

# OBSAH

## ÚVOD

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| Pár slov Evy Urbanové a Davida Vávry úvodem | 8 |
| Tenkrát na východě, dnes na západě          | 9 |

## PRO DĚTI

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Dětské konstituční typy | 15 |
|-------------------------|----|

## RESPIRAČNÍ ONEMOCNĚNÍ A ALERGIE

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Chřipka a nachlazení             | 21 |
| Kašel a rýma                     | 33 |
| Angíny, uši, dutiny              | 34 |
| Alergie, astma, ekzémy a jiné... | 40 |

## KOŽNÍ NEMOCI

|            |    |
|------------|----|
| Ekzém      | 50 |
| Celulitida | 58 |
| Vlasy      | 59 |
| Akné       | 70 |
| Lupénka    | 71 |

## STRAVA A OBEZITA

|                      |    |
|----------------------|----|
| Harmolinie           | 73 |
| 6 konstitučních typů | 81 |
| Obezita              | 86 |

## ZDRAVÉ RECEPTY

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Obiloviny a zrniny                          | 93  |
| Těstoviny                                   | 101 |
| Luštěniny                                   | 103 |
| Zelenina                                    | 107 |
| Houby                                       | 112 |
| Saláty                                      | 113 |
| Kravské mléko, mléčné výrobky a osteoporóza | 117 |
| Koření                                      | 118 |

## BOLESTI HLAVY

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Bolesti hlavy   | 119 |
| Závratě         | 130 |
| Pískání v uších | 131 |

## POHYBOVÝ APARÁT

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Bolesti zad           | 133 |
| Revmatoidní artritida | 136 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Poranění a úrazy                          | 138 |
| Karpální tunely                           | 138 |
| Fyzioterapie aneb návrat harmonie do těla | 139 |

## CIVILIZAČNÍ A JINÉ NEMOCI

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Vysoký krevní tlak         | 152 |
| Nízký krevní tlak          | 168 |
| Diabetes                   | 169 |
| Cholesterol                | 171 |
| Štitná žláza a její nemoci | 173 |
| Rakovina a čínská medicína | 179 |

## PRO ŽENY

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Premenstruační syndrom                    | 193 |
| Hormonální antikoncepce a čínská medicína | 199 |
| Menstruace, antikoncepce, plodnost        | 202 |
| Potíže v přechodu                         | 212 |
| Gynekologické výtoky a záněty             | 213 |

## PRO MUŽE

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Impotence a ztráta libida  | 228 |
| Předčasná ejakulace        | 231 |
| Močové potíže              | 232 |
| Záněty močových cest       | 232 |
| Močové kameny a písek      | 237 |
| Prostata                   | 239 |
| Pomočování u dětí          | 240 |
| Neudržení moče u dospělých | 240 |

## TRÁVICÍ POTÍŽE

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Trávicí potíže                         | 241 |
| Nadýmání                               | 244 |
| Zánět žaludku a slinivky               | 245 |
| Žaludeční vředy                        | 245 |
| Crohnova choroba či ulcerózní kolitida | 245 |
| Žlučové kameny a záněty                | 246 |
| Steatóza a cirhóza jater               | 246 |
| Zácpa                                  | 246 |
| Zápach z úst                           | 248 |
| Hemeroidy                              | 249 |

## NEJČASTĚJŠÍ ČÍNSKÉ POJMY

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Nejčastější čínské pojmy, s nimiž se setkáváte v této knize | 265 |
| Energie čchi – QI                                           | 265 |
| Nedostatečnost čchi – QI XU                                 | 265 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Stagnace čchi – QI ZHI                                 | 268 |
| Krev – XUE                                             | 269 |
| Nedostatečnost krve – XUE XU                           | 270 |
| Blokáda krve – YU XUE                                  | 272 |
| Horko v krvi – RE XUE                                  | 274 |
| Nedostatečnost čchi a krve – QI / XUE XU               | 275 |
| JANG                                                   | 277 |
| Nedostatečnost jangu – YANG XU                         | 277 |
| Stoupající jang (jater) – YANG SHI (GAN)               | 279 |
| JIN                                                    | 281 |
| Nedostatečnost jinu – YIN XU                           | 281 |
| Nedostatečnost jinu a jangu – YIN/YANG XU              | 283 |
| Esence – JING                                          | 285 |
| Nedostatečnost esence jing – JING XU                   | 285 |
| Hlen TAN                                               | 287 |
| Horký hlen – TAN RE                                    | 288 |
| Horko – RE                                             | 289 |
| Horko z nedostatku – RE XU                             | 289 |
| Horko z nadbytku – RE SHI                              | 290 |
| Oheň – HUO                                             | 292 |
| Oheň z nedostatku – HUO XU                             | 292 |
| Oheň z nadbytku – HUO SHI                              | 293 |
| Vlhko a horko – SHI/RE                                 | 294 |
| Vlhko a horko v játrech a ve žlučníku – GAN/DAN SHI/RE | 297 |
| Vlhko a horko v žaludku a ve slezině – WEI/PI SHI/RE   | 298 |
| Vlhko SHI                                              | 299 |
| Horký toxin – RE DU                                    | 300 |
| Vnitřní vítr – NEI FENG                                | 302 |
| Vnější vítr – FENG XIE QI                              | 303 |
| Zevní chladný vítr – FENG HAN                          | 304 |
| Zevní horký vítr – FENG RE                             | 304 |
| Chlad HAN                                              | 305 |
| Vnější chlad – FENG HAN                                | 305 |
| Vnitřní chlad – HAN                                    | 306 |

## BYLINNÉ PRODUKTY TCM

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Přehled bylinných směsí  | 308 |
| Co je patentní medicína? | 314 |

## ZÁVĚR

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Moudrosti mistra Wanga | 316 |
|------------------------|-----|