

Obsah

- 7 Předmluva
- 11 Úvod
- 15 Minulost a současnost
- 21 **I Čínská medicína**
 - Pět prvků nebo fází
 - Jin a Jang
 - Osm principů
 - Základní substance
 - Systém meridiánů
 - Orgány
 - Jazykové a pulzní diagnózy
 - Moxování
 - Emoce
 - Životní styl
 - Orgánové hodiny
 - Časné příznaky nemoci
- 45 **II Terapie**
 - Čínská nauka o výživě
 - Tělesná cvičení
 - Reflexologie
 - Akupresura
 - Aromaterapie
 - Emoce
 - Bachovy květy
 - Afirmace
 - Vizualizace a meditace
- 68 **K jakému prvku patříte?**

Bodový systém

Symptomy

Výsledky

75 III Prvky

77 Prvek země

Žaludek

Návod ke svépomoci pro žaludek

Slezina

Návod ke svépomoci pro slezinu

117 Prvek oheň

Srdce

Návod ke svépomoci pro srdce

Tenké střevo

Návod ke svépomoci pro tenké střevo

157 Prvek voda

Močový měchýř

Návod ke svépomoci pro močový měchýř

Ledviny

Návod ke svépomoci pro ledviny

195 Prvek dřevo

Žlučník

Návod ke svépomoci pro žlučník

Játra

Návod ke svépomoci pro játra

235 Prvek kov

Plíce

Návod ke svépomoci pro plíce

Tlusté střevo

Návod ke svépomoci pro tlusté střevo

277 Doslov

Vytvořit budoucnost, v níž se dostane přírodě jejích práv

279 Léčebné recepty

Žaludek

Slezina

Srdce

Tenké střevo

Močový měchýř

Nedostatečnost ledvin

Játra

Žlučník

Plíce

Tlusté střevo