

OBSAH

ÚVOD	8
I. ZÁSADY ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY	
1. Prostředky a metody alternativní medicíny	18
2. Postupy použitelné při samopomoci	20
3. Postupy s vnější pomocí	22
II. JEDNOTLIVÉ METODY	
4. Výživa v prevenci a léčbě	27
5. Fytoterapie	33
6. Reflexní terapie – reflexologie	37
7. Reflexní terapie rukou	49
8. Akupresura	53
9. Shia-tsu, speciální masáž	57
10. Akupunktura a její oblasti	59
11. Ušní akupunktura – auriculotherapie	66
12. Elektropunktura a elektroakupunktura	69
13. Další metody v oblasti akupunktury	71
14. Homeopatie	72
15. Chiropraxe, masáže, cvičení	77
16. Některé další metody a jejich uplatnění	84
III. KOMPLEXY METOD A PROSTŘEDKŮ	
17. Nedostatky monoléčby	99
18. Základní prvky sestavy komplexů	103
19. Obecné prostředky a sestavy	105
IV. VLASTNÍ POSTUPY	
20. Nemoci látkové výměny	127
20. 1 Nemoci dýchacích cest	128
20. 2 Kožní onemocnění	138
20. 3 Nemoci očí, vady zraku	150
20. 4 Úloha hořčíku a jeho vliv na organismus	155
20. 5 Nemoci pohybového systému	159

20. 6 Nemoci vnitřní
20. 7 Lymfatický systém
20. 8 Potíže hormonální sféry
20. 9 Některé potíže krevního oběhu
- 20.10 Střevní potíže
21. Oblast psychiky
22. Ještě několik slov k nádorovým onemocněním
23. Některé zvláštní postupy
24. Závěr IV. části

V. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

25. Přístup k nemocnému
26. Přístup lékaře
27. Psychika a léčba

VI. NĚKOLIK ÚVAH NA ZÁVĚR