

V. POHYBOVÁ SOUSTAVA**Klouby:**

artróza	40
bolesti kloubů	40
dna	42
revmatismus	43
výron	43
zvýšená pohybl.kloubů	44

Kostní tkáň	44
Nožní klenba	44

Páteř:

Bechtěrevova choroba	45
bolesti páteře	46
posil.sval.podíl páteře	48
špatné držení těla	48
vady geometrie páteře	49
zvýš.pohyblivost páteře	52

Svalstvo:

chřadnutí svalů	52
svalové bolesti	52

VI. POKOŽKA

Ekzémy	52
Furunkulóza	53
Hrubá pleť	53
Kopřivka	54
Mastná pokožka	54
Nadměrné pocení	54
Nemoci kožní	54
Odřeniny	55
Ochrana před hmyzem	55
Omrzliny	55
Pihy	55
Plísň	55
Podlitiny	55
Pohmožděniny	55
Proleženiny	56
Rozpraskaná pokožka	56
Spáleniny	56
Suchá pokožka	57
Svědivka	57
Špatně se hojící rány	57
Unavená pleť	58
Vpich žihadla	58
Vrasky v obličeji	58
Vředy	58
Vředy bércové	58
Vyrážky	59
Zrohovatělá pokožka	59
Vlasová pokožka:	
lupy	59
mastné vlasy	59
podpora růstu vlasů	60
suché,lámavé vlasy	60
vypadávání vlasů	60
zlepšení vzhledu vlasů	60

VII. POSÍLENÍ ORGANISMU 61**VIII. RAKOVINA** 61**IX. SLUCH A ZRAK**

Regenerace sluchu 62

Ušní záněty 62

Zrak:

Basedova choroba	63
glaukom	63
ječné zrno	63
oční záněty	63
posílení zraku	64
vady zraku	64
unavený zrak	67

X. SNIŽOVÁNÍ TEPLoty

Horečnaté stavy 67

Stavy mírně zvýš.teploty 67

XI. SRDCE A KREVNÍ OBĚH

Arterioskleróza 67

Krev.oběh - povzbuzení 67

Krevní tlak 68

Krvácení z nosu 69

Křečové žíly 70

Slezina 71

Složení krve 71

Srdce:

bolesti v srd.krajině 72

extrasystoly 72

ischemická choroba 72

posílení srdce 73

regulace tepu 74

srdeční neuróza 74

Zánět žil 74

XII. TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství - průběh 75

Mateřské mléko 76

XIII. TRÁVICÍ SOUSTAVA

Dyspepsie 76

Dutina ústní:

afty 76

bolesti zubů 76

opar 77

paradentóza 77

zánět dásní 78

zápach z úst 78

Játra:

hypertrofie 78

chronické choroby 78

povzbuzení činnosti 79

stavy po inf.zánětu 79

tvrdnutí jater 80

žloutenka 80

Kinetóza 80

Nadýmání	81
Nechutenství	81
Poruchy trávení	81
Povzbuzení trávn. systému	82
Řihání	82
<u>Slinivka:</u>	
chronický zánět	82
povzbuzení funkce	83

<u>Střeva:</u>	
akutní zánět slep. stř.	83
hemoroidy	84
normalizace polohy	85
normaliz. střev. flóry	85
plynatost	85
povzbuzení funkce	85
průjem	86
střevní paraziti	86
úplavice	87
zácpa	87
Změna polohy org. břišních	88

<u>Žaludek:</u>	
bolesti žaludku	88
neuróza	89
normalizace polohy	89
povzbuzení funkce	89
sliznice žaludku	89
vředová choroba	90
zánět žaludku	91
zpětný tok	91
žaludeční potíže	91
žaludeční šťávy	91

<u>Žlučník:</u>	
choroby žlučníku	92
městnavý žlučník	92
spastický žlučník	92
stimulace	92
zánět žluč. cest	93
žlučníková kolika	93
žluč. kameny	94
žlučopudné prostředky	94

XIV. UROGENITÁLNÍ SOUSTAVA

<u>Ledviny:</u>	
hypertrofie	95
ledvinové choroby	95
ledvinové kameny	95
ledvinová kolika	95
odlehčení ptóz	96
povzbuzení funkce	96
zánět ledvin	97

<u>Močový měchýř a cesty:</u>	
moč. měchýř - dráždivý	97
moč. měchýř - povz. funkce	98
moč. měchýř - zánět	98
močové kameny	98

močopudné prostředky	99
močové ústrojí	99
noční pomočování	99
potíže s močením	100
zánět moč. cest	100
<u>Pohlavní orgány:</u>	
normalizace funkce	101
povzbuzení funkce	101
tlumení funkce	101

<u>Ženské pohlavní orgány:</u>	
děloha	101
klimakterické potíže	102
menstruační poruchy	103
výtok	104

<u>Prostata:</u>	
chronický zánět	105
povzbuzení funkce	105
zbytnění	105

XV. <u>ZÁVRATĚ</u>	106
--------------------	-----

XVI. ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECÍ

Stimulace systému žláz	107
Stimulace brzlíku	107
Stimulace hypofýzy	107
Stimulace nadledvinek	107
Stimulace pohl. žláz	107
Stimulace šišinky	107
Štítná žláza	108

PŘÍLOHA:

Vysvětlivky k jógovým technikám	109
Kontraindikace (jógové techniky)	111
Orgánová sestava	112
Tabulky zeleninových a ovocných šťáv	115
Přehled rostlin	119
Receptury R 1 - R 70 ..	120
Přehled akupresurních bodů	122
Přehled akupresurních oblastí chodidel	130
Použitá literatura	131