

Obsah

ÚVOD

(MUDr. Alena Kčinetzová) 5

PSYCHOSOMATIKA

(prim. MUDr. Jan Poněšický) 7

SÁM SOBĚ PŘÍTELEM

(MUDr. Martin Daniel) 16

Bezpečí je důležitější než rychlost 18

Vědecké důkazy 18

Principy Přátelské terapie 23

Každá věc v našem životě má svůj smysl 24

Naše problémy nám nechtějí ublížit, ale křičí
o pomoc 27

Utéct před problémem, potlačit ho nebo ho
vyřešit? 28

Hledat příčinu nebo smysl? 29

Smysl je příčina všech příčin 30

Rozhoduje realita – metoda založená na
důkazech 31

Změna v přístupu k nemoci 32

Orientace na řešení, nikoliv jen na odstranění
příznaku 33

Co je nejdůležitější 34

Onemocnění srdce a <i>Sám sobě přítelem</i>	35
Pokud máte diagnostikovanou nemoc srdce	36
Pokud máte panickou poruchu	36
Jak poznáme potlačení	37
Vyléčení: nemoc odchází zevnitř ven	38
Kdy potlačit	39
Nemoc srdce je známkou dlouhodobého potlačení	40
Co můžete udělat sami	41
Náš jazyk nám ukazuje cestu k pochopení smyslu nemoci	43
Co pro sebe můžete udělat hned	50
Strava	57
Péče o větší celek	57
Léčba smíchem	58
Co můžete dále udělat pro své srdce	63

AKUPUNKTURA

(MUDr. Alena Kačinetzová)	68
Dráha srdce	68
Energie čchi (Qi)	77
Srdce	78
Příběh z ordinace	83

SRDCE A HOMEOPATIE

(MUDr. Galina Krejčová)	102
-----------------------------------	-----

TAJEMSTVÍ ÁJURVÉDSKÉ MEDICÍNY

(MUDr. David Frej)	115
Základní principy ájurvedy	118
Tři dóšy, prakruti a vikruti	119
Váta	121
Pitta	123
Kapha	124
Onemocnění srdce	132
Váta typ	132
Pitta typ	133
Kapha typ	134
Arterioskleróza	135
Angina pectoris	137
Stav po infarktu myokardu	138
Mozková mrtvice	139
Orientační určení osobní konstituce –	
Dóša test	141
Fyzické rysy	142
Mentální rysy	143
Vhodné potravinové doplňky při onemocnění	
srdce	144
Antioxidanty × volné radikály	145
Tuky v naší stravě	146
Vitaminy	150
Ženšen	157
Vláknina	158
Česnek	159

Sezónní strava	160
Kouření	161
Vysoký krevní tlak	162
ZÁVĚR	164
KONTAKTNÍ ADRESY	165
KRÁTCE O AUTORECH	168