
Obsah

INTRODUKCE

Slovo ke čtenáři	5
Poděkování	5
Předmluva k prvnímu vydání	6
Předmluva k druhému vydání	8
Úvod	9

CO VÍME A NEVÍME O ROZTROUŠENÉ SKLERÓZE

Příčina a příznaky onemocnění	11
Diagnóza a její sdělení	13
Postižený a rodina	16
K problematice partnerského soužití	21
Únava	29

JAK PŮSOBIT PREVENTIVNĚ

Výživa	41
Imunita	54
Desatero pro lidi, kteří prožívají těžkou zdravotní situaci	62
Proč právě jógové cvičení?	65
Kde, kdy, co a jak cvičit	71

PRAKTICKÉ APLIKACE JÓGOVÝCH CVIČENÍ

A. Všeobecné

Vyváženost pohybového systému	77
Páteř	85
Dýchání	103
Relaxace	111

B. Speciální

Centrální nervový systém	116
Břišní cviky	130
Rovnováha a koordinace	141
Zvláštní způsoby chůze	153

ZÁVĚREČNÁ SHRNUÍ

Bolest	161
Ataka	163
Rekondice	166
Ranní cvičení	172
Recepty	183
Psychologické problémy	188

DOSLOV

Příběh autorky	196
Slovníček cizích výrazů	208
Použitá literatura	215