

Obsah

Primář MUDr. Jan Miklánek	5
Psychosomatická medicína aneb Jak léčit bolesti lidské duše celostní medicínou	6
Nejprve několik slov o sobě.	6
Několik slov na úvod do psychosomatické problematiky	7
Když se řekne psychosomatika	10
Když člověka bolí duše	14
Jste zdravý člověk?	15
Zdraví a nemoc.	17
Úvodem o psychosomatických poruchách našeho zdraví	18
Naše životní energie je součástí našeho zdraví.	20
A musíme být nemocní?	22
Hledejme přímé příčiny nemocí	25
Jak se rozhodujete: rozumem nebo pocitem?	34
Ach, ta moje lidská paměť!	37
A co je to tedy zázrak?	42
Existuje mnoho zázraků v našem organismu	45
Zajímavé jsou i somatické testy na naši psychiku.	49
Už jste na sobě okusili mocnou sílu slova?	50
Není nad dobrou komunikaci	52
Můj praktický příklad z ordinace	54
Existují různé psychosomatické vlivy.	55
Zamyšlení nad skutečností, co je to život?	57
Co je to pud? Zamyšlení spisovatele Karla Čapka	60
Intelligenční a emocionální kvocient	62
Existují u člověka psychotoxiny?	65
Jaký je rozdíl mezi nemohu a nechci?	70

Z historie psychosomatiky	80
Další podrobnosti o psychosomatickém onemocnění	85
Odborné rozdělení psychosomatických onemocnění.	86
Všeobecný návrh na léčbu různých psychosomatických poruch.	89
Moudrosti k hlubšímu zamyšlení	92
Co je to láska a kolik druhů lásky známe?	92
Rozumnost si mnoho lidí zaměňuje s moudrostí	99
Psychosomatická medicína odhaluje skryté další spolupříčiny nemocí.	102
Podělím se s vámi o moudré myšlenky kolegy MUDr. Jana Hnízдила	105
Nejčastější soudobá psychosomatická onemocnění, vyskytující se u člověka v naší republice, podle MUDr. Jana Mikláňka	108
Jaké jsou ty nejčastější hlubší spolupříčiny psychosomatických onemocnění?	110
Jak snadno a rychle si odblokovat můj stres?	111
Mějte svoji pevnou víru.	113
Soudobá léčba psychosomatických onemocnění.	114
Poslání psychosomatické kliniky	116
Co myslíte: „Existuje náhoda?“	127
Bůh je první doktor, příroda druhý, a až třetím doktorem je člověk	128
Existuje nevědecká medicína?	129
Jak tedy dalece to placebo léčí nebo neléčí?	130
Muzikoterapie	135
Homeopatické nosody	137
Soudobé návrhy léčby psychosomatických poruch zdraví	138
Musíme si uvědomit, co můžeme a co nemůžeme v životě ovlivnit	142
V posledních letech je velmi žádaná psychosomatická autohypnóza	148
Somatopsychická onemocnění	149
Různé toxiny doslova dokáží přitahovat stres!	150
Psychika člověka je důležitější, než si myslíme...	152

Důvěrně na slovíčko o stresu.	156
A co si dát v dnešní době místo analgetik či antidepresiv?	159
Psychika a její detoxikace	161
V podstatě za mnohé nemoci může prožitý stres.	164
Hledejme kořeny veškerého stresu!	165
Jaké je to depresivní myšlení?	170
Vliv životních událostí na zdraví člověka	171
Strach a úzkost pacienta	172
Psychohygiena	177
Polovina lidí nad 60 let trpí současně i třemi chronickými nemocemi.	178
Syndrom vyhoření – starý jev v novém hávu	180
Pozor na pomalý a plíživý stres	182
Trápí vás už, nebo ještě bolesti zad?	184
Psychika promítaná často do určité oblasti páteře	187
Léčivé objetí je zdravé?	189
Jaké máme dnes k dispozici léčivé prostředky celostní medicíny?	191
Posttraumatická stresová porucha.	206
Příznaky	207
Diagnostika	208
Péče o pacienta a léčba u posttraumatického stresového syndromu	209
Další názory na různá psychosomatická onemocnění	212
Psychosomatické poruchy, nemoci – ouvej, když bolí duše, bolí i tělo	215
Úzkosti, fobie a nutkavé potíže	215
Kdy raději zavčas dojít do psychosomatické ordinace?	216
Co dokáže lidská láska	224
I klauni trpí depresemi	226
Jaký je rozdíl mezi dítětem a starým člověkem?	227
Naučme se lidem naslouchat, mnoho pochopíme	228

Jak je to u člověka s pocity viny?	230
Životní lidské hodnoty	243
Lidé hledají návod pro šťastný život	245
Člověče, jsi to, o čem přemýšlíš!	247
Desatero ohleduplného chování	248
Vzácná síla lidského úsměvu	249
Co je to modlitba (to je každé i skryté přání v životě člověka).	257
Ano, bázeň a úcta před Bohem, to je počátek lidské moudrosti.	263
Máte ve svém životě naději?	264
Stručně o lidském strachu.	268
Moc dobré návyky: patnáctero, a to pro každého!	270
O pozitivním myšlení	272
Léčebná síla	283
Jak může holistická medicína léčit psychosomatické nemoci?	284
Jak zastavit naše stárnutí? A jak vnitřně omládnout?	287
Jak moudrý člověk řeší svoji životní krizi?	295
Poučení pro ty dříve narozené.	298
Na závěr si zopakujme nejčastější psychosomatické problémy u dospělých jedinců	301
Základní možnosti léčby vašeho psychosomatického onemocnění	303
Proč lidé potřebují psychoterapii a léčbu holistického lékaře?	304
Použitá literatura	305