

PŘEDMLUVA	1
1 PŘEHLED ZÁKLADNÍCH SMĚRŮ PŘÍRODNÍ MEDICÍNY (Kastnerová, M.)	2
2 ÚVOD DO PŘÍRODNÍ MEDICÍNY (Kastnerová, M.)	20
2.1 Postavení přírodní medicíny	20
2.2. Postavení „alternativní“ medicíny	21
2.3 Historický vývoj přírodní medicíny	21
2.4 Konvenční versus nekonvenční medicína	22
2.5 Výzkum v oblasti nekonvenční medicíny	22
2.6 Charakteristika nekonvenčních metod	23
2.7 Zásady přírodní medicíny	25
2.8 Prostředky a metody přírodní medicíny	28
2.9 Dělení nekonvenčních metod	30
2.10 Syntéza tradiční a netradiční medicíny	32
3 ZDRAVÍ A FAKTORY JEJ OVLIVŇUJÍCÍ (Kastnerová, M.)	33
3.1 Hodnota zdraví	33
3.2 Definice zdraví	33
3.3 Determinanty zdraví	33
3.4 Dělení nemocí	34
3.5 Životní styl	35
3.6 Rizika současné doby	35
4 HOMOTOXIKOLOGIE (Kastnerová, M.)	36
4.1 Intoxikace (zanášení) organismu	36
4.2 Fáze homotoxikologie	37
4.3 Signály organismu	38
4.4 Čištění (detoxikace) organismu	40
5 NEMOCI Z LÉČENÍ (Strunecká, A.)	43
5.1 Warfarin a Stalinova tajemná smrt	43
5.2 Nežádoucí účinky léků	44
5.3 Antibiotika	45
5.4 Americký bestseller Death by Medicine (Smrt způsobená medicínou)	46
5.5 Také užíváte aspirin	47
5.6 Epilog	48
5.7 Závěr	49
6 LÉČEBNÁ VÝŽIVA (Kastnerová, M.)	50
6.1 Racionální stravování	50
6.2 Základní rady při výběru potravin	53
6.3 Zdravotní účinky potravin	54
6.4 Schopnost jednotlivých potravin bojovat s nemocemi	62
6.5 Rizika současného stravování	81
7 OBLIČEJOVÁ DIAGNOSTIKA (Kastnerová, M.)	82
7.1 Játra a žlučník	82
7.2 Ledviny a močový měchýř	84
7.3 Plíce a tlusté střevo	86
7.4 Slinivka, slezina a žaludek	89
7.5 Srdece a tenké střevo	92
7.6 Hormonální a pohlavní systém	95
7.7 Nervový systém a stres	98
8 MERIDIÁNY (Kastnerová, M.)	106
8.1 Meridián močového měchýře	106
8.2 Meridián ledvin	108
8.3 Meridián žlučníku	110
8.4 Meridián jater	112
8.5 Meridián srdce	114

8.6 Meridián tenkého střeva.....	116
8.7 Meridián osrdečníku.....	118
8.8 Meridián tří zářičů.....	120
8.9 Meridián slziny a slinivky.....	122
8.10 Meridián žaludku.....	124
8.11 Meridián plic.....	126
8.12 Meridián tlustého střeva.....	128
8.13 Akupunkturní body ucha.....	129
9 BIOLOGICKÉ ORGÁNOVÉ HODINY V NAŠEM TĚLE (Kastnerová, M.).....	132
<u>10 REFLEXNÍ TERAPIE (Kastnerová, M.).....</u>	<u>141</u>
10.1 Historie reflexní terapie.....	141
10.2 Čeho se vyvarovat.....	142
10.3 Desatero pohodlné masáže.....	144
10.4 Reflexní terapie chodidel a nártů.....	144
10.5 Reflexní terapie rukou.....	145
10.6 Reflexní terapie v řešení běžných zdravotních problémů.....	151
10.7 Reflexní zóny orgánů na obličeji.....	156
10.8 Reflexní zóny dutiny ústní.....	157
10.9 Reflexní terapie = terapie příštích století (Pataky, J.).....	161
10.10 Uvolnění páteře (Pataky, J.).....	161
10.10 Úvahy o chodidlech (Pataky, J.).....	165
10.11 Technologie bosé chůze (Pataky, J.).....	165
<u>11 TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA (Komárková, D.).....</u>	<u>166</u>
11.1 Principy tradiční čínské medicíny.....	166
11.2 Diagnostické metody.....	166
11.3 Učení o YIN A YANGU.....	167
11.4 Teorie 5 prvků.....	169
11.5 Bylinná terapie – fototerapie.....	171
11.6 Dietetika.....	171
11.7 Cvičení.....	171
11.8 Masáže tuina.....	172
11.9 Akupunktura.....	172
<u>12 AYURVÉDA (Klap, A.).....</u>	<u>173</u>
12.1 Co je to Ayurveda (Ájurvéda)?.....	173
12.2 Celistvý koncept ayurvedy.....	173
12.3 Jádro ayurvédské nauky.....	174
12.4 Člověk z pohledu ayurvedy.....	174
12.5 Ayurveda a vznik nemoci.....	174
12.6 Z čeho vychází Ayurveda?.....	174
12.7 Tři dóši.....	175
12.8 Váta dóša.....	178
12.9 Pittadóša.....	178
12.10 Kaphadóša.....	181
12.11 Ájurvédská jóga.....	181
12.12 Ájurvédský denní rytmus.....	183
<u>13 FYTOTERAPIE (Kindl, R.).....</u>	<u>185</u>
13.1 Kapitola o bylinách, i když o bylinách zde toho bude vlastně velice málo.....	185
13.2 Dávkování bylin.....	193
13.3 Další pověry a jejich bourání, tentokrát o jídle a bylinách.....	193
13.4 Česká fytotherapie v propojení s pentagramem (Malinovská, R.).....	199
13.4.1 Mentální propojení s jednotlivými orgány.....	200
13.4.2 Játra.....	201
13.4.3 Žlučník.....	201
13.4.4 Srdce.....	202

13.4.5 Tenké střevo	202
13.4.6 Slezina	203
13.4.7 Slinivka	203
13.4.8 Žaludek	204
13.4.9 Plíce	204
13.4.10 Tlusté střevo	205
13.4.11 Ledviny	205
13.4.12 Močový měchýř	206
14 AROMATERAPIE (Vichová, J.)	207
14.1 Co je aromaterapie a jak vznikla	207
14.2 Co je pro používání olejů a esenciálních olejů (EO) v praxi nejdůležitější	207
14.3 Rostlinné oleje	208
14.4 Základní esenciální oleje první pomoci	209
15 HOMEOPATIE (Kastnerová, M.)	211
15.1 Homeopatie ve světě	211
15.2 Homeopatie v České republice	212
15.3 Homeopatické směry v ČR	213
15.4 Využití homeopatie v praxi	214
15.5 Základní homeopatické zákony	215
15.6 Klasická léčba versus homeopatie	215
15.7 Příprava homeopatik	216
15.8 Dávkování a způsob užití	217
15.9 Homeopatické organizace	217
15.10 Fyziologická regulační medicína	218
15.11 Autopatie	218
15.12 Homeopatická léčba vybraných akutních onemocnění	219
16 BACHOVA KVĚTOVÁ TERAPIE A ESENCE WEAE (Holická, J.)	221
16.1 Bachova květinová terapie	221
16.1.1 Historie a principy Bachovy terapie	221
16.1.2 Formy esencí	222
16.1.3 Jak užívat Bachovy esence?	223
16.1.4 RescueRemedy – Krizová esence – „Kapky v nouzi“	223
16.1.5 Přehled Bachových esencí	224
16.2 WEAE – WildEarth Animal Essences - Esence volně žijících zvířat	225
16.2.1 Vnější divočina	225
16.2.2 Vnitřní divočina	225
16.2.3 Výroba esencí	226
16.2.4 Užívání esencí	226
16.3.5 Esence mláďat – wildchildessences z USA	226
16.3.6 Esence dospělých	227
17 PŘÍRODNÍ SAMOLÉČBA (Kastnerová, M.)	229
17.1 Urinoterapie	229
17.1.1 Urina a urinoterapie v současném poznání	229
17.1.2 Druhy uriny a jejich zvláštnosti	232
17.1.2.1 Rozdělení uriny z hlediska původce	232
17.1.2.2 Rozdělení uriny z hlediska zpracování	234
17.1.2.3 Rozdělení uriny z hlediska doby odběru	236
17.1.2.4 Rozdělení z hlediska frakce proudu moči	237
17.1.3 Vliv stravy na složení uriny	237
17.1.4 Vliv emocí na složení uriny	237
17.1.5 Vliv lunárního cyklu na urinu	237
17.1.6 Různé způsoby použití uriny	238

17.2 Adsorpční uhlí	239
17.2.1 Látky, ze kterých se adsorpční uhlí vyrábí	239
17.2.2 Všeobecné vlastnosti	239
17.2.3 Reakce adsorpčního uhlí v trávicím traktu	240
17.2.4 Způsoby použití aktivního uhlí	240
17.3 Vodoléčba	241
17.3.1 Léčivá síla vody	241
17.3.2 Horká lázeň nohou	242
17.3.3 Střídavá lázeň nohou	242
17.3.4 Priessnitzův zapařovací zábal	243
17.3.5 Horké zábaly	243
<u>18 EKOLOGIE, EKOLOGICKÁ STOPA, PŘÍRODNÍ ZAHRADY (Pýchová, M.)</u>	245
18.1 Ekologie	245
18.2 Ekologická stopa	246
18.3 Přírodní zahrady	247
18.3.1 Obecné principy přírodní zahrady	247
18.3.2 Péče o půdu	247
18.3.3 Kompostování	248
18.3.4 Zelené hnojení	248
18.3.5 Mulčování	249
18.3.6 Péče o zdravé rostlinky	249
18.3.6.1 <i>Sousedí z říše rostlin</i>	250
18.3.6.2 <i>Hnojím, hnojíš, hnojíme</i>	251
18.3.7 Pomocníci v ochraně rostlin	252
<u>ABSTRAKT</u>	263
<u>LITERÁRNÍ ZDROJE</u>	264
<u>RECENZE</u>	269