

Obsah

Několik poznámek ke knize	11
Alergie	
Alergie na bytový prach	15
Senná rýma	19
Kopřivka	23
Atopický ekzém	26
Dýchací ústrojí	
Astmatický záchvat	30
Zánět průdušek	34
Kašel	38
Oční potíže	
Unavené oči	42
Zánět očních spojivek	45
Ječné zrno	47
Pohybový aparát	
Revmatická artritida	49
Artróza	54
Bolesti prstů, zápěstí a předloktí	58
„Houser“	60
Ischias	62
Bolesti v koleně	64
Namozžené svaly	66
Osteoporóza	68
Ploché nohy	72
Revmatická onemocnění	74
Bolesti zad	77
Zánět šlachové pochvy	80
Tenisový loket	82
Krev, látková výměna a imunita	
Oslabená imunita	84
Vysoká hladina cholesterolu	86
Nedostatek železa	88
Dna	92

Zdravotní potíže žen a mužů

Herpes genitalis	
Impotence	
Slabá menstruace	1
Silná menstruace	1
Premenstruační syndrom	1
Zbytnění prostaty	1
Zánět pochvy	1
Ztráta sexuální touhy	1
Menopauza	1

Cévní onemocnění

Arterioskleróza	12
Poruchy prokrvení	12
Hemoroidy	13
Křečové žíly	13
Záněty žil	13

Mozek a nervový systém

Poruchy pozornosti	14
Migréna	14
Náměščenost	14
Bolesti	15
Bolesti hlavy z napětí	15

Nos, krk a uši

Bolest v krku	158
Chrapot	162
Zánět mandlí	164
Krvácení z nosu	166
Zánět vedlejších nosních dutin	168
Zánět ucha	171
Ušní šelesty	173

Kožní nemoci

Akné	177
Lišej	179
Ekzém	181
Nežity	185
Plíseň na nohou	187
Mastná pleť	190
Suchá pleť	192

Puchýře	195
Vrásky	197
Kuří oka	200
Svrab	202
Jizvy	205
Lupénka	207
Nadměrné pocení	211
Spálení sluncem	213
Moučnivka	215
Bradavice	217
Celulitida	219

Srdce a krevní oběh

Angina pectoris	221
Vysoký krevní tlak	225
Nízký krevní tlak	229
Stavy vyčerpání	233
Srdeční nedostatečnost	236
Pásmová nemoc	238
Studené ruce a nohy	240
Šok	244

Infekční nemoci

Nachlazení	246
Horečka	250
Chřipka	252
Pásový opar	254
Klíště	256

Dětské nemoci

Bolesti břicha	258
Poruchy usínání	260
Horečka	262
Hyperaktivita	264
Černý kašel	268
Spalničky	270
Plané neštovice	272
Růst zubů	275

Ústa a zuby

Zubní kaz	277
Opary	279

Popraskané rty
Zánět ústní sliznice
Zánět dásní
Problémy se zubní protézou

Vlasy a nehty

Vypadávání vlasů
Mastné vlasy
Suché vlasy
Vši
Zánět nehtového lůžka
Lupy

Ledviny a močové ústrojí

Zánět močového měchýře
Inkontinence
Močové kameny

Psychické poruchy

Úzkostné stavy :
Hněv a vztek :
Depresivní sklíčenost :
Poruchy spánku :
Nadváha 3
Skřípání zuby 3

Úrazy a zranění

Krvácení 3
Otřes mozku 3
Bodnutí hmyzem 3
Řezné rány 3
Odřeniny 3
Popáleniny 3
Otravy 3
Vyvrtnutí 3

Trávicí ústrojí

Bolesti břicha 34
Nadýmání 35
Průjem 35
Zvracení 35
Žlučnickové obtíže 35

Kocovina	360
Zánět žaludeční sliznice	362
Nevolnost při cestování	366
Škytavka	368
Pálení žáhy	370
Zácpa	372

Přehled léčebných metod

Akupresura a akupunktura	374
Aromaterapie	378
Terapie aura-soma	382
Autogenní trénink	388
Bachova květová terapie	390
Odkyselení	396
Feldenkraisova metoda	400
Homeopatie	402
Kineziologie	408
Čchi-kung	412
Masáže reflexních zón	414
Tchaj-ti čchüan	416

Znovuobjevená přírodní léčiva

Jablečný ocet	420
Koření	422
Zelený čaj	426
Čaj z kombuchy	428
Olej z dýňových semen	430
Lapačový čaj	432
Pupalkový olej	434
Rooibosový čaj	436
Olej z čajovníku	438

Něco o autorech	440
-----------------	-----

Rejstřík	441
----------	-----