

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
• Očišťující 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
	(Kapitola o infekčních onemocněních a alergiích)	
	• Zdraví v slzách zrozené	69
	• Jak to funguje v organizmu	70
	• Boj se škodlivou energií	71
	• Bylinné směsi	73
	• Chřipka	75
	• Přídavek o alergiích	77
	Spolehej na vlastní úsilí, nevkládej naději v druhé	78
	(Kapitola o posílení obranyschopnosti)	
• Funkce obranné energie	78	
• Putování energie čchi	80	
• Zacházení s obrannou energií	80	
• Obranná energie v jídelníčku	82	
• Bylinné směsi	82	
Cizí zrno a vlastní děti se zdají být vždy lepší	83	
(Kapitola o dětech a dětských nemocech)		
• Energie čchi v dětském těle	83	
• Narození	84	
• Brána úst	85	
• Od kojení k normální stravě	85	
• Brána nosu	86	
• Doporučení	87	
• Brána očí a uší	87	
• Jin, jang a čchi v praxi	88	
• Bylinné směsi	90	
• Léčba maminky	91	
Vyléčit jednu ženu je stejně obtížné jako vyléčit pět mužů	92	
(Kapitola nejen o gynekologii)		
• Odlišná čínská filozofie	92	
• Menstruační potíže	93	
• Ženské záněty, léčba bylinnými směsmi	94	
• Tři sudičky	96	
• Tabulka pohlaví plodu	98	
• Vývoj plodu	100	
• Porod a šestinedělí	103	
• Také muži chtějí rodit!	104	
• Bylinky v těhotenství	105	
• Bylinné směsi	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)	
• Buďme dobré mysli, 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 zkrotit stádo koní	133
• O režimových opatřeních	134
• Bylinné směsi	136
Doplňěk 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