

/ Obsah

/ Úvod	15
--------------	----

/ Stáří není diagnóza ani nemoc	16
---------------------------------------	----

Homeopatická léčba v seniorském věku

(MUDr. Eliška Bartlová)

1/ Co je to homeopatie a jak se užívají homeopatické léky	18
1.1 Dávkování léků a způsob užívání	18
Jaké jsou výhody homeopatických léků?	19
Kdy můžeme použít homeopatické léky?	19
Kdy nemůžeme použít homeopatické léky?	20
2/ Psychické změny ve stáří, poruchy paměti	21
Podpora homeopatickými léky	21
Pět kroků, jak řešit problémy	23
Doporučení výživového poradce	24
2.1 Izolace a osamocení, deprese	24
Podpora homeopatickými léky	25
2.2 Odchod do důchodu	27
Podpora homeopatickými léky	29
2.3 Vyrovnání se s vážnou nemocí	32
Podpora homeopatickými léky	32
2.4 Rodina a ostatní pečující o vážně nemocného	33
Podpora homeopatickými léky	33
2.5 Alzheimerova choroba	34
Jaké jsou varovné signály?	34
Podpora homeopatickými léky	35
2.6 Únava a závratě	35
Doporučení výživového poradce	37

3/ Odchod blízké osoby, truchlení	38
Podpora homeopatickými léky	39
4/ Poruchy spánku	40
Podpora homeopatickými léky	41
4.1 Syndrom neklidných nohou	42
4.2 Chrápání	43
Podpora homeopatickými léky	44
Doporučení výživového poradce	44
5/ Podpora zažívání, podpora metabolismu	46
Podpora homeopatickými léky	46
Doporučení výživového poradce	49
5.1 Diabetes	49
Podpora homeopatickými léky	51
Co a jak jíst, aby hladina glukózy moc nekolísala?	51
5.2 Onemocnění žlučníku	53
Prevence žlučových kamenů	54
5.3 Trpíte dnou?	54
Podpora homeopatickými léky	55
Doporučení výživového poradce	56
6/ Podpora dýchání a srdečně-cévních funkcí	58
Podpora homeopatickými léky	58
Tipy pro lepší dýchání	59
6.1 Infarkt myokardu	59
6.2 Hypertenze	61
Podpora homeopatickými léky	62
Doporučení výživového poradce	63
7/ Tinitus (šumění v uších)	64
Podpora homeopatickými léky	64
8/ Oční problémy	66
8.1 Trápí vás suché oči?	66
Podpora homeopatickými léky	67
8.2 Šedý zákal – katarakta	68

9/ Úleva při pohybových problémech	69
9.1 Nejčastější kloubní problémy	69
Léčba pomocí homeopatie	70
Podpora homeopatickými léky	70
9.2 Při bolesti zvané ischias (ústřel)	72
Podpora homeopatickými léky	73
9.3 Bolest hlavy	74
Co dělat, když nás bolí hlava?	75
Podpora homeopatickými léky	75
Doplňující léčebná opatření	77
10/ Úrazy	78
Podpora homeopatickými léky	78
10.1 Psychika po úrazu	79
Podpora homeopatickými léky	79
10.2 Léky na zvýšení efektivity rehabilitace	80
Podpora homeopatickými léky	80
10.3 Drobná poranění	81
První pomoc při poranění	81
11/ Čeká vás operace?	83
11.1 Před operací	83
Podpora homeopatickými léky	83
11.2 Úleva v pooperačním období	85
Podpora homeopatickými léky	85
11.3 Rady po operaci žlučníku	86
Podpora homeopatickými léky	86
12/ Kožní problémy	88
12.1 Svědění a opruzeniny	88
Podpora homeopatickými léky	88
Jak se vyhnout opruzeninám?	89
12.2 Slunce – dobrý sluha, zlý pán	89
Jaká je nejlepší prevence rakoviny kůže?	90
12.3 Opary	90
Podpora homeopatickými léky	90
12.4 Onemocnění nehtů	91

	Podpora homeopatickými léky	92
12.5	Mykózy	92
	Podpora homeopatickými léky	93
	Dieta při plísňových onemocněních	93
13/ Polymorbidita (nemocnost) a polypragmasie (užívání více léků) ..		94
	Podpora homeopatickými léky	94
13.1	Alkohol a léky	95
	Doporučení výživového poradce	96
14/ Problémy s hemoroidy		97
	Faktory, které mohou zapříčinit potíže s hemoroidy	97
	Hlavní příznaky onemocnění	97
	Tipy pro zmírnění bolesti a svědění	98
	Podpora homeopatickými léky	98
	Doporučení výživového poradce	99
15/ Chronické žilní onemocnění		100
	Jak lze chránit své žíly?	100
	Podpora homeopatickými léky	101
15.1	Bércové vředy	102
	Jaké mají bérkové vředy příčiny?	102
	Podpora homeopatickými léky	103
	Doporučení výživového poradce	104
16/ Střevní problémy		106
16.1	Zácpa	106
	Podpora homeopatickými léky	106
	Několik režimových opatření	108
	Doporučení výživového poradce	108
16.2	Akutní průjmy	109
	Podpora homeopatickými léky	109
	Doporučení výživového poradce	110
17/ Netrpíte anémií?		111
	Jak je to s bylinkovými čaji?	111

Podpora homeopatickými léky	112
Doporučení výživového poradce	112
18/ Prevence viróz, nachlazení a jak se s nimi rychle vyrovnat	113
Podpora homeopatickými léky	113
Doporučení výživového poradce	114
18.1 Jak zvládnout chřipku pomocí homeopatik	114
Podpora homeopatickými léky	115
Doporučení výživového poradce	117
18.2 Rýma	118
Podpora homeopatickými léky	118
18.3 Bolest v krku	119
Režimová opatření	119
Podpora homeopatickými léky	120
18.4 Kašel a nachlazení	120
Podpora homeopatickými léky	121
19/ Akutní močové problémy	123
Podpora homeopatickými léky	123
20/ Vy ještě kouříte? Odvykání kouření pomocí homeopatie	125
20.1 Další kroky budou již bez cigarety v ruce!	126
Zmírnění touhy a chuti na cigaretu	126
Ovlivnění abstinenčních příznaků	126
Specifická detoxikace organismu	127
21/ Osteoporóza neboli řídnutí kostí	128
21.1 Metabolická podpůrná terapie	130
21.2 Terénní homeopatická léčba	130
Doporučení výživového poradce	132
22/ Pro zdraví nohou	133
22.1 Patní ostruha	134
Podpora homeopatickými léky	134
22.2 Kuří oka	135
Podpora homeopatickými léky	135

23/ Potřebujete zhubnout, nebo naopak přibrat?	137
23.1 Jak zhubnout?	137
Víte, že?	137
Podpora homeopatickými léky	138
23.2 Jak přibrat?	139
Podpora homeopatickými léky	139
Doporučení výživového poradce	140
24/ Vy a cestování	142
Podpora homeopatickými léky	142
24.1 Sluneční alergie	143
24.2 Letní průjmy	143
24.3 Pásmová nemoc	143
24.4 Žilní trombózy	144
24.5 Cestovní lékárnička	145
25/ S ročními obdobími v harmonii	147
25.1 Jaro	147
Podpora homeopatickými léky	148
25.2 Léto	150
Podpora homeopatickými léky	150
25.3 Podzim	151
Podpora homeopatickými léky	152
Doporučení výživového poradce	153
25.4 Zima	154
Podpora homeopatickými léky	155
26/ Intimní kapitola	156
26.1 Sex není tabu	156
Podpora homeopatickými léky	157
26.2 Potíže s prostatou	158
Podpora homeopatickými léky	158
Rakovina prostaty	159
26.3 Močová inkontinence	160
Podpora homeopatickými léky	161

27/ Stomatologické problémy	163
Podpora homeopatickými léky	163
27.1 Afty	164
Podpora homeopatickými léky	164
27.2 Hnisavé procesy v dutině ústní	165
Podpora homeopatickými léky	165
27.3 Strach ze stomatologického ošetření	166
Podpora homeopatickými léky	166
27.4 Léky proti bolesti v dutině ústní	166

28/ Alergie ve zralém věku?	168
Podpora homeopatickými léky	169

29/ Pořídte si domácí homeopatickou lékárničku	171
---	------------

Pohybový systém, cvičení a homeopatie pro seniory

(PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.)

30/ Základní informace o cvičení	174
Podpora homeopatickými léky	174
30.1 Jak začít?	174
Podpora homeopatickými léky	175
30.2 Obsah cvičení	175

31/ Cvičení pro obnovu a udržení kloubní pohyblivosti	177
31.1 Krční páteř	177
31.2 Hrudní a bederní páteř	178
31.3 Ramena	178
31.4 Kyčelní klouby	179

32/ Další důležité typy cvičení	180
32.1 Cvičení pro zlepšení a udržení svalové síly	180
32.2 Koordinační cvičení	180
32.3 Dechová cvičení	181
32.4 Cvičení vytrvalosti (krokoměr)	182
32.5 Cvičení v představě	183
32.6 Cvičební jednotka	183

Správný sed	184
Vytažení trupu	185
Rotace trupu I	186
Rotace trupu II	187
Protažení hrudníku	188
Předklon trupu	189
Protažení mezilopatkových svalů	190
Přitažení v kyčli	191
Zanožení v kyčli	192
Pohyb dolní končetiny do strany	193
Podřep	194
Rozcvičení kotníků	195

33/ Jak může homeopatie pomoci při potížích s pohybovým systémem	197
33.1 Bolesti krční páteře	197
Podpora homeopatickými léky	198
33.2 Bolesti hrudní páteře	198
Podpora homeopatickými léky	199
33.3 Bolesti bederní páteře	200
Podpora homeopatickými léky	201
33.4 Bolesti v oblasti ramenního pletence	201
Podpora homeopatickými léky	202
33.5 Bolesti v oblasti kyčelního kloubu	203
Podpora homeopatickými léky	203

Výživa v seniorském věku

(Ing. Ludmila Pszczolková)

34/ Jak by měl vypadat vyvážený jídelníček seniora	206
34.1 Celozrnné pečivo, celozrnná mouka, celozrnné obiloviny	207
34.2 Luštěniny (hrách, čočka, fazole, cizrna)	208
Správné vaření luštěnin	208
34.3 Zelenina a ovoce	209
34.4 Kvalitní maso	210
34.5 Vejce	210
34.6 Mléčné výrobky	211

34.7	Ořechy a semínka	212
34.8	Tuky	212
35/	Jak jíst zdravě každý den – praktické tipy	215
35.1	Snídaně	215
	Tipy na obilnou kaši	216
35.2	Svačiny	217
35.3	Obědy	217
	Tipy na zeleninovou polévku	218
	Návrh obědů	219
	Tipy a recepty	219
35.4	Večeře	220
	Tip na večeři	221
35.5	Pitný režim	221
35.6	Potravinové doplňky	222
35.7	Malé stravovací povzbuzení	223
36/	Slovo na závěr	224
36.1	Vy a stres	225
36.2	Na úplný závěr... ..	225
/	Použitá literatura	227
/	Medailonky autorek	228
/	Rejstřík léků	230