

Obsah

Úvod	5
Psychosomatika astmatu (prim. MUDr. Jan Poněšický)	7
Sám sobě přítelem (MUDr. Martin Daniel)	11
Vědecké důkazy	15
Principy Přátelské terapie	18
Každá věc v našem životě má svůj smysl	19
Naše životy můžeme prožít jako Oběť, Tyrán nebo jako Tvůrce.	20
Naše problémy nám nechtějí ublížit, ale křičí o pomoc	22
Utéct před problémem, potlačit ho nebo ho vyřešit?	22
Hledat příčinu nebo smysl?	23
Smysl je příčina všech příčin	24
Rozhoduje realita – metoda založená na důkazech	25
Změna v přístupu k nemoci	26
Orientace na řešení, nikoliv jen na odstranění příznaku	26
Astma a Sám sobě přítelem	27
Co můžete udělat sami	30
Jak uzdravit strach	34
Co pro sebe můžete udělat hned	37
Rodinné konstelace	45
Dech a duchovnost v našem životě	46
Co můžete udělat sami po absolvování kurzu <i>Sám sobě přítelem</i>	46
Záhada zvaná homeopatie (MUDr. Tomáš Karhan)	48
Konstituční homeopatická léčba	51
Symptomatická homeopatická léčba	52
Konstituční homeopatická léčba asthma bronchiale u dětí	53

Poznatky tradiční čínské medicíny

<i>(MUDr. Vladimíra Strnadelová)</i>	69
Astma	71
Léčba	78
Strava při astmatu	80
Všeobecné rady	82

Akupunktura (MUDr. Alena Kačinetzová)

Jednota světa Tao	87
Taoismus	88
Energie čchi – Qi	94
Léčba astmatu akupunkturou	96
Dráha plic	97
Dráha tlustého střeva	99

Tajemství ájurvédské medicíny

<i>(MUDr. David Frej)</i>	103
Základní principy Ájurvédy	104
Tři dóšy, prakruti a vikruti	105
Váta	106
Pitta	108
Kapha	109
Co je zdraví a nemoc?	110
Astma (Tamaka Svasa) z pohledu Ájurvédy	115
Nevhodné a doporučené potraviny	116

Doplňková léčba astmatu (MUDr. Alena Kačinetzová)

Extrakt z novozélandské slávky	127
Dietní program dr. K. Werthmanna pro pacienty s alergiemi	128
Páter František Ferda	131
Léčebné inhalace	134
Aeroiontotapie	134
Závěr	136
Literatura	137
Kontaktní adresy	138
Krátce o autorech	141