

Obsah

Úvod	11
„Požehnání“ klasické medicíny	19
O pramalé účinnosti mnoha prostředků proti bolesti	19
Kyselina acetylsalicylová (aspirin)	
místo staré dobré vrbové kůry	21
Nebezpečné vícesložkové preparáty	23
Blokátory natriového kanálu, trankvilizéry, antidepresiva a spol.	24
Klasická medicína – farmaceutická medicína?	26
Jak stará je klasická medicína?	29
„Nemoci se z těla vyříznou“ – chirurgie	30
„Neúčinná a nebezpečná“ - alternativní léčba bolesti očima klasické medicíny	33
Východ a Západ – rozdílné tradice v přístupu k bolesti a poruchám zdravotního stavu	33
O zdánlivé neúčinnosti akupunktury	37
O „nebezpečnosti“ chiropraxe	39
Neurální terapie s prokainem	44
Anestezie a léčba bolesti	48
Ilustrační příklad bolestí břicha: vyléčení pomocí neurální terapie	49
Historie neurální terapie	51
Zvládnutí bolesti vlastními silami - úvod	53
Bolesti zad a kloubů: čeho mohou dosáhnout homeopat, ortopéd nebo psychosomatická reflexe	54

Bolest z přetěžování a nedostatku svobody	58
Co je to vlastně psychosomatika?	60
Léčení bolesti – vyhýbáme se léčkám, dbáme na podstatné	64
Co je to bolest?	69
Přesnější definice bolesti – zánětlivá, nervová, bolest z chybné regulace	69
Příklad bolesti z chybné regulace: „ztuhlá šíje“ – příčiny, průběh, léčebné metody	70
Historie bolesti – k rozdílnému zacházení s bolestmi	75
Ilustrační příklad: chiropraktická manipulace – podezření na akutní infarkt myokardu	81
Jak svou bolest „vlastníme“ a můžeme s ní volně disponovat	83
Bolest má špatnou pověst	84
Příklad bolestí zad: když nemůžeme změnit nadměrnou životní zátěž	89
Co je důležité k porozumění bolesti: psychická funkce každé části těla	95
11 nejdůležitějších léčebných metod – s doporučením, jak si můžeme pomoci sami	99
Tradiční čínská medicína	99
Tradiční čínské lékařství – heslo akupunktura – samostatný komplexní vědní obor	100
Akupresura • Osvědčené akupunkturní body v léčbě bolesti	102
Léčení bylinami	109
Léčení bylinami podle Hildegardy von Bingen	110
Způsoby přípravy bylinných léků	116
Různé „léčivé bylinky“ a jejich účinek	119
Ajurvéda	122
Léčba solemi podle Schüsslera a homeopatie	131
Ilustrační příklad pro homeopatii: vyhřeznutí meziobratlové ploténky	132

Odnož homeopatie	
– léčba solemi podle Schüsslera	134
Homeopatie existuje v nejrůznějších podobách	141
Při volbě prostředku proti bolesti nutno dbát na to: jaký typ jsem?	143
Příklad: Nux vomica při bolesti zad	145
Chiropraxe	150
Jak si můžeme pomoci sami: chiropraktický postup	152
Dornova metoda	153
Ilustrační příklady	155
Jak si můžeme pomoci sami: korektura rozdílné délky nohou	156
Terapie pomocí čaker	158
Jak si můžeme pomoci sami: uvolnění sakrální čakry vyvolá zlepšení stavu	159
Stimulací pupeční čakry k vyléčení bolestí břicha	161
Čakra hrdla	161
Léčebný magnetismus a elektroléčba	163
Léčebný magnetismus	163
Léčivá síla vlastních rukou	165
Elektroléčba	166
Lidé reagují na elektřinu různě	167
Automasáž břicha	168
Čeho všeho dosáhneme automasáží břicha	168
Jak se provádí automasáž břicha	170
Hladovění a jogging	172
„Správný“ způsob života – známý již po tisíciletí	172
Nadváha je rizikovým faktorem	174
Může být jídlo hřích?	174
Přetěžování látkové výměny	175
Nezdravá strava? – ilustrační příklady	176
Všeho s mírou, ale jíst, co člověku chutná	177
Co má někdy smysl: odlehčit střevu	178
Sanace střeva	179

Posílení životní síly, ovládnutí hladu	182
Ideální je jogging	183
Milování	185
Strach ze ztráty lásky: příklad artróza	187
Další léčebné metody	189
Jak si můžeme pomoci sami – přehled častých obtíží a možností jejich léčby	193
Bolesti hlavy	193
Bolesti zad	198
Bolesti kyčelních a kolenních kloubů při artróze	200
Bolesti břicha	201
Při revmatismu měkkých tkání – fibromyalgii	203
Exkurs: Léčení bolesti u dětí	206
Pacient s bolestí a léčitel – závěrečná úvaha	209
Doplňková literatura	213
Rejstřík	215