

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod (<i>MUDr. Alena Kačinetzová</i>) | 5 |
| Chronický únavový syndrom – nemoc nebo porucha? (<i>MUDr. Alena Kačinetzová</i>) | 7 |
| Hodnocení kritérií | 9 |
| Psychologické aspekty onemocnění | 12 |
| Sám sobě přítelem (<i>MUDr. Martin Daniel</i>) | 13 |
| Vědecké důkazy | 15 |
| Principy Přátelské terapie | 18 |
| Každá věc v našem životě má svůj smysl | 18 |
| Naše životy můžeme prožít jako Oběť, Tyran nebo jako Tvůrce | 19 |
| Naše problémy nám nechtějí ublížit, ale křičí o pomoc | 20 |
| Utéct před problémem, potlačit ho nebo ho vyřešit? | 20 |
| Hledat příčinu nebo smysl? | 21 |
| Smysl je příčina všech příčin | 22 |
| Rozhoduje realita – metoda založená na důkazech | 23 |
| Změna v přístupu k nemoci | 24 |
| Orientace na řešení, nikoliv jen na odstranění příznaku | 25 |
| Chronický únavový syndrom a Sám sobě přítelem | 25 |
| Strach jít k lékaři | 26 |
| Jak uzdravit strach | 27 |
| Co dělat, když se bojím závažné diagnózy | 28 |
| Uzdravit se na něčí úkor? | 31 |
| Přebírat strach za jiného – způsob, jak ublížit jemu i sobě | 32 |
| Přebírání zodpovědnosti | 33 |

| | |
|--|-----------|
| Cvičení se zrcadlem | 35 |
| Náš jazyk nám ukazuje cestu k pochopení smyslu nemoci | 35 |
| Co pro sebe můžete udělat hned | 37 |
| Strava | 43 |
| Léčba smíchem | 44 |
| Námitky | 44 |
| Co ještě můžete udělat pro sebe, když máte chronický únavový syndrom nebo velkou únavu | 47 |
| Vzdejte úctu životu | 49 |
| Rodinné konstelace | 50 |
| K čemu budete potřebovat školeného terapeuta Přátelské terapie | 51 |
| Historie akupunktury (prim. MUDr. Jiří Marek) | 53 |
| Principy jin a jang | 54 |
| Akupunktura a imunitní systém (MUDr. Alena Kačinetzová) | 57 |
| Elektroakupunktura podle dr. Volla | 59 |
| Praktické využití poznatků tradiční čínské medicíny (MUDr. Vladimíra Strnadelová) | 62 |
| Léčba | 68 |
| Dietologie v léčbě chronické únavy | 70 |
| Homeopatie – obdivovaná i zatracovaná metoda léčení pacientů s chronickou únavou (MUDr. Alena Kačinetzová) | 75 |
| Konstituční homeopatie (MUDr. Tomáš Karhan) | 78 |
| Neuvěřitelná tíha bytí – případ léku <i>Asarum europeum</i> | 82 |
| Proč léčím chronickou únavu homeopatiky (MUDr. Ladislav Fiala) | 90 |
| Léčba těchto potíží | 92 |

| | |
|---|-----------|
| Tajemství ájurvédské medicíny (MUDr. David Frej) | 96 |
| Základní principy Ájurvédy | 97 |
| Tři dóšy, prakruti a vikruti | 98 |
| Váta | 99 |
| Pitta | 101 |
| Kapha | 102 |
| Co je zdraví a nemoc? | 103 |
| Prevence a zdraví | 104 |
| Změna životního stylu | 104 |
| Zdravá výživa | 105 |
| Dostatečný spánek | 105 |
| Cvičení | 105 |
| Roční období | 106 |
| Léčba | 106 |
| Shrnutí | 107 |
| Únava a Ájurvéda | 108 |
| Léčba | 110 |
| Strava zaujímá velmi důležitou úlohu | 110 |
| Pohyb a cvičení | 112 |
| | |
| Závěrem | 115 |
| Kontaktní adresy | 116 |
| Krátce o autorech | 119 |
| Literatura | 122 |