

# OBSAH

ÚVOD	7
I. ZÁSADY ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY	9
1. Prostředky a metody alternativní medicíny	16
2. Postupy použitelné při samopomoci	18
3. Postupy s vnější pomocí	20
II. JEDNOTLIVÉ METODY	23
4. Výživa v prevenci a léčbě	25
5. Fytoterapie	31
6. Reflexní terapie – reflexologie	35
7. Reflexní terapie rukou	47
8. Akupresura	51
9. Shia-tsu, speciální masáž	55
10. Akupunktura a její oblasti	57
11. Ušní akupunktura – auriculotherapie	64
12. Eelektropunktura a elektroakupunktura	67
13. Další metody v oblasti akupunktury	69
14. Homeopatie	70
15. <u>Chiropraxe</u> , masáže, cvičení	75
16. Některé další metody a jejich uplatnění	82
III. KOMPLEXY METOD A PROSTŘEDKŮ	95
17. Nedostatky monoléčby	97
18. Základní prvky sestavy komplexů	101
19. Obecné prostředky a sestavy	103
IV. VLASTNÍ POSTUPY	123
20. Nemoci látkové výměny	125
20.1 Nemoci dýchacích cest	126
20.2 Kožní onemocnění	136
20.3 Nemoci očí, vady zraku	148
20.4 Úloha hořčíku a jeho vliv na organizmus	153
20.5 Nemoci pohybového systému	157

20.6	Nemoci vnitřní	172
20.7	Lymfatický systém	190
20.8	Potíže hormonální sféry	199
20.9	Některé potíže krevního oběhu	215
20.10	Střevní potíže	218
21.	Oblast psychiky	220
22.	Ještě několik slov k nádorovým onemocněním	228
23.	Některé zvláštní postupy	229
24.	Závěr IV. části	234

#### V. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

25.	Přístup k nemocnému	237
26.	Přístup léčitele	239
27.	Psychika a léčba	242

#### VI. NĚKOLIK ÚVAH NA ZÁVĚR

249