PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ 7

ÚVOD 11

PŘÍČINY CHRONICKÉ ÚNAVY 13

Chronická onemocnění 14
Onemocnění srdce 14
Chudokrevnost 14
Nízký tlak 15
Onemocnění jater 17
Diabetes mellitus (cukrovka) 17
Onemocnění štítné žlázy 18
Střevní poruchy 18
Další organické příčiny chronické únavy 19
Léky 19

Poruchy spánku 20
Spánková apnoe 21
Psychická zátěž 22
Noční křeče v lýtku 22
Alkohol – tajný nápoj před spaním 23
Jak si kdo ustele, tak si lehne 23
Kolik spánku člověk potřebuje? 24
Pozor: Tablety na spaní! 26
Nejlepší přirozená spánková pomoc 28

Profesionální pomoc ve spánkových centrech 29

Chronický únavový syndrom 30
Co znamená chronická únava? 30
Kdo je postižen? 31

Příčiny chronického únavového syndromu 32
Chronická únava – autoimunitní onemocnění? 48

PŘÍZNAKY A DIAGNÓZA CHRONICKÉHO ÚNAVOVÉHO SYNDROMU

50

51 Diferenciální diagnóza

54 Co musí lékař vyšetřit?

54 Komplexní vyšetření
54 Vyšetření krve
55 Anamnéza
57 Diagnostické postupy odborníků

58 Otestujte se sami

59 Délka onemocnění a léčebné možnosti

62 Kdy přestanou dlouhotrvající obtíže?
62 Chronická únava jako předstupeň autoimunitních onemocnění?

63 Autoimunitní onemocnění varují

LÉČBA CHRONICKÉ ÚNAVY

64

65 Léky

65 Protilátky
66 Interferon – nová léčebná metoda
67 Psychofarmaka a analgetika
68 Nové zbraně proti starým nákazám

68 Přirozené léčebné prostředky a přírodní léčebné metody

70 Minerální látky a stopové prvky
70 Vitaminy
72 Extrakty z brzlíku
73 Enzymy

Aminokyseliny a karnitin 74
Nenasycené, esenciální mastné kyseliny 77
Akupunktura 78
Detoxikace 79
Autohemoterapie a léčba hemolyzáty 80
Třapatka a túje 80
Zvláštní případ: chronická únava u dětí 81

AUTOTERAPIE A PREVENCE 84

S vitaminy zůstanete čilí 85
Minerální látky a stopové prvky 91
Plnohodnotná výživa – silná obrana 95
Kouzlo se slunečnicovým olejem 97
Nejlepší přírodní prostředky 99

Zdravé střevo – silná obrana 101
Sport posiluje imunitní systém 102
Farář Kneipp a jeho využití vody a sauny 103
Jak přemoci stres 106
Autoakupunktura 111
Mluvte o svých psychických problémech 112
Líbání pomáhá v boji proti chronické únavě 112
Vyhýbejte se jedům z okolí 113
Již v dětském věku imunitní systém sílí 115

DOSLOV 117

REJSTŘÍK 119