

Satura rādītājs

Ievads 3

I DAĻA.

1. nodaļa.

Mūsdienu jaunā medicīna 6

Labākais no abām pasaulēm 8

Alternatīvā medicīna 10

Integratīvā medicīna 12

Populāras ārstniecības metodes 14

Kā lietot šo rokasgrāmatu 15

2. nodaļa.

Labā veselība sākas ar pareizo izvēli 16

Novērtējiet savu veselību! 18

Atmetiet tabakas lietošanu! 22

7 labumi no fiziskiem vingrinājumiem 24

Ēdiet, lai būtu veseli! 28

10 produkti pret slimībām 30

Atrodiet jēgu savai dzīvei! 34

Laiks atpūtai un relaksācijai 36

II DAĻA.

3. nodaļa.

Ceļvedis komplementārajā un alternatīvajā terapijā 38

Ārstniecības augi un citas uztura piedevas 42

Solījumi un brīdinājumi 44

Ārstniecības augi un garšaugi 45

Vitamīni 67

Minerālvielas 72

Hormoni un citas vielas 76

4. nodaļa.

Prāta un ķermeņa medicīna 84

Biofīdbeka metode 86

Mērķtiecīgo asociāciju metode 87

Hipnoze 89

Meditācija 90

Muskuļu relaksācija 94

Mūzikas terapija 95

Pilatesa metode 96

Relaksējošā elpošana 97

Tiģība un lūgšanas 98

Taiči 100

Joga 101

5. nodaļa.

Energētiskās terapijas 104

Akupunktūra 106

Dziedināšana ar pieskārienu 110

Magnētiskā terapija	111
Reiki	113

6. nodaļa. Manuālā terapija 114

Aleksandera tehnika	116
Feldenkraisa metode	116
Masāža	117
Refleksoloģija	120
Rolfings	121
Spinālā manipulācija	122

7. nodaļa. Citas terapijas 124

Ājurvēda	126
Homeopātija	128
Naturopātija	129
Tradicionālā ķīniešu medicīna	130

III DAĻA.

8. nodaļa. 20 biežāko slimību ārstēšana 134

Jūsu rīcības plāns	132
Artrīts	136
Hroniska noguruma sindroms	139
Hroniskas sāpes	141
Saukstēšanās	144
Vainagartēriju slimība	146
Depresija	150
Diabēts	152
Fibromialģija	154
Siena drudzis	156
Galvassāpes	158
Augsts asinsspiediens	160
Bezmiegs	162
Kairinātu zarnu sindroms	164
Atmiņas problēmas	166
Menopauzes simptomi	168
Liekā ķermeņa masa	170
Premenstruālais sindroms	172
Seksuālās problēmas	174
Stress un trauksme	176
Vaginālā rauga infekcija	178

9. nodaļa. Esi gudrs, būsi pasargāts! 180

Kā sevi pasargāt	182
Sadarbība ar ārstu	186
Kvalificēta speciālista atrašana	187

Rādītājs 188