

Obsah

I. Poznej sám sebe	7
II. Vnitřní orgány	9
II. 1 Pět orgánů cang-úschoven	10
Játra	10
Srdce	14
Slezina	18
Plíce	21
Ledviny	25
II. 2 Šest orgánů fu-skladišť	30
Žlučník	31
Žaludek	33
Tenké střevo	34
Tlusté střevo	36
Močový měchýř	37
Trojitý zářič	38
III. Síť drah čchi a akupunkturní body	41
III. 1 Dráhy čchi, jejich odbočky a spojnice	41
Struktura	41
Dvanáct řádných drah	41
Vztahy povrch-nitro u dvanácti řádných drah	42
Osm zvláštních drah	44
Fyziologické funkce drah	45
Využití v klinické praxi	46
Využití v diagnostice	46
Využití v léčbě	47
III. 2 Akupunkturní body	47

IV. Harmonizování těla a pěstování života a zdraví	49
IV. 1 Pěstování života podle ročních období	56
Jaro	57
Léto	58
Podzim.	59
Zima.	60
V. 2 Sladění života s ročními obdobími	62
V. Strava v pěstování života a zdraví	88
Přednosti vegetariánské stravy	90
V.1. Charakteristika potravin	92
1. Obiloviny a luštěniny	92
2. Zelenina	103
3. Houby	114
4. Ovoce	116
V. 2 Recepty	119
VI. Některé léčebné metody	135
Závěrem	137