

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
Kravné 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

OD PRAMENE ČÍNSKÉ MEDICÍNY

中
医
药

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
Štítná 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 urcelózní 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
------------------------------	-----