

Obsah

Úvod	5
Hež začneme léčit bolesti zad	7
Krátké zamyšlení nad souvislostmi mezi povrchem těla a vnitřními orgány (MUDr. Alena Kačinetzová)	7
Rehabilitační lékařství	12
Klíčový obor v léčbě bolestí zad	
Křížovatka klasické a alternativní medicíny (MUDr. Alena Kačinetzová)	12
Fyzikální léčba	14
1. Působení tepla a chladu na organismus	15
2. Působení světla (fototerapie)	22
3. Elektroléčba	23
4. Mechanické procedury	26
Psychosomatika (prim. MUDr. Jan Poněšický)	35
Sám sobě přítelem (MUDr. Martin Daniel)	39
Vědecké důkazy	41
Literatura	43
Principy Přátelské terapie	44
Každá věc v našem životě má svůj smysl.	45
Naše životy můžeme prožít jako Oběť, Tyran nebo jako Tvůrce	45
Naše problémy nám nechtějí ublížit, ale křičí o pomoc	46
Utéct před problémem, potlačit ho nebo ho vyřešit?	47
Hledat příčinu nebo smysl?	48
Smysl je příčina všech příčin	48
Rozhoduje realita – metoda založená na důkazech	49
Změna v přístupu k nemoci	50
Orientace na řešení, nikoliv jen na odstranění příznaku	51
Bolesti zad a <i>Sám sobě přítelem</i>	
Klasická medicína jako první	51

Náš jazyk nám ukazuje cestu k pochopení smyslu nemoci	52
Co pro svou bolest můžete udělat hned	54
Příklady z praxe:	58
Námitky	59
Co ještě můžete udělat pro sebe, když vás bolí záda	62
Co můžete udělat sami po absolvování kurzu	
<i>Sám sobě přítelem</i>	66
K čemu budete potřebovat školeného terapeuta	
Přátelské terapie	67
Využití poznatků čínské medicíny	
(MUDr. Vladimíra Strnadelová)	68
Příčiny	71
Jedná se o ledviny, játra a střevo.	72
Dietologie	77
Homeopatie v samoléčbě bolestí zad (MUDr. Pavel Běleš) ...	80
Traumeel	81
Zeel	82
Ferrum-Hommaccord kapky	82
Cimicifuga-Homaccord kapky	82
Přírodní léčebné postupy a reflexní terapie	
(prim. MUDr. Jan Miklánek)	83
Bolesti zad	84
Akupunktura (Prim. MUDr. Jiří Marek)	90
Principy jin a jang	91
Akupunktura při bolestech zad	
(MUDr. Alena Kačíniová)	94
Body Mu	97
Body Shu	98
Aurikuloterapie	100
Ájurvédská medicína (MUDr. David Frej)	102
Základní principy Ájurvédy	103
Tři dóšy, prakruti a vikruti	104
Váta	105
Pitta	106
Kapha	108
Co je zdraví a nemoc?	109

Prevence a zdraví	110
Změna životního stylu	110
Zdravá výživa	110
Dostatečný spánek	111
Cvičení	111
Roční období	111
Diagnóza nemoci	112
Léčba	112
Nejběžnější Ájurvédské léčebné techniky	114
Shrnutí	115
Bolest zad a jejich léčba v Ájurvédě	115
Léčba	116
Glosář	121
Pneumopunktura (MUDr. Milena Kolářová)	123
Plynové injekce	123
Plošná aplikace plynu	124
Cvičební programy vhodné při bolestech zad	129
<i>(MUDr. Alena Kačinetzová, MUDr. Milena Kolářová)</i>	
Sestava cviků podle paní Mojžišové	131
Pilates	137
Cvičení na balonech	139
Jóga	141
5 Tibetů	141
Břišní tance	141
Malí pomocníci	143
10 pravidel školy zad (Kramer 1986)	145
Hluboké dýchání	145
Dlouhé ležení a bolesti zad	146
Kontaktní adresy	149
Krátce o autorech	152
Seznam literatury	157