

Předmluva	4	Mykóza (soor)	227
<b>Klasická medicína</b>	5	Nadýmání	230
Poučme se z historie	6	Nechutenství	233
Co je to klasická medicína?	11	Pálení žáhy	236
Léky a jejich užívání	16	Podrážděná střeva	239
<b>Homeopatie</b>	27	Příjem	242
Princip a způsob fungování homeopatie	28	Žácpa	245
Jak vybrat správný preparát?	30	Zánět žaludeční sliznice a podrážděný žaludek	248
Ředění a dávkování	31	Žrazení	251
Výběr osvědčených homeopatik	33	Zraludeční vředy	254
<b>Fytoterapie</b>	41	Žlučnicková kolika	257
Jak fytoterapie vznikla	42	Artritida	260
Rostlinná léčiva	43	Artróza	263
Domácí bylinné prostředky	48	Bolesti zad	265
Speciální metody fytoterapie	60	Dna	268
<b>Tradiční čínská medicína (TČM)</b>	71	Houser – bederní ústředí	270
Základy TČM	72	Natažení	272
Prevence stravou	76	Osteoporóza	274
Diagnóza	78	Pohmožděliny	277
Léčebné metody TČM	81	Revmatické potíže	279
<b>Ajurveda</b>	87	Zánět burzy – zánět mazových váčků	282
Základy ajurvedy	88	Zánět šlachy a jejího pouzdra – tendovaginitida	284
Diagnostika	97	Genitální opar	286
Ajurvedské léčebné metody	97	Ledvinové kameny	289
Ajurveda v denním životě	102	Menstruační problémy	293
<b>Kneippova vodoléčba</b>	107	Problémy v přechodu	298
Základy a účinky Kneippovy léčby	108	Výtok	303
Kneippovy procedury pro domácí použití	116	Zánět močového měchýře	307
Učení F. X. Mayra	125	Zánět pochvy	312
<b>Aromaterapie</b>	127	Zánět varlete	316
Základy a funkce aromaterapie	128	Zvětšení prostaty	319
Způsoby aplikace	130	Absces	322
Aromatické oleje od A do Z	134	Akné	326
<b>Potíže a nemoci</b>	141	Bodnutí hmyzem – přísátí klíštěte	330
Afty	142	Bradavice	334
Bolesti hlavy	145	Celulitida	338
Bolesti v krku	148	Furunkl	341
Bolesti zubů	151	Kopřivka	344
Ječné zrno	154	Kuří oka	348
Krvácení z nosu	156	Lupénka	351
Migréna	158	Modřiny (hematomy)	355
Opar na rtech	161	Neurodermitida	358
Problémy se štítnou žlázou	164	Pásový opar	362
Rýma a senná rýma	168	Plíseň na chodidlech	366
Zánět dásní	171	Sluneční alergie	369
Zánět spojivek	174	Svědění	372
Zánět uší	177	Bulimie a anorexie	375
Zánět vedlejších dutin	180	Depresivní nálady	378
Asthma	183	Poruchy spánku	381
Bronchitida	187	Stres	384
Hyperventilace	191	Syndrom burn-out – vyhoření	387
Kašel	194	Vysílení a vyčerpanost	390
Zánět mléčné žlázy	198	Bezvědomí a mdloba	392
Arterioskleróza	201	Dušnost	394
Křečové žíly	206	Horečka	396
Nízký krevní tlak	209	Otrava	399
Poruchy srdečního rytmu – arytmie	212	Otřes mozku	401
Vysoký krevní tlak	216	Poleptání	403
Bolesti břicha	220	Popálení a opaření	405
Hemoroidy	223	Promrznutí a podchlazení	407
Kinetóza – nevolnost na cestách	225	Řezné rány a oděření	410
		Solární dermatitida	412
		Úžeh a úpal	415
		Vyrvtnutí	417

# Předmluva

Správný životní styl zaměřený na prevenci nemocí a udržení mládí je zcela podle ideálu spojován s osobním úspěchem, štěstím a zdravotní pohodou. Pro mnoho lidí je zdraví, vitalita a radost ze života mnohem důležitější než bohatství a profesní úspěchy. Lidé si stále více uvědomují, že pro zachování fyzického a duševního zdraví musí něco dělat především oni sami.

Rozumně užívané, osvědčené domácí prostředky mírní lehké potíže a pomáhají předcházet nejrůznějším nemocem i nepříjemným duševním stavům. I klasická medicína nyní již o něco více než v minulosti uznává alternativní terapie, přírodní léčitelství a metody celostní léčby.

V první části knihy představíme sedm různých léčebných metod: klasickou medicínu, homeopatii, fytoterapii (léčbu rostlinami), tradiční čínskou medicínu (TČM), léčbu kněze Kneippa, aromaterapii a indickou ájurvédskou medicínu. Dozvíte se něco o historickém vývoji léčebných směrů a o metodách, které se hodí pro samoléčbu. Samozřejmě představíme také formy ošetření, které vám poskytne lékař nebo odborný terapeut.

V druhé části příručky najdete k nejběžnějším nemocem a potížím mnoho rad a návrhů pomocí těchto sedmi léčebných metod. Nemoci a potíže jsou v rámci jednotlivých oblastí těla seřazeny abecedně.

U každého onemocnění krátce vysvětlíme příčiny a typické příznaky a představíme možnosti léčby. Takové členění umožňuje rychlou orientaci a dobrý přehled o spektru ošetřovacích metod. Samozřejmě není nutné, abyste vyzkoušeli všechny návrhy na léčbu. Bude stačit, když si vyberete takové, které se k vám nejvíce hodí a zamlouvají se vám.

V knize dále najdete doporučení a rady, kterými volně dostupnými léky si vybavíte domácí lékárničku. O použití léků se informujte v lékárně nebo u svého lékaře a vždy čtěte příbalový leták. Pokud se vaše potíže nezlepšují, poraďte se s lékařem.

Některé doporučované metody terapie, jako například tai-či, qigong nebo jógu, byste se měli nejprve naučit na výukovém kurzu, než je začnete provádět sami doma.

Ze všeho nejlepší je samozřejmě vůbec neonemocnět. Proto v knize najdete mnoho návrhů a tipů k posílení imunitního systému, doporučení pro zdravý spánek a rady pro zdravou a vyváženou stravu. Prevence je lepší než léčba!