

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	9
POJĘCIE REABILITACJI	10
PODSTAWY REKREACJI	12
PODSTAWOWE CZYNNIKI MAJĄCE WPŁYW NA STAN ZDROWIA	13
SŁOŃCE	14
GLEBA	16
WODA	17
CZYNNIKI KLIMATYCZNE MAJĄCE WPŁYW NA STAN ZDROWIA	17
ŚRODKI STOSOWANE W REKREACJI.....	18
KWESTIA ADAPTACJI	20
METEOPATIA	22
SANATORIA.....	25
SELEKCJA CHORYCH W SANATORIUM	25
ORGANIZACJA PROCESU LECZENIA.....	26
SANITARNE STREFY OCHRONNE.....	28
STREFA SANITARNO-OCHRONNA.....	29
STREFY OCHRONY SANITARNEJ KURORTÓW	29
NADZÓR SANITARNY	30
WPŁYW WÓD MINERALNYCH NA ORGANIZM CZŁOWIEKA.....	30
SUBSTANCJE MINERALNE I ICH ZNACZENIE DLA ORGANIZMU	31
MIKROELEMENTY	33
GAZY.....	33
METODYKA DOUSTNEGO PRZYJMOWANIA WÓD MINERALNYCH...	35
WPŁYW WÓD MINERALNYCH PRZY UŻYCIU ZEWNĘTRZNYM.	35
ŁAŻNIE	36
MECHANIZM DZIAŁANIA ŁAŻNI.....	38
WSKAŹNIKI SAMOPOCZUCIA W ŁAŻNI.....	38
PRYSZNICE	39

WPŁYW PRYSZNICA NA ORGANIZM.....	40
HARTOWANIE ORGANIZMU.....	42
ŚRODKI I METODY REKREACJI.....	43
MEDYCZNA I PEDAGOGICZNA KONTROLA ZDROWIA ĆWICZĄCYCH RÓŻNEGO WIEKU I PŁCI	44
KONTROLA OBCIĄŻENIA FIZYCZNEGO ĆWICZĄCYCH.....	44
ROLA ODŻYWIANIA SIĘ W REHABILITACJI	45
ROLA BIAŁKA.....	46
ROLA TŁUSZCZY.....	48
ROLA WĘGLOWODANÓW	49
ROLA PŁYNÓW W ODŻYWIANIU CZŁOWIEKA	50
ROLA WITAMIN W ODŻYWIANIU CZŁOWIEKA	52
PODSTAWY OGÓLNEJ METODYKI I ORGANIZACJI ŚRODKÓW REHABILITACJI ORAZ ĆWICZENIA FIZYCZNE O CHARAKTERZE LECZNICZYM	53
KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH O CHARAKTERZE LECZNICZYM.....	54
BIBLIOGRAFIA.....	59