

O B S A H

Obsah	5	IV. <u>NERVOVÁ SOUSTAVA</u>	
Úvod	9	Aktivace nerv. soustavy	39
<u>Použití přiroz. prostředků</u>	14	Bolesti nervového původu	39
joga	15	Bolesti trojklanného nervu	39
strava	17	Deprese	40
zelenin. a ovocné šťávy	18	Koktavost	40
léčivé rostliny	19	Manie	41
akupresura	20	Mozek	42
vysvětlivky k textu	24	Migrény	42
I. <u>DÝCHACÍ SOUSTAVA</u>		Nedokonalá souhra svalů	45
Astma	26	Nervozita	45
<u>Dýchací cesty:</u>		Ochrnutí	46
chrapot	27	Pocity méněcennosti	47
chron.zánět průdušek	28	Poruchy spánku	47
chřipka	29	Posílení nerv. soustavy	48
kašel	30	Psychická labilita	49
rýma	31	Stimulace solar. plexu	49
rýma alergická	31	Strachy, úzkosti	49
zánět hlasivek	32	Tlumení bolesti	49
zánět hrtanu	33	Třes rukou a hlavy	49
zánět mandlí	33	Únava	50
zánět nosohltanu	34	Zánět nervů	50
zánět vedl. nosních dutin	34	Zlepšení koncentrace	50
<u>Plíce:</u>		Zlepšení paměti	51
plicní choroby	34	V. <u>POHYBOVÁ SOUSTAVA</u>	
plicní neuroza	35	<u>Klouby:</u>	
posílení plic	35	artroza	51
zahlenění plic	35	bolesti kloubů	52
II. <u>LÁTKOVÁ VÝMĚNA</u>		dna	54
Cukrovka	35	revmatismus	55
Obezita	36	výron	56
Otoky	37	zvýšená pohybl. kloubů	56
Povzbuzení látk. výměny	38	Kostní tkán	56
Vodnatelnost	38	Nožní klenba	56
III. <u>LYMFATICKÁ SOUSTAVA</u>		<u>Páteř:</u>	
Normalizace funkce	39	Bechtěrevova choroba	57
		bolesti páteře	57
		posílení svalstva páteře	60

špatné držení těla	60	VIII. <u>RAKOVINA</u>	74
vady geometrie páteře	61		
zvýš.pohyblivost páteře	62	IX. <u>SLUCH A ZRAK</u>	
<u>Svalstvo:</u>		Regenerace sluchu	75
chřadnutí svalů	63	Ušní záněty	76
svalové bolesti	63	<u>Zrak:</u>	
		Basedova choroba	76
		glaukom	76
		ječné zrno	76
		oční záněty	77
		posílení zraku	77
		vady zraku	77
		unavený zrak	81
<u>VI. POKOŽKA</u>		X. <u>SNIŽOVÁNÍ TEPLoty</u>	
Ekzémy	63	Horečnaté stavy	81
Furunkulóza	64	Stavy mírně zvýš. teploty	81
Hrubá pleť	65		
Kopřivka	65	XI. <u>SRDCE A KREVNÍ OBĚH</u>	
Mastná pokožka	65	Arterioskleróza	82
Nadměrné pocení	66	Krevní oběh - povzbuzení	82
Nemoci kožní	66	Krevní tlak	83
Odřeniny	66	Krvácení z nosu	85
Ochrana před hmyzem	66	Křečové žíly	85
Omrzliny	67	Slezina	86
Pihy	67	Složení krve	87
Plísně	67	<u>Srdce:</u>	
Podlitiny	67	bolesti v srd. krajině	88
Pohmožděniny	67	extrasystoly	88
Proleženiny	68	ischemická choroba	89
Rozpraskaná pokožka	68	angína pectoris	89
Spáleniny	68	posílení srdce	90
Suchá pokožka	69	regulace tepu	90
Svědívka	69	srdeční neuroza	90
Špatně se hojící rány	70	Zánět žil	91
Unavená pleť	70		
Vpich žihadla	70	XII. <u>TĚHOTENSTVÍ</u>	
Vrásky v obličeji	70	Těhotenství - průběh	91
Vředy	71	Mateřské mléko	93
Vředy bércové	71		
Vyrážky	71	XIII. <u>TRÁVICÍ SOUSTAVA</u>	
Zrohovatělá pokožka	71	Dyspepsie	93
<u>Vlasová pokožka:</u>		<u>Dutina ústní:</u>	
lupy	72	afty	93
mastné vlasy	72		
podpora růstu vlasů	72		
suché, lámavé vlasy	73		
vypadávání vlasů	73		
zlepšení vzhledu vlasů	73		
<u>VII. POSÍLENÍ ORGANISMU</u>	73		

bolesti zubů	94
opar	94
paradentóza	95
zánět dásní	95
zápach z úst	95
<u>Játra:</u>	
hypertrofie	96
chronické choroby	96
povzbuzení činnosti	96
stavy po inf. zánětu	97
tvrdnutí jater	98
žloutenka	98
Kinetóza	98
Nadýmání	99
Nechutenství	99
Poruchy trávení	100
Povzbuzení trávn. systému	100
Řihání	100
<u>Slinivka:</u>	
chronický zánět	101
povzbuzení funkce	101
<u>Střeva:</u>	
akut. zánět slepého střeva	102
hemoroidy	103
normalizace polohy	104
normaliz. střevní flóry	104
plynatost	104
povzbuzení funkce	104
průjem	105
střevní paraziti	106
úplavice	106
zácpa	106
Změna polohy orgánů břiš.	108
<u>Žaludek:</u>	
bolesti žaludku	108
neuróza	109
normalizace polohy	109
povzbuzení funkce	109
sliznice žaludku	110
vředová choroba	110
zánět žaludku	111
zpětný tok	112
žaludeční potíže	112
žaludeční šťávy	112

<u>Žlučník:</u>	
choroby žlučníku	113
městnavý žlučník	113
spastický žlučník	113
stimulace	114
zánět žluč. cest	114
žlučníková kolika	115
žlučníkové kameny	115
žlučopudné prostředky	116

XIV. UROGENITÁLNÍ SOUSTAVA

<u>Ledviny:</u>	
hypertrofie	116
ledvinové choroby	116
ledvinové kameny	117
ledvinová kolika	117
odlehčení ptóz	118
povzbuzení funkce	118
zánět ledvin	118

<u>Močový měchýř a cesty:</u>	
měchýř - dráždivý	119
měchýř - povz. funkce	120
měchýř - zánět	120
močové kameny	121
močopudné prostředky	121
močové ústrojí	122
noční pomočování	122
potíže s močením	123
zánět moč. cest	123

<u>Pohlavní orgány:</u>	
normalizace funkce	124
povzbuzení funkce	124
tlumení funkce	124

<u>Ženské pohlavní orgány:</u>	
děloha	125
klimakterické potíže	125
menstruační poruchy	126
výtok	128

<u>Prostata:</u>	
chronický zánět	128
povzbuzení funkce	129
zbytnění	129

<u>XV. ZÁVRATĚ</u>	130
--------------------	-----

XVI. ŽLÁZY S VNITŘNÍ

SEKRECÍ

Stimulace systému žláz	131
Stimulace brzlíku	131
Stimulace hypofýzy	131
Stimulace nadledvinek	131
Stimulace pohlavních žláz	132
Stimulace šišinky	132
Štítná žláza	132

PŘÍLOHA

Vysvětlivky k jógovým technikám	133
Kontraindikace (jógové techniky)	136

Orgánová sestava	137
------------------	-----

Tabulky ovocných a zeleninových šťáv	143
---	-----

Přehled rostlin při jejichž užívání je třeba zvýšené opatrnosti	147
---	-----

Receptury R 1 - R 70	148
----------------------	-----

Přehled akupresurních bodů	151
-------------------------------	-----

Přehled akupresurních oblastí chodidel	159
---	-----

Obrázky k textu	160
-----------------	-----