

Obsah

Úvod.....	5
Tři hlavní zásady v péči o zdraví.....	7
Jin a jang.....	8
Pět živlů a fáze jejich přeměny.....	9
Potraviny a jejich termická kvalita.....	10
Meridiána a čchi.....	12
 Zdraví během ročních období.....	16
CHUN – Jaro.....	17
Jarní únava a co proti tomu dělat.....	19
Oslavy a svátky – a jejich následky.....	22
Pouštění draků.....	26
 XIA – Léto.....	27
Výživa v létě.....	28
Dovolená a cestování.....	32
 QIU – Podzim.....	35
Výživa na podzim.....	36
Masáže k posílení činnosti ledvin.....	42
 DONG – Zima.....	45
Zahřívací potraviny.....	46
Jak se vybavit do zimního počasí.....	52
Není nachlazení jako nachlazení.....	55

Pokožka a vlasy.....	60
Vnitřní kosmetika.....	62
Krása a ocet.....	64
Vnější kosmetika.....	66
Masáže a cvičení pro krásu.....	68
Péče o vlasy.....	72
Prostředka proti vypadávání vlasů.....	75
 Oči – okna dovnitř i ven.....	 80
Cviky očí.....	81
Masáže očí.....	82
Cvičení prstů.....	85
Výživa očí.....	87
 Hubneme podle čínské medicíny.....	 89
Správný čas pro hubnutí.....	90
Masáže.....	90
Čaje.....	94
Jezte a zůstaňte štíhlí.....	97
Hubneme s octem.....	107
Návrhy na sestavení menu.....	109
 Napětí a uvolnění.....	 110
Pomoc při stresu.....	111
Individuální a skupinové masáže pro duševně pracující osoby.....	115
Tři minuty před prací a tři minuty po práci....	121
Pokrm pro posílení činnosti mozku a paměti	124
Zkouškový stres.....	127