

Předmluva	9
-----------	---

Přírodní léčiva a jak jim rozumět	11
-----------------------------------	----

CHOROBY A JEJICH LÉČENÍ	20–69
-------------------------	-------

Aerofagie – Afty – Akné – Alergie – Alkoholismus – Amenorea – Angína – Anorexie – Artrózy – Astma – Ateroskleróza – Bércové vředy – Bolesti – Bronchitidy – Celulitida – Degenerativní změny pohybového ústrojí – Dna – Dráždivý tračník – Dyshidróza – Dysmenorea – Edémy – Ekzém – Enuréza – Frigidita – Furunkl – Gastritida – Gingivitida – Hemoroidy – Hmyzí bodnutí a kousnutí – Hořečky – Hypertenze – Chronická faryngitida – Chřipka – Impotence – Kašel – Kopřivka – Kožní mykózy – Kožní popáleniny – Křeč – Křečové žíly – Laryngitida – Ledvinové koliky – Lupénka – Lupy – Metroragie – Migréna – Moučnivka – Nemoci močového ústrojí – Nervová deprese – Nespavost – Nevolnost, zvracení – Obezita – Omrzliny, rozpraskaná kůže – Opar – Osteoporóza – Palpitace – Podvýživa – Pohmoždliny – Potíže při přechodu – Premenstruační syndrom – Proleženiny – Prostatismus – Průjem – Rány, povrchová zranění – Rinofaryngitida – Rýmy – Sinusitida – Sluchové přeludy – Spazmofilie – Střevní paraziti – Střevní záněty chronické nespecifické – Svědivost – Tabakismus – Tendinitida, tendovaginitida – Úzkost – Vlasy (vypadávání) – Vyvrtnutí – Zácpa – Zánět spojivek – Zápach z úst – Závrať – Zažívání (poruchy) – Zlomeniny –

Žaludeční a dvanácterníkové vředy – Žloutenka – Žlučová dyskinéza – Žlučové kameny

LÉČIVÉ ROSTLINY	70–213
-----------------	--------

Aloisie trojlistá – Andělíka lékařská – Artyčok zeleninový – Badyáník pravý – Bedrník anýz – Bez černý – Blahovičník kulatoplodý – Boldovník pravý – Borovice lesní – Borůvka černá – Brutnák lékařský – Břečťan popínavý – Bříza bělokorá – Celer vonný – Cesmína paraguayská – Citroník bigarádie – Cypřiš vřez zelený – Čajovník čínský – Čekanka obecná – Česnek kuchyňský – Divizna velkokvětá – Dobromysl obecná – Eleuterokokus ostnitý – Fenykl obecný – Hadí kořen větší – Harpagofyt poléhavý – Heřmánek lékařský – Hlohy – Hluchavka bílá – Hořec žlutý – Hřebíčkovce kořený – Hulevník lékařský – Chaluha bublinatá – Chmel obecný – Chmelík písečný – Chřpa polní – Ibišek rozetový – Jablečník obecný – Jahodník obecný – Jalovec obecný – Jasan ztepilý – Jestřábník chlupek – Jírovec maďal – Jitrocele – Kakost smrdutý – Kalina slivoňolistá – Kasie senna – Kmín kořený – Kociánek dvoudomý – Kokoška pastuší tobolka – Kolovníky – Komonice lékařská – Kontryhel obecný – Kopr vonný – Kopřiva dvoudomá – Koriandr setý – Kostival lékařský – Kozlík lékařský – Krtičník uzlovitý – Křen selský – Kuklík městský – Kukuřice setá – Kupana nápojná – Kyprej obecný – Lékořice lysá – Len setý – Levandule lékařská – Lichořeřišnice větší – Lípy – Líška obecná – Listnatec pichlavý – Locika jedovatá – Lopuch větší –

Lžičník lékařský – Majoránka zahradní – Mák vlčí – Mařinka vonná – Máta peprná – Mateřídouška obecná – Meduňka lékařská – Medvědice lékařská – Měrnice černá – Měsíček lékařský – Mochna nátržník – Mučenka červená – Olivovník evropský – Oman pravý – Orsej jarní – Ortosifon tyčinkový – Ořešák královský – Ostropestřec mariánský – Ostružník křovitý – Pampeliška lékařská – Pelyňky – Petržel obecná – Pískavice řecké seno – Popenec břečťanovitý – Praha horská – Proskurník lékařský – Prvosenka jarní – Přeslička rolní – Pupečníkovec asijský – Pýr plazivý – Réva vinná – Reven lékařská – Rmenec sličný – Rozmarýna lékařská – Růže – Rybíz černý – Řebříček obecný – Ředkev setá černá – Saturejka horská – Skořicovník cejlonský – Sléz lesní – Sluncovka kalifornská – Sporýš lékařský – Šalvěj lékařská – Topol černý – Topolovka růžová – Třezalka tečkovaná – Tůranka kanadská – Tužebník jilmový – Tymián obecný – Vachta trojlístá – Vilín viržinský – Violky – Višně obecná – Vrba bílá – Vřes obecný – Vřesovec popelavý – Všehoj ženšenový – Yzop lékařský – Zaplevanky – Zemědým lékařský – Zeměžluč hořká – Zlatobýl obecný	
---	--

Slovníček botanických výrazů 215

Čtyři živly 220–249

Slunce 224

...V DOBRÉM I ZLÉM 224

Továrna na záření	224
Lidská pokožka jako bariéra	225
Blahodárné působení slunce: helioterapie	225
Zhoubné účinky slunce	226

Voda 228

PITNÁ A STOLNÍ VODA	228
Pitná voda z vodovodu	228
Voda v lahvích	228
VODOLÉČBA	231
O správném využití vodoléčby	231
Celková hypotermická lázeň	231
Částečná hypotermická nebo izotermická lázeň	231
Celková hypertermická lázeň	232
Částečná hypertermická lázeň	232
Místní vodoléčebné výplachy	232
LÁZEŇSTVÍ	233
Lázeňství v dnešní době	233
Balneoterapie	236
Obecné charakteristiky minerálních vod	236

THALASSOTERAPIE	240
Stručné dějiny thalassoterapie	240
Mořská voda: živý a regenerující systém	240
Mořské řasy a bahno	241
Thalassoterapeutické procedury	241
Hlavní indikace	242

LÉČIVÉ PRAMENY	
A UZDRAVUJÍCÍ MÍSTA	243
Místa výskytu pramenů	243
Zázračné prameny a studánky	244
Zázraky, léčení a tradice	244

Tisíc a jeden způsob, jak používat vodu	244	Vážné poruchy ve výživě	262
Troška pověr	244		
Posvátné stromy	245	3 PREVENCE A NÁPRAVA	264
Země 246		Několik zásad, než se rozhodneme	
		držet dietu	264
HLÍNA	246	Umění zvolit si vhodnou dietu	264
Hlíny a jíly v lékařství:		Obecná doporučení	264
působící mechanismy	246	Hlavní typy diet	265
Užívání vnitřní cestou a jeho indikace	246	Je vhodné se postit?	266
Zevní užívání a jeho indikace	247	2 Sexuální život	267
Vzduch	248		
		1 HLEDÁNÍ OSOBNÍ ROVNOVÁHY	267
POBYT NA HORÁCH	248	Dětství	268
Přírodní živly působící v horských		Dospívání	269
ozdravovnách	248	Dospělost a život ve dvojici	270
Dnešní indikace léčebného pobytu		Stáří	272
na horách	248	2 SEXUÁLNÍ OBTÍŽE	273
Průběh klimatického pobytu	249	Předčasná ejakulace	273
		Impotence a poruchy erekce	273
		Frigidita, vaginismus	275
V ZDRAVÉM TĚLE			
ZDRAVÝ DUCH	251–319	3 PREVENCE A NÁPRAVA	276
		Nezůstávat sám	277
1 Stravování	254	Psychoanalýza	277
		Behaviorální terapie	278
1 HLEDÁNÍ OSOBNÍ ROVNOVÁHY	254	Relaxace	279
Stravovací návyky	254	Prevence pohlavních chorob a AIDS	279
Umět pokrýt své potřeby živin	254	3 Fyzická a sportovní činnost	280
Umět si vybírat	255		
2 CHYBY A PORUCHY	260	1 HLEDÁNÍ OSOBNÍ ROVNOVÁHY	280
Chyby ve stravování	261	BIORYTMY A FYZICKÁ AKTIVITA	280

V rámci denního cyklu	280	Aiki-šia-cu	299
V rámci týdenního cyklu	281	<i>PROTAHOVÁNÍ</i>	300
V rámci ročního cyklu	281	Základní pravidla	300
		Kdy, proč a jak se protahovat?	300
<i>FYZICKÁ A SPORTOVNÍ ČINNOST</i>			
<i>V PRŮBĚHU LIDSKÉHO ŽIVOTA</i>	282	<i>OSTEOPATIE</i>	301
Dítě	282	Osteopatie a sport: proč ne	301
Mládež	284		
Ženy	285	4 Každodenní životospráva	302
Třetí věk	287		
2 CHYBY A PORUCHY	289	1 HLEDÁNÍ OSOBNÍ ROVNOVÁHY	302
		Umění přijímat se takoví, jací jsme	302
<i>ÚCHYLKY VE SPORTU: PŘEPÍNÁNÍ</i>		Povinnost vůči sobě samým	302
<i>A ÚRAZY</i>	289	Respektování soukromí	303
Chtít příliš rychle a příliš brzy: týrané dítě	289	Právo na důvěrně známé prostředí	303
Další rizika intenzivního tréninku dětí	290		
Sportovci a stupeň jejich pokročilosti	292	2 CHYBY A PORUCHY	304
Dobrodružství bez hranic:		Stres	304
Ikarův komplex	293	Přepracování	305
Návrat k sobě: vycházet z vlastních		Zvládání stresu v každodenním životě	307
možností	294	Poruchy spánku	308
		Tabák	309
<i>DOPING</i>	295	Léky	309
Hlavní kategorie povzbuzujících látek	296	Drogy	310
		Alkohol	311
3 PREVENCE A NÁPRAVA	298		
		3 NÁPRAVA A PREVENCE	315
<i>RELAXACE V PŘÍPRAVĚ NA NÁMAHU</i>		Relaxační techniky	315
298		Autogenní trénink	316
Podstata účinku přípravy na zvýšenou		Sofrologie	316
námahu	298		
<i>ŠIA-CU, STAROBYLÁ METODA</i>		Slovníček lékařských výrazů	321
<i>BUDOUCNOSTI</i>	299		
Ruční a nenásilná terapie	299	Rejstřík	326