

OBSAH

Úvod	5
------	---

Proč cítíme bolest

Jak cítíme bolest	8
K čemu slouží bolest?	10
Různé typy bolesti	12
Výběr terapie	14
Navštivte lékaře, pokud ...	16

Pomocné ruce

Masáž	18
Domácí masáž	20
Shiatsu	22
Shiatsu proti bolesti	24
Další akupresurní body	26
Působení tepla a chladu	28
Vodoléčba	30
Základy reflexní masáže	32
Použití reflexních bodů	34
Neurostimulátor	36
Rozhodli jste se správně?	38

Rozhýbejte tělo!

Co nám přináší pohyb	40
Rozcvičení	42
Posílení zad	44
Uvolnění ztuhlého krku	46
Alexanderova metoda	48
Jóga pro relaxaci	50
Jógou proti bolesti	52
Tchaj-čchi	54
Plavání	56
Cvičení ve vodě	58
Neriskujte	60



Domácí lékárna

Strava a váha	62
Fytoterapie	64
Bylinné nálevy	66
Další bylinné přípravky	68
Homeopatie	70
Homeopatické léky	72
O lécích	74
Bachovy esence	76
Aromaterapie	78
Jemná síla přírodních léků	80

Relaxací proti stresu

Relaxační techniky	82
Vizualizační terapie	84
Hypnoterapie	86
Léčba dotykem	88
Léčba smíchem	90
Biofeedback	92
Jak zvládat bolest	94
Pomoc ve skupině	96
Vztahy	98

Jak vám může pomoci lékař

Návštěva lékaře	100
Léky proti bolesti	102
Operativní zákrok	104
Kde jinde hledat pomoc?	106
Centra pro léčbu bolesti	108
Spolupráce s lékařem	110
Rejstřík a poděkování	112

