
TEORIE

Krize jsou i šance 5

POTÍŽE A TERAPIE 7

Když duše stávkuje 8

Duševní bolest
má mnoho tváří 9

Afektivní poruchy 9

Úzkostné poruchy 11

Nutkání a nutkavé
myšlenky 12

Stresové poruchy
a poruchy přizpůsobení 12

Disociativní poruchy 13

Somatoformní poruchy 13

Další onemocnění 15

Organické/symptomatické
psychické poruchy 16

Zvláštní chování
s tělesnými poruchami 16

Poruchy chování
v dětství a mládí 17

Chemická psychofarmaka 18

Pomocníci duše
se světlem a stínem 19

Neuroleptika
(antipsychotika) 20

Antidepresiva 22

Tranquilizery 22

Hypnotika 23

Psychostimulancia 24

Osvědčené formy terapie 26

Hrazené terapie 27

Další osvědčené terapie 29



PRAXE

PŘÍRODNÍ MEDICÍNA PRO DUŠI 33

Osvědčené léčivé byliny 34

Látky obsažené v rostlinách
a signatura 35

Formy podávání 38

Přeslička rolní 43

Kozlík lékařský 44

Sporýš lékařský 45

Andělíka lékařská 46

Jinan dvoulaločný 47

Oves 48

Chmel 49

Třezalka tečkovaná 50

Levandule 52

Meduňka 53

Mučenka 54

Rozchodnice růžová 55

Rozmarýn 56

Řebříček obecný 57

Třapatka nachová 58

Kakost smrdutý 59

Eleuterkok ostnitý 60

Pelyněk 61

Bachovy květy 64

Výběr a užívání 65

Terapeutické cesty 82

„Naprogramovat“ mozek 82

LÉČIT POTÍŽE PŘIROZENĚ 87

V rovnováze

s přírodními prostředky 88

Profily potíží 89

Časté dotazy 90

Slabé vymezení 91

Strach 92

Netečnost 94

Nechutenství 96

Burnout, pocit vyhoření 98

Depresivní rozladění 100

Únavový syndrom CFS 102

Vnitřní neklid 104

Poruchy koncentrace 105

Apatie 107

Nedostatek sebedůvěry 110

Nespavost 112

Bezbrannost 114

Hledání smyslu 115

Stres 117

Zármutek 119

Nejistota 122

Rejstřík 124