

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 horčíku a jeho vliv na organismus	155
20. 5	Nemoci pohybového systému	159

20. 6	Nemoci vnitřní	174
20. 7	Lymfatický systém	192
20. 8	Potíže hormonální sféry	201
20. 9	Některé potíže krevního oběhu	213
20.10	Střevní potíže	220
21.	Oblast psychiky	222
22.	Ještě několik slov k nádorovým onemocněním	230
23.	Některé zvláštní postupy	231
24.	Závěr IV. části	234

V. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

25.	Přístup k nemocnému	237
26.	Přístup léčitele	239
27.	Psychika a léčba	242

VI. NĚKOLIK ÚVAH NA ZÁVĚR