

<b>Předmluva</b>	<b>4</b>
<b>Klasická medicína</b>	<b>5</b>
Poučme se z historie	6
Co je to klasická medicína?	11
Léky a jejich užívání	16
<b>Homeopatie</b>	<b>27</b>
Princip a způsob fungování homeopatie	28
Jak vybrat správný preparát?	30
Ředění a dávkování	31
Výběr osvědčených homeopatik	33
<b>Fytoterapie</b>	<b>41</b>
Jak fytoterapie vznikla	42
Rostlinná léčiva	43
Domácí bylinné prostředky	48
Speciální metody fytoterapie	60
<b>Tradiční čínská medicína (TČM)</b>	<b>71</b>
Základy TČM	72
Prevence stravou	76
Diagnóza	78
Léčebné metody TČM	81
<b>Ajurvéda</b>	<b>87</b>
Základy ajurvédy	88
Diagnostika	97
Ajurvédské léčebné metody	97
Ajurvéda v denním životě	102
<b>Kneippova vodoléčba</b>	<b>107</b>
Základy a účinky Kneippovy léčby	108
Kneippovy procedury pro domácí použití	116
Učení F. X. Mayra	125
<b>Aromaterapie</b>	<b>127</b>
Základy a funkce aromaterapie	128
Způsoby aplikace	130
Aromatické oleje od A do Z	134
<b>Potíže a nemoci</b>	<b>141</b>

