

Obsah

Úvod		3
Kapitola 1	Co je přírodní medicína?	9
	Rozdíly mezi konvenční a alternativní medicínou	12
	Historie přírodní medicíny v západní kultuře	15
	Jak si vybrat svého léčitele	19
Kapitola 2	Přírodní léčba – přehled	21
	Orientální medicína	21
	Homeopatie	28
	Hydroterapie	32
	Fytoterapie	36
	Chiropraxe	39
	Masáž	40
	Psychoterapie	43
	Biofeedback	47
	Výživa	49
	Pohyb	56
Kapitola 3	Jak si zachovat zdraví	61
	Akupresura	63
	Akupunktura	67
	Aerobní cvičení	71
	Aromaterapie	74
	Správným dechem k uvolnění	78
	Hatha-jóga	81
	Léčivé byliny	84
	Homeopatie	88
	Hydroterapie	92
	Léčebné představy	92
	Masáž	97
	Meditace	100
	Léčba výživou	103

Kapitola 4	Menstruační potíže	109
	Akupresura/akupunktura	112
	Aerobní cvičení	116
	Aromaterapie	117
	Relaxační dýchání	120
	Chiropraxe	121
	Hatha-jóga	123
	Fytoterapie	125
	Homeopatie	129
	Hydroterapie	132
	Léčebné představy	134
	Masáž	135
	Meditace	136
	Léčba výživou	137
	Psychoterapie	143
 Kapitola 5	 Infekce v pánvi a běžné gynekologické poruchy	 147
	Bulky v prsu	148
	Akupresura/akupunktura	150
	Relaxační dýchání	151
	Hatha-jóga při benigních nádorech a cystách a při endometrióze	151
	Bylinná léčba při benigních nádorech a cystách a při endometrióze	152
	Léčebné představy při benigních nádorech a cystách a při endometrióze	155
	Meditace při benigních nádorech a cystách a při endometrióze	155
	Masáž při benigních nádorech a cystách a při endometrióze	155
	Výživová terapie při benigních nádorech a cystách a při endometrióze	156
	Zánět močového měchýře	158
	Akupresura/akupunktura při zánětu močového měchýře	160
	Aromaterapie při zánětu močového měchýře	161
	Léčivé rostliny při zánětu močového měchýře	162
	Léčba výživou při zánětu močového měchýře	164
	Endometrióza	165
	Akupresura/akupunktura při endometrióze	167

	Hatha-jóga při endometrióze	169
	Léčivé rostliny při endometrióze	169
	Vodol léčba při endometrióze	171
	Meditace při endometrióze	171
	Léčba výživou při endometrióze	172
	Psychoterapie při endometrióze	172
	Děložní nádorky (myomy)	173
	Léčivé rostliny při benigních děložních nádorech	175
	Hydroterapie při benigních děložních nádorech	177
	Meditace při benigních děložních nádorech	177
	Léčba výživou při benigních děložních nádorech	177
	Zánět pochvy při benigních děložních nádorech	179
	Akupresura/akupunktura při vaginitidě	181
	Léčivé byliny při vaginitidě	182
	Léčba výživou při vaginitidě	183
Kapitola 6	Těhotenství	187
	Akupresura/akupunktura při těhotenství	193
	Aromaterapie při těhotenství	195
	Relaxační dýchání při těhotenství	197
	Cvičení při těhotenství	197
	Homeopatie při těhotenství	201
	Léčebné představy při těhotenství	204
	Masáž při těhotenství	205
	Meditace při těhotenství	206
	Léčba výživou při těhotenství	207
Kapitola 7	Menopauza	213
	Akupresura/akupunktura při menopauze	219
	Aerobní cvičení při menopauze	222
	Aromaterapie při menopauze	223
	Relaxační dýchání při menopauze	224
	Hatha-jóga při menopauze	225
	Léčivé byliny při menopauze	228
	Homeopatie při menopauze	231
	Hydroterapie při menopauze	233
	Představivost při menopauze	233
	Masáž při menopauze	234
	Meditace při menopauze	235
	Léčba výživou při menopauze	235

Kapitola 8	Nádory prsu a ženských pohlavních orgánů	239
	Varující příznaky rakoviny	247
	Akupresura/akupunktura při příznacích rakoviny	247
	Relaxační dýchání při příznacích rakoviny	248
	Cvičení při příznacích rakoviny	249
	Léčivé rostliny při příznacích rakoviny	251
	Hypnóza při příznacích rakoviny	255
	Léčebné představy při příznacích rakoviny	258
	Masáž při příznacích rakoviny	259
	Meditace při příznacích rakoviny	260
	Léčba výživou při příznacích rakoviny	261
	Psychoterapie při příznacích rakoviny	267
 Kapitola 9	 Zdraví kostí	 271
	Relaxační dýchání při osteoporóze	276
	Chiropraxe při osteoporóze	277
	Cvičení při osteoporóze	278
	Hatha-jóga při osteoporóze	280
	Homeopatie při osteoporóze	282
	Léčebné představy při osteoporóze	283
	Masáž při osteoporóze	283
	Meditace při osteoporóze	284
	Léčba výživou při osteoporóze	285
	Akupresura při osteoartróze	290
	Chiropraxe při osteoartróze	292
	Cvičení při osteoartróze	293
	Hatha-jóga při osteoartróze	296
	Léčivé byliny při osteoartróze	297
	Léčba teplem při osteoartróze	299
	Homeopatie při osteoartróze	301
	Představivost při osteoartróze	302
	Masáž při osteoartróze	303
	Meditace při osteoartróze	304
	Léčba výživou při osteoartróze	304
 Slovníček pojmů		 307
Akupresurní body		311
Kolektiv autorů		317

