

OBSAH

ÚVOD	9
------------	---

KAPITOLA 1

CO JE TO ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA?	13
Výchozí koncepty	14
Všeobecné léčebné systémy	18
Orientální systémy	18
Domorodá americká medicína	29
Západní systémy	31
Diagnostické metody	45

KAPITOLA 2

FYZIKÁLNÍ TERAPIE	53
Chiropraxe	54
Reflexologie	57
Osteopatie	62
Myoterapie	66
Aromaterapie	67
Rolfing	72
Šiatsu	75
Tai-či	78
Kí-gong	82
Jóga	84
Alexandrova technika	96
Masáž	97

KAPITOLA 3

PSYCHOLOGICKÉ TERAPIE	113
Co je to psychoterapie	114
Hypnóza a hypnoterapie	152
Relaxační terapie	174

KAPITOLA 4

DOMÁCÍ LÉKÁRNA	205
Prostředky na rostlinné a živočišné bázi	206
Minerální léčivé prostředky	233
Potraviny a nápoje	237

1000 řešení ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY

KAPITOLA 5

NEMOCI A LÉKY	261
Imunitní systém	262
HIV a AIDS	266
Nachlazení a chřipka	269
Opar	272
Alergie	272
Herpes zoster – pásový opar	276
Hepatitida	278
Rakovina	279
Dýchací ústrojí	282
Dušnost nebo dyspnoe	284
Kašel	286
Astma	289
Zánět plic	294
Trávicí ústrojí	296
Peptický vřed	297
Zácpa	299
Špatné trávení	302
Crohnova nemoc	305
Hemoroidy	306
Syndrom dráždivého tračníku	308
Oběhový systém	311
Onemocnění srdce	312
Arterioskleróza	314
Anémie	317
Vysoký krevní tlak	319
Omrzliny	321
Problématická pokožka a vlasy	323
Ekzém	325
Dermatitida	327
Bradavice	329
Lupénka	331
Plešatost a vypadávání vlasů	332
Svalový a kosterní systém	335
Osteoporóza	336
Revmatismus	339
Artritida	341
Svalová dystrofie	344
Sexuální poruchy	346
Problémy prostaty	347
Mužská neplodnost	348
Menstruační problémy	349