

# Obsah

## **Co je a co není běžná únava?**

<i>(MUDr. Alena Kačinetzová)</i> .....	5
Holmesova kritéria syndromu chronické únavy .....	6
Hodnocení kritérií .....	8
Osoby nejčastěji postižené .....	10

## **Imunitní systém – cizinecká policie našeho těla .....**

Humorální imunita .....	13
Buněčná imunita .....	13
Lymfatické orgány .....	15
Virové infekce a imunitní systém .....	16
Infekční mononukleóza .....	17

## **Psychologické aspekty onemocnění .....**

## **Možné terapeutické přístupy .....**

## **Psychoterapie (prim MUDr. Jan Poněšický) .....**

Chronický syndrom únavy z psychopatologického hlediska .....	25
Modely psychogenní etiologie či spoluúčasti psychických faktorů při vzniku a udržování chronického syndromu únavy .....	28
Psychoterapeutické léčebné postupy u chronické únavy ...	37

## **Imunologická léčba (MUDr. Alena Kačinetzová) .....**

<b>Dietoterapie a výživové doplňky</b> .....	45
Koenzym Q .....	45
Antioxidanty × volné radikály .....	46
Enzymoterapie .....	46
L-karnitin .....	47
Vitaminy .....	48
Ženšen .....	55
Vláknina .....	57
Strava rostlinného původu .....	57
Otazníky kolem kravského mléka .....	58
Sezónní strava .....	59
Dietní režim podle krevních skupin .....	61
Dělená strava .....	67
Dietní program dr. K. Werthmanna .....	68
<b>Rehabilitační medicína a fyzikální terapie</b> .....	72
Masáže .....	72
Vodoléčba .....	79
Muzikoterapie .....	80
<b>Alternativní medicína</b> .....	83
1. Homeopatie .....	83
2. Akupunktura .....	86
3. Ájurvédská medicína .....	91
4. Geopatogenní zóny .....	93
<b>Fibromyalgický syndrom – svalový revmatismus</b> .....	96
Obtíže mimo pohybový aparát .....	97
Farmakologická léčba .....	99
Akupunktura a fibromyologie .....	100
Porovnání vymezených bodů pro diagnózu FMS s lokalizací akupunkturních bodů .....	106

Doplňková a laboratorní vyšetření .....	110
Prognóza .....	111
Drobnosti z internetu PUP MED .....	112
Závěrem .....	115
Krátce o autorech .....	116
Literatura .....	117