Babulka Péter - Boros Szilvia: Gyógynövényekés alternatív terápiák a mozgásszervi betegségek kezelésében – Tartalomjegyzék

Bevezetés 7

1. A mozgásszervi betegségek előfordulási gyakorisága, társadalmi jelentősége 11
   Bevezetés 11
      A mozgásszervi betegségek múltja és jelene 11
   Az akadémikus orvoslás kínálta lehetőségek 13
   A komplementer orvoslás kínálta lehetőségek 15
   Összefoglalás 17
   Irodalom 18

2. A táplálkozás és étrend-kiegészítés szerepe a mozgásszervi betegségek kezelésében 21
   Táplálkozási irányelvek reumatoid artritisz és artrózis esetén 22
   Diéták, böjtkúrák, amelyek szerepet játszhatnak a mozgásszervi betegségek kezelésében 27
      Mediterrán diéta 27
      Makrobiotika 27
      Gyümölcsnap, gyümölcskúra 28
      Léböjt 28
      Gerson-kúra 28
      Vegetarianizmus 29
      A vegetáriánus étkezés legfőbb irányelvei 30
      A többszörösen telítetlen zsírsavak kedvező hatásai 31
      Enzimek 32
      Algák 32
   Összefoglalás 33
   Irodalom 33

3. Gyógynövények, gyógynövényalapú készítmények, fitoterápiás kezelési lehetőségek 39
   Történeti és népgyógyászati tapasztalatok 39

Gyógynövények a mozgásszervi betegségek fitoterápiás kezelésében – kézikönyvek és monográfiák adatai alapján ... 42
Gyógynövények a mozgásszervi betegségek kezelésében – fitoterápiás tapasztalatok, humánvizsgálati eredmények 43
Gyógynövényalapú készítmények Magyarországon 47
Összegzés 49
Irodalom 54

4. Illóolajok és aromaterápia a mozgásszervi betegségek kezelésében 59
Az aromaterápiáról dióhéjban 59
Az illóolajokról és modern kori hazai alkalmazásukról röviden 60
Illóolajok a mozgásszervi betegségek kezelésében 61
Aromaterápiás kezelési lehetőségek és azok tudományos háttere 62
Illóolajos készítmények és alkalmazásuk főbb formái 64
Összefoglalás 65
Irodalom 67

5. Állati eredetű termékek alkalmazásának lehetőségei a mozgásszervi megbetegedések kezelésében 73
Bevezetés 73
Méhszúrás-terápia (apiterápia) 74
Piócakezelés (hirudoterápia) 75
Kígyóméreg 77
Zöldkagyló-kivonatok, természetes glükózaminforrások 79
Összefoglalás 79
Irodalom 80

6. Stratégiák és módszerek a mozgásszervek védelmében, a krónikus fájdalomcsillapításban, és az egészségturizmus szerepe 85
Bevezetés 85
A mozgásszervi fájdalomcsillapítás stratégiái, módszerei 86
Fizioterápia 87
TENS 87
Ízületstabilizálás, ágynyugalom 88
Alvás 88
Terápiás torna 89
Betegedukáció (információátadás, oktatás) 89
Az egészségturizmus szerepe a mozgásszervi betegségek kezelésében, fájdalomcsillapításban 90

Iszapterápia ... 91
Kneipp-terápia ... 92
Fitobalneológia ... 93
Összefoglalás ... 93
Irodalom ... 94

7. Néhány hasznos tanács és recept a mozgásszervi betegek táplálkozásához és a panaszok otthoni kezeléséhez ... 97
Táplálkozással kapcsolatos tanácsok, receptek ... 97
Gyümölcs- és zöldséglevek ... 97
Hogyan készítsük el? ... 98
Miből készítsük el? ... 99
Saláták, salátarecept ... 100
Levesek ... 100
Főételek ... 102
Sós sütemény ... 103
Gyógynövényes receptek ... 104
Teakeverékek ... 104
Gyógyfürdők ... 108
Bedörzsölők, borogatások ... 110
Illóolajos, aromaterápiás tanácsok, receptek ... 111
Aromafürdők ... 111
Masszázsolajok ... 112
Irodalom ... 114

8. Összefoglalás ... 115
Hasznos információk ... 117
Névmutató – idegen kifejezések gyűjteménye ... 119
Hasznos címek, linkek ... 121
Együttműködő partnerek ... 122
A SpringMed Kiadó könyvajánlója ... 124