
OBSAH

Předmluva	7
Úvod	9
CO VÍME A NEVÍME O RS	11
Příčina a příznaky onemocnění	11
Diagnóza a její sdělení	13
Postižený a rodina	16
K problematice partnerského soužití	21
Únava	28
JAK PŮSOBIT PREVENTIVNĚ	37
Výživa	37
Akupresura	43
Imunita	48
Co je jóga?	53
Kde, kdy, co a jak cvičit	59
PRAKTICKÉ APLIKACE JÓGOVÝCH CVIČENÍ	65
A. VŠEOBECNÉ:	
Vyváženost pohybového systému	65
Páteř	74
Dýchání	94
Relaxace	103
B. SPECIÁLNÍ:	
Centrální nervový systém	109
Břišní cviky	123
Rovnováha a koordinace	134
Zvláštní způsoby chůze	146
ZÁVĚREČNÁ SHRNUTÍ	154
Bolest a ataka	154
Rekondice	159
Ranní cvičení	165
Recepty	177
Psychologické problémy	183
Závěr	188
Použitá literatura	190