

Obsah



Terapie od A do Z 8

Ajurvéda	10
Akupresura	14
- Džin-šin-dó	17
Akupunktura	18
Antroposofické lékařství	24
- Antroposofické stravování	27
- Léčebná eurytmie	27
- Bothmerovo cvičení	27
- Rytmičná masáž	27
Aromaterapie	28
Arteterapie	33
- Terapeutický tanec	35
- Terapie scénickým čtením	35
Aurikulární terapie	36
- Aurikulopunktura	39
- Aurikulární masáž	39
- Aurikulomedicína	39
Bachovy květové esence	41
Batesova metoda	49
Biorytmy	50
Čchi-kung	52
Dietetika a stravování	56
- Diety pro zdraví a dlouhověkost	61
- Diety nízkokalorické a eliminační	62
- Diety na principu dělené stravy	63
- Holistické přístupy	64
- Alternativní stravovací způsoby	65
Elektroléčba	66
Galvanizace	67
Fasciální terapie	68
- Bowenova technika	70
- Lymfodrenáž	71
- Rolfing	71
- Hellerwork	71
Feldenkraisova metoda	72
Fototerapie	74
Fytoterapie	76
- Gemmoterapie	82
- Fytoaromaterapie	83
- Beljanského metoda	83
Gestalt terapie	84
Haptonomie	86
Holistické zubní lékařství	88
Homeopatie	91
Hydroterapie	97
- Sauna a turecká lázeň	99
- Balneoterapie	99
Hypnóza	100
- Autosugesce	102
- Ericksonova hypnóza	102
- Silvova metoda	102
Chiropraxe	104
Chromoterapie	105
- Reflexochromie	107
Irisdiagnostika	108
Jóga	110
Kineziologie	116
- Nápravná kineziologie	117
Lázeňství	118
- Léčba podnebním	120
- Léčba sluncem	121
- Léčba zahřátým bahnem	121
Léčba smíchem	122
Léčení energetickým dotykem	123
- Auraterapie	126
- Léčba pránou	126
- Aura-soma-terapie	127
- Johrei	127
- Polarita	128
Lidové léčitelství	129
Litoterapie	133
Magnetoterapie	135

Masáže energetické	136	- Transakční analýza	193
- Thajská masáž	137	- Primální terapie	193
- Masáž tchuej-na	137	- Rogersovská terapie	194
- Ājurvédská masáž	138	Psychoterapie systemická	195
- Masáž amma	138	Psychoterapie zaměřené na tělo	196
Masáže napomáhající		- Bioenergie	197
uvědomění vlastního těla	139	- Biodynamická psychologie	198
- Kalifornská masáž	141	- Focusing	199
- Reflexní tření podle St. Johna	141	- Leibterapie	199
- Švédská masáž	142	- Terapie novým zrozením	199
Meditace	143	- Psychosomatická integrační terapie	199
Metoda F. Méziřesové	146	Reflexní terapie	200
- Anticvičení podle T. Bertheratové	147	- Reflexní terapie dlaní	204
Mezoterapie	148	Reiki	206
Muzikoterapie	149	Relaxace	208
Naturopatie	151	- Schultzův autogenní trénink	210
- Půst	154	- Jakobsonova progresivní relaxace	211
- Sezonní kúra	155	- Bensonova relaxační technika	211
- Detoxikační kúra	156	Schüsslerovy soli	212
- Ionizace vzduchu	156	Sofrologie	214
- Med	157	- Simontonova pozitivní vizualizace	217
- Jíl	158	Šia-cu	218
Neuralterapie	159	- Do-in	220
Nutriční medicína a mikronutriční	160	Talasterapie	222
- Vitaminoterapie	163	- Léčba mořskými řasami	224
- Ortomolekulární terapie	164	Tchaj-ti čchuan	225
Oligoterapie	165	Tomatisova metoda	229
- Oligoterapie vyváženou stravou	169	Těhotenství	230
- Metaloterapie	169	Tradiční čínské lékařství	232
Organoterapie	170	- Lékopis	233
Osteopatie	172	- Energetická dietetika	236
- Kraniosakrální osteopatie	176	- Tibetské lékařství	238
- Vertebrální osteopatie	177	- Feng-šuej	239
- Etiopatie	177	Výživa	240
Pilatesova metoda	178	- Odkud brát živiny	243
Placebo efekt	180	Zdravotní cvičení	250
Potravinářské přísady	182	- Holistické cvičení podle dr. Lily Ehrenfriedové	252
Psychoterapie behaviorální a kognitivní	186	- Alexanderova technika	252
- Behaviorální psychoterapie	186	- Eutonie podle Gerdy Alexanderové	253
- Kognitivní terapie	187	- Metoda odstraňování svalového krunýře	253
- Neurolingvistické programování	189		
- Koučink	189		
- Biofeedback	190		
- EMDR	190		
- Eneagram	190		
Psychoterapie existenciální a humanistické	191		
- Psychosyntéza	193		

Nemoci od A do Z 254

Akné	256	Krk a jeho onemocnění, angína, zánět hltanu, flegmona, moučnivka	314
Alergická onemocnění dýchacích cest	257	Krvácení z nosu	316
Alergická onemocnění kůže, alergie na slunce	259	Křeče	317
Alergie na potraviny	260	Křečové stavy, epilepsie	318
Anémie	261	Ledvinové obtíže, ledvinové kameny, ledvinová kolika	319
Antikontrace	262	Menopauza, návaly horka	320
Artróza páteře, kolenou, kyčlí, rukou, nohou	263	Menstruace, premenstruační syndrom, amenorea, dysmenorea	322
Astma	266	Mykózy	325
Bolest	268	Nadměrné pocení	326
Bolesti hlavy, migréna	270	Nehty a jejich onemocnění, lámavé a zarůstající nehty, panaricium	327
Bolesti zad	272	Nespavost, obtížné usínání, noční probouzení	328
Bolesti zubů a dásní, zubní kaz, zánět dásní, afty, parodontóza	275	Neuralgie	330
Bradavice	277	Nevolnost, zvracení	332
Bulimie	278	Nohy a jejich onemocnění, mozoly, kuří oka, vbočený palec	334
Celulitida	279	Obezita, nadváha	335
Cestovní nevolnost	280	Oči a jejich onemocnění, zánět spojivek, ječné zrno, zákal	337
Cukrovka 2. typu	281	Opar, opary z horečky, opary na genitáliích	339
Deprese, trudnomyslnost, sezonní afektivní porucha	282	Oslabení imunitního systému	340
Dětské choroby, zánět průdušinek, černý kašel, příušnice, spalničky, zarděnky, spála, plané neštovice	284	Osteoporóza	342
Ekzém	286	Otrava, intoxikace	344
Hemoroidy	288	Panická porucha, panická ataka, úzkost	346
Hojení	290	Podpurná léčba a paliativní péče	348
Horečka	291	Pásový opar	350
Hypoglykemie	293	Pochva a její onemocnění, záněty pochvy, vaginismus	351
Chirurgický zákrok, před operací a po ní	294	Poranění, popáleniny, omrzliny, podvrtnutí, zlomeniny, bodnutí hmyzem	353
Chrapot, zánět hrtanu	295	Poruchy krevního oběhu, těžké nohy, zánět žil, křečové žily, cévní onemocnění, poruchy prokrvování mozku	355
Chřipka	297	Poruchy paměti	357
Infekce	299	Poruchy sluchu, hučení v uších, ušní šelesty	358
Játra a jejich onemocnění, cirhóza, hepatitida, žloutenka	301	Příprava na zkoušky a závody	359
Kašel, zánět průdušek, pohrudnice, plic, průdušnice	303	Prostata a její onemocnění, zánět prostaty, zvětšení prostaty	360
Kocovina	305	Prsy a jejich onemocnění	361
Kojení, nedostatečná sekrece mléka, bolesti prsou, praskliny, zánět prsu, absces	306	Průjem, gastroenteritida, střevní potíže na cestách	362
Kouření	308		
Kožní onemocnění, růžovka, pityriáza, furunkl, impetigo, lupénka, skvrny na kůži	309		
Krevní tlak, hypertenze, hypotenze	312		

Psychické poruchy	364
Rakovina	366
Raynaudova nemoc	368
Rekonvalescence	369
Rvmatické potíže, artróza, artritida, dna, algodystrofie	370
Rýma, zánět nosohltanu	373
Sexuální obtíže	375
Srdce a jeho onemocnění, palpitace, angina pectoris, infarkt	378
Stárnutí	380
Stres	382
Střevní obtíže, plynatost, kolitida, kolika, nadýmání, funkční poruchy	384
Střevní parazité, červi	386
Škytavka	387
Těhotenství, nevolnosti, anémie, těhotenská maska	388
Tiky	391
Únava, chronická únava, porucha bloudivého nervu	392
Úzkost, tréma	394
Vlasy a jejich obtíže, lupy, padání vlasů, vlasy mastné, suché, lámavé	397
Zácpa	399
Zánět dutin	401
Zánět močového měchýře, infekce močových cest	403
Zánět šlach, tenisový loket	405
Zánět středního ucha	406
Zápach z úst	407
Závislost, alkoholismus	408
Závratě, Ménièreova nemoc	409
Zažívací obtíže	411
Ztuhnutí šíje	412
Zvýšená hladina cholesterolu, ateroskleróza	413
Žaludeční obtíže, dyspepsie, pálení žáhy, překyselení, reflux	415
Žaludeční vředy, vředová choroba žaludku a dvanáctníku	417
Životní prostředí a zdraví	418
Žlučník a jeho onemocnění, žlučnicková kolika	422

3 Slovníček léčivých rostlin 424

4 Slovníček potravinových doplňků 456

Rejstřík 470

Upozornění

Přestože je tato publikace výsledkem pečlivého úsilí mnoha odborníků, lze uvedené alternativní postupy považovat pouze za doplněk ke klasické léčbě. U mnoha z nich zůstává princip nejasný a předepisované léky mohou mít nežádoucí účinky. Autoři, spolupracovníci ani redaktoři této encyklopedie nemohou nést odpovědnost za jakékoli nesprávné rozhodnutí učiněné na základě informací uvedených v textu ani za případné chyby či opomenutí. Nikdy nepodceňujte své zdravotní obtíže a v případě pochybností se vždy obraťte na praktického lékaře nebo specialistu.