

Obsah

Předmluva	7	4.2.1 Druhy metaloterapie	64
Úvod	9	4.2.2 Léčba kovovými deskami	64
1. Co je průduškové astma	11	4.2.3 Užití jehlových aplikátorů	67
1.1 Definice choroby	11	4.3 Fytoterapie (rostlinná léčba)	68
1.2 Příčiny onemocnění	11	4.4 Aromaterapie	78
1.3 Úloha alergie	12	4.5 Med, mateří kašička, propolis, mumio	79
1.4 Mechanismy poruch dýchání	14	4.6 Léčba vínem (enoterapie)	82
1.5 Klinické formy choroby a stadia jejího vývoje, komplikace	15	4.7 Homeopatie	84
1.6 Koncepce léčby	17	5. Dechová a tělesná cvičení	87
2. Protialergická opatření	19	5.1 Tradiční soubor zdravotních cviků	88
2.1 Určení alergenu	19	5.2 Fyzické cvičení v lese a parku	93
2.2 Vyloučení kontaktu s alergenem	21	5.3 Příprava na sportování	93
2.3 Snížení nadměrné citlivosti (desenzitizace)	22	5.4 Cvičení ve vodě	108
3. Rychlá pomoc bez užití léků	25	5.5 Dechová cvičení podle N. Strelnikovové a K. Butejka	112
3.1 Poloha a dýchání při záchvatu	25	5.6 Dechová a fyzická cvičení podle bojových umění Východu	115
3.2 Drenážní poloha a metody uvolnění dýchacích cest	25	6. Elektroléčba	129
3.3 Bodová reflexní terapie při záchvatu dušnosti	33	7. Klimatoterapie a otužování	133
4. Nekonvenční metody a přírodní prostředky pro různá stadia nemoci	39	7.1 Vzdušné koupele	135
4.1 Masáž	39	7.2 Otužování proudem vzduchu	136
4.1.1 Klasická masáž a automasáž	39	7.3 Otužování vodou	136
4.1.2 Přístrojová (instrumentální) masáž	46	7.4 Talasoterapie (léčba přímořským podnebím)	137
4.1.3 Reflexní segmentová metoda	51	7.5 Oroterapie (léčebné pobyty v horách)	140
4.1.4 Masáž pojivových tkání a periostální masáž	55	7.6 Speleoterapie (léčba v krasových jeskyních a solných dolech)	141
4.1.5 Lineární a bodová masáž	58	8. Příklady z praxe	145
4.1.6 Vakuová masáž (baňková terapie)	59	9. Fyzická cvičení při chronických nespecifických onemocněních plic	149
4.1.7 Parní lázeň (masáž metlami)	60	Závěr	163
4.2 Léčba kovy	61	Literatura	165