

Obsah

Integrovaná medicína

Životní pohoda a zdraví	12
Konvenční medicína	24
Nutriční terapie	32
Fyzioterapie	48
Západní bylinná léčba	64
Homeopatie	70
Tradiční čínská medicína	78
Akupunktura	82
Zdravé životní prostředí	86
Psychosomatická medicína	94
Psychoterapie	104

Speciální část

Všeobecné rady a upozornění	110
-----------------------------	-----



MOZEK A NERVOVÁ SOUSTAVA

Bolest hlavy	114
Migréna	119
Neuralgie	124
Neuropatie	127
Poruchy paměti	130
Demence	133
Závraťe	137
Roztroušená skleróza	140
Chronická bolest	144
Iktus	148
Syndrom karpálního tunelu	152
Cestovní nevolnost	154



KŮŽE

Akné	158
Opar	162
Pásový opar	165
Ekzém a kontaktní dermatitida	167

Lupénka	172
Kopřivka	176
Plísňové kožní infekce	178



OČI A UŠI

Katarakta	182
Degenerace makuly	184
Ušní šelesty	188
Bolest ucha	191



DÝCHACÍ SOUSTAVA

Katar a sinusitida	196
Nachlazení a chřipka	200
Astma	205



TRÁVICÍ A MOČOVÁ SOUSTAVA

Peptický vřed a gastritida	212
Crohnova choroba	216
Zažívací potíže a funkční dyspepsie	219
Dráždivý tračník	222
Ulcerózní kolitida	227
Žlučové kameny	230
Hepatitida	234
Cystitida	238



OBĚHOVÝ SYSTÉM

Vysoký krevní tlak	244
Angina pectoris	249
Ischemická choroba srdeční	252
Palpitace / Křečové žíly	258 / 261
Raynaudova choroba	264



POHYBOVÉ ÚSTROJÍ

Bolest krku a zad	268
Ischias	272
Prolaps ploténky	274
Sportovní zranění	277
Temporomandibulární dysfunkce	280

Zamrzlé rameno	282
Burzitida	284
Syndrom z přetížení	286
Osteoartróza	289
Revmatoidní artritida	293
Fibromyalgie	298
Dna	302
Ankylozující spondylitida	305
Osteoporóza	308



HORMONÁLNÍ SYSTÉM

Cukrovka	314
Štítná žláza	319



ZDRAVÍ ŽENY

Premenstruační syndrom	324
Bolestivá menstruace	328
Silná menstruace	331
Endometrióza	334
Syndrom polycystických ovárií	337
Menopauzální obtíže	339
Poševní kandidóza	344
Ženská neplodnost	346
Sexuální problémy u žen	350



TĚHOTENSTVÍ A POROD

Ranní nevolnost	356
Porod	358
Poporodní deprese	362
Obtíže při kojení	365



ZDRAVÍ MUŽE

Nezhoubné zbytnění prostaty	370
Mužská neplodnost	373
Erektivní dysfunkce	376



ZDRAVÍ DÍTĚTE

Plenková vyrážka	382
Ústní kandidóza	383
Prořezávání zubů	384
Vši	385
Zánět hrtanu	387
Chronický zánět středního ucha	388
Kolika	390

Horečka u dětí	391
Angína a zvětšené nosní mandle	392
Příušnice	395
Spalničky	396
Zarděnky	398
Černý kašel	399
Plané neštovice	400
Hyperaktivita	402



PSYCHIKA A EMOCE

Zvládání stresu	408
Fobie	411
Úzkostná a panická porucha	414
Obsedantně-kompulzivní porucha	419
Posttraumatická stresová porucha	422
Schizofrenie	425
Látková závislost	428
Sezonní afektivní porucha	432
Úmrtí blízké osoby	434
Deprese	436
Poruchy příjmu potravy	441
Obezita	444
Poruchy spánku	448
Zadržávání	452



ALERGIE A SYSTÉMOVÁ ONEMOCNĚNÍ

Nesnášenlivost potravin a alergie	456
Alergická rýma	459
Mononukleóza	463
Onkologická péče	464
HIV a AIDS	470
Chronický únavový syndrom	474
Pásmová nemoc	478

Slovníček pojmů	480
Volba terapeuta	487
Základní literatura	488
Rejstřík	495
Poděkování	511

medicína

Životní pohoda a zdraví 12

Konvenční medicína 24

Nutriční terapie 32

Fyzioterapie 48

Západní bylinná léčba 64

Homeopatie 70

Tradiční čínská medicína 78

Akupunktura 82

Zdravé životní prostředí 86

Psychosomatická medicína 94

Psychoterapie 104

část

Všeobecné rady a upozornění 110

Mozek a nervová soustava 112

Kůže 156

Oči a uši 180

Dýchací soustava 194

Trávicí a močová soustava 210

Oběhový systém 242

Pohybové ústrojí 266

Hormonální systém 312

Zdraví ženy 322

Těhotenství a porod 354

Zdraví muže 368

Zdraví dítěte 380

Psychika a emoce 406

Alergie a systémová onemocnění 454