

# SATURS

8

Ievads

17

KĀ LIETOT ŠO GRĀMATU

## SLIMĪBAS



20

Īss saslimšanas ceļvedis

22

Pirmā palīdzība sāpēs

26

Garīgās un emocionālās  
ciešanas

36

Kad sāp āda

42

Vēža izraisītās  
sāpes

44

Galvas sāpes un migrēnas

50

Sāp acis, ausis, mute, deguns  
un kakls

58

Sāpes krūškurvī un plaušās

66

Kakla un muguras sāpes

74

Nervu, muskuļu un locītavu  
sāpes

82

Greimošanas un urīnceļu sāpes

92

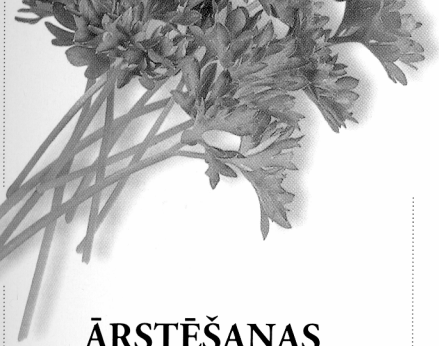
Sirds un asinsvadu sāpes

98

Sekss, grūtniecība un sāpes

108

Sāpes bērniem un zīdaiņiem



## ĀRSTĒŠANAS PAŅĒMIENI



114

ĪSS SASLIMŠANAS CEĻVEDIS

116

FĪZIKĀLĀ TERAPIJA

Naturopātija un hidroterapija 116

Diētas un uztura  
terapijas 118

Elektroniskās ierīces 123

Ārstniecības augu  
izmantošana 124

Masāža 128

Aromterapija 130

132

KUSTĪBU TERAPIJA

Joga 133

*Tai-či* 134

Aleksandra tehnika 135

136

PSIHOLOĢISKĀ TERAPIJA

Pašhipnoze 136

Relaksācijas terapijas 136

Radošo mākslu terapija 140

142

SMALKO ENERĢIJU  
TERAPIJA

Akupresūra 143

Refleksoloģija 144

Homeopātija 146

Dziedināšana 148

Dziedināšana ar ziediem 148

150

CITI EFEKTĪVI TERAPIJAS  
VEIDI

Akupunktūra 150

Iedarbība ar rokām 152

Hipnoterapija 153

Konsultēšana un psihoterapija 154

155

PIELIKUMS

156

RĀDĪTĀJS

160

PATEICĪBAS