

Obsah

Úvod	9
Lidské tělo je nebem a zemí v malém	13
(Minimum nutné čínské terminologie)	
Tisíc lékařů i zdravého uléčí k smrti	15
(Kapitola o čínské medicíně)	
Kdo jí střídavě, vychutná, kdo se přejídá, trpí	32
(Kapitola o zažívání)	
• Zlatá střední cesta	32
• Obezita	32
• Pravidelnost, střídmost a pestrost	33
• Pět chutí	34
• Typy jídla	35
• Konstituční typy	37
■ Horký typ	37
■ Suchý typ	38
■ Vlhký typ	38
■ Studený typ	39
• Nepravidelnost v jídle a její následky	39
• Jak jedli ve staré Číně	40
• Co způsobí kompost v žaludku	40
• Studium minulosti pochopíme budoucnost	42
• Bylinné směsi	43
• Jak je důležité (ne) mít kompost!	44
• Očisťující dieta během užívání čínských bylinných směsí	45
Pravidelné jídlo zahání nemoci	49
(Kapitola o stravování)	
• Základní stravovací rady	49
• Mléko jako škodlivá potravina?	49
• Koření jako lék	49
• Zelený čaj	51
• Pohled na roční období a potraviny	53
• Tabulka potravin	55
• Dobrá rada nad zlato	66
Je-li v říčním korytě málo vody, loď stojí	66
(Kapitola o zácpě)	
• Příčiny zácpy	66
• Nejčastější poruchy vedoucí k zácpě	68
• Bylinné směsi	69

中 医 药	Bitva s větrnými nájezdníky 69	69
	(Kapitola o infekčních onemocněních a alergiích)	
	• Zdraví v slzách zrozené 69	69
	• Jak to funguje v organizmu 70	70
	• Boj se škodlivou energií 71	71
	• Bylinné směsi 73	73
	• Chřipka 75	75
	• Přídavek o alergiích 77	77
	Spolehej na vlastní úsilí, nekládej naději v druhé 78	78
	(Kapitola o posílení obranyschopnosti)	
	• Funkce obranné energie 78	78
	• Putování energie čchi 80	80
	• Zacházení s obrannou energií 80	80
	• Obranná energie v jídelníčku 82	82
	• Bylinné směsi 82	82
	Cizí zrno a vlastní děti se zdají být vždy lepší 83	83
	(Kapitola o dětech a dětských nemocech)	
	• Energie čchi v dětském těle 83	83
	• Narození 84	84
	• Brána úst 85	85
	• Od kojení k normální stravě 85	85
	• Brána nosu 86	86
	• Doporučení 87	87
	• Brána očí a uší 87	87
	• Jin, jang a čchi v praxi 88	88
	• Bylinné směsi 90	90
	• Léčba maminky 91	91
	Vyléčit jednu ženu je stejně obtížné jako vyléčit pět mužů 92	92
	(Kapitola nejen o gynekologii)	
	• Odlišná čínská filozofie 92	92
	• Menstruační potíže 93	93
	• Ženské záněty, léčba bylinnými směsmi 94	94
	• Tři sudičky 96	96
	• Tabulka pohlaví plodu 98	98
	• Vývoj plodu 100	100
	• Porod a šestinedělí 103	103
	• Také muži chtějí родit! 104	104
	• Bylinky v těhotenství 105	105
	• Bylinné směsi 106	106

• Viagra made in Čína	109
• Klimakterium	109
• Bylinné směsi v klimakteriu	111
Zdravý člověk má tisíce přání, nemocný pouze jedno	112
(Kapitola o nemocích pohybového aparátu)	
• Poranění a úrazy	113
• Revmatizmus	114
• Jeden kořen potíží	115
• Bolesti v zádech	115
Neobviňuj zrcadlo, když v něm vidíš ošklivou tvář	118
(Kapitola o kožním onemocnění)	
• Kůže je odrazem našeho nitra	118
• Bylinné směsi	119
Člověk nedožije ani sta let, starostí však v sobě živí na tisíc roků	122
(Kapitola o psychických onemocněních)	
• Budme dobré myslí, a budeme i zdraví	122
• O pohodě v duši	123
• Existují tři kořeny neštěstí	129
• Existují však i tři kořeny dobra	129
• Bylinné směsi	131
Je lepší vyrazit brzy ráno než kráčet v noci s pochodní	132
(Kapitola o nespavosti)	
• Jak to má fungovat normálně	132
• Jak zkrátit stádo koní	133
• O režimových opatřeních	134
• Bylinné směsi	136
Doplňek o čajích	138
Rakovina z pohledu čínské medicíny	141
Život plyne tak rychle, že než zjistíme, kde jsme, už jsme zase někde jinde	142
Povídání nejen o těle a duši – ještě jedno rozdělení podle typů	142