

I. ZÁSADY ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY

1.	Prostředky a metody alternativní medicíny	18
2.	Postupy použitelné při samopomoci	20
3.	Postupy s vnější pomocí	22

II. JEDNOTLIVÉ METODY

4.	Výživa v prevenci a léčbě	27
5.	Fytoterapie	33
6.	Reflexní terapie — reflexologie	37
7.	Reflexní terapie rukou	50
8.	Akupresura	54
9.	Shia-tsu, speciální masáž	58
10.	Akupunktura a její oblasti	60
11.	Ušní akupunktura — auriculotherapie	68
12.	Elektropunktura a elektroakupunktura	71
13.	Další metody v oblasti akupunktury	73
14.	Homeopatie	74
15.	Chiropraxe, masáže, cvičení	79
16.	Některé další metody a jejich uplatnění	87

III. KOMPLEXY METOD A PROSTŘEDKŮ

17.	Nedostatky monoléčby	103
18.	Základní prvky sestavy komplexů	107
19.	Obecné prostředky a sestavy	109

IV. VLASTNÍ POSTUPY

20.	Nemoci látkové výměny	129
20. 1	Nemoci dýchacích cest	130
20. 2	Kožní onemocnění	141
20. 3	Nemoci očí, vady zraku	153
20. 4	Úloha hořčičku a jeho vliv na organismus	158

20. 5	Nemoci pohybového systému	162
20. 6	Nemoci vnitřní	178
20. 7	Lymfatický systém	197
20. 8	Potíže hormonální sféry	207
20. 9	Některé potíže krevního oběhu	220
20.10	Střevní potíže	226
21.	Oblast psychiky	229
22.	Ještě několik slov k nádorovým onemocněním	238
23.	Některé zvláštní postupy	239
24.	Závěr IV. části	242
V. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY		
25.	Přístup k nemocnému	245
26.	Přístup léčitele	247
27.	Psychika a léčba	250

VI. NĚKOLIK ÚVAH NA ZÁVĚR