

Obsah

Předmluva

6

ČÁST PRVNÍ

Jak převzít zodpovědnost za své uzdravení

8

ČÁST DRUHÁ

Cesta k uzdravení

34



1

Jak překonat lehčí onemocnění

36



2

Léčba zranění a úrazů

66



3

Návrat k pohybu

84



4

Jak se co nejlépe vyrovnat s cukrovkou

100



5

Jak uzdravit své srdce

120



6

Zotavování z mozkové mrtvice

142

**7**

Boj s rakovinou

168**8**

Před a po operaci

196**9**

Tišení bolesti

214**10**

Překonávání duševních potíží

240**11**

Péče o druhé

266**12**

Péče o děti

284

ČÁST TŘETÍ

Jak nejlépe využít léky**312**

Rejstřík

340

Poděkování

351