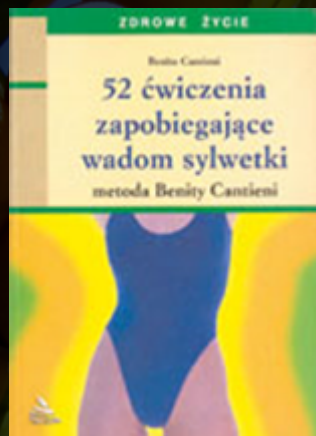
Zmarszczki. Możesz je pokonać  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 19.50

# ĆWICZENIA RELAKSUJĄCO-ODPREŻAJĄCE



20 ćwiczeń zapobiegania zmarszczkom i starzeniu się twarzy, wydanie III

autor: Benita Cantieni  
cena: 16.90



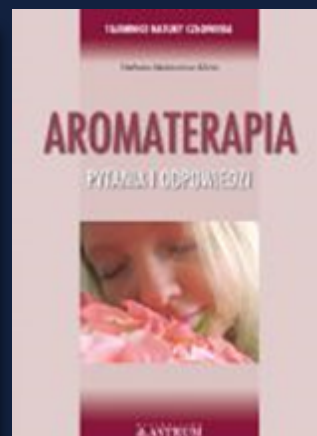
52 ćwiczenia zapobiegające wadom sylwetki, wydanie I

autor: Benita Cantieni  
cena: 16.50



52 ćwiczenia zapobiegające wadom sylwetki, wydanie II

autor: Benita Cantieni  
cena: 19.90



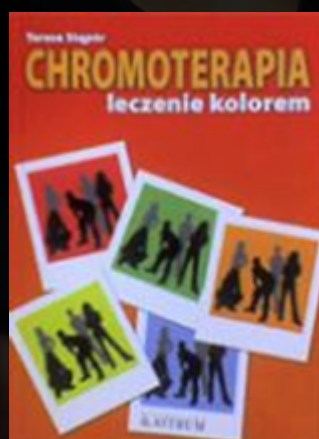
Aromaterapia. Pytania i odpowiedzi

autor: Barbara Jaki-mowicz-Klein  
cena: 19.90



Autoterapia. Zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu

autor: Elżbieta Książek  
cena: 23.44



Chromoterapia

autor: Teresa Stąpór  
cena: 16.50



Masaż niemowlęcia, wydanie II

autor: Joanna Kaczara  
cena: 19.90



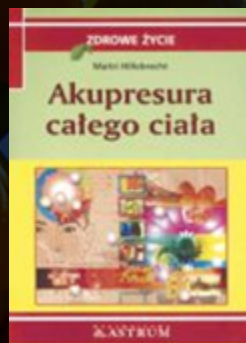
Masaż niemowlęcia, wydanie III

autor: Joanna Kaczara  
cena: 24.50

# MEDYCYNĄ NATURALNĄ



100 receptur samoleczenia roślinami  
autor: Stephanie Faber  
cena: 25.00



Akupresura całego ciała  
autor: Maitri Hillebrecht  
cena: 39.06



Bądź zdrow! Naturalne metody samoleczenia  
autor: Daniel Nowotczyński  
cena: 19.90



Lecznicza i magiczna moc kamieni  
autor: Lech Tkaczyk  
cena: 16.00



Medycyna chińska  
autor: Stephan Pálos  
cena: 10.00



Medycyna naturalna dla kobiet  
autor: Irmgard Niestroj  
cena: 31.25



Samoleczenie aloesem  
autor: Teresa Stąpór  
cena: 16.50



Samoleczenie bursztynem  
autor: Teresa Stąpór  
cena: 15.63



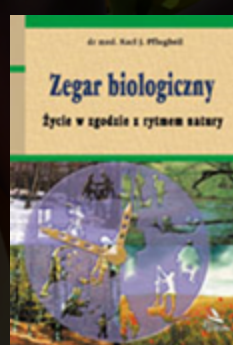
Samoleczenie kwiatami i zapachem w medycynie naturalnej  
autor: Teresa Stąpór  
cena: 16.50



Samoleczenie metodą BTL. Ulecz się sam wykorzystując magię kamieni  
autor: Lech Tkaczyk  
cena: 16.50



Samoleczenie w medycynie naturalnej. Uznane i sprawdzone metody  
autor: Daniel Nowotczyński  
cena: 16.50

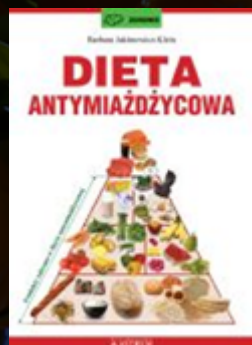


Zegar biologiczny. Życie w zgodzie z rytmem natury  
autor: Karl J. Pflugbeil  
cena: 16.50



Ziołolecznictwo dla Seniora (oprawa twarda)  
autor: Eliza Lamer-Zarawska  
cena: 39.00

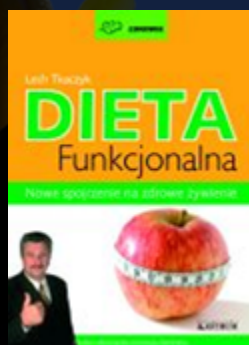
# ZDROWIE DIETY



Dieta antymiażdżycowa  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 24.50



Dieta antyreumatyczna  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 24.50



Dieta funkcjonalna.  
Nowe spojrzenie na zdrowe żywienie  
autor: Lech Tkaczyk  
cena: 27.00



Dieta odpornościowa  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 19.00



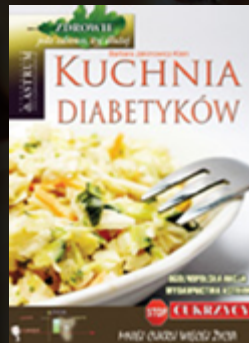
Dieta witalna  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 19.90



Kuchnia alergików  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 24.50



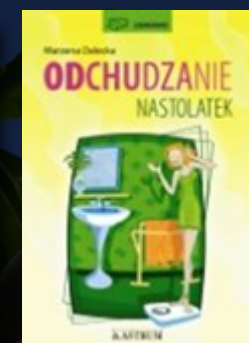
Kuchnia alergików,  
wyd. II  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 24.50



Kuchnia diabetyków  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 24.50



Ochrona organizmu.  
Jak być zdrowym w świecie trucizn  
autor: Jadwiga Biernat  
cena: 24.50



Odchudzanie nastolatków  
autor: Marzena Dalcicka  
cena: 16.50



Sałatki w Diecie Funkcjonalnej  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 19.90



Układ krążenia a żywienie  
autor: Małgorzata Borgman  
cena: 16.50



Zachować młodość.  
Diety i styl życia hamujące procesy starzenia  
autor: Barbara Jakimowicz-Klein  
cena: 19.50



Żywność a uroda  
autor: Jadwiga Biernat  
cena: 24.50



Żywność a zdrowie  
autor: Jadwiga Biernat  
cena: 35.00