

OBSAH

LÉČITELSKÉ POSTUPY ENERGETICKÉ MEDICÍNY

ENERGIE JE ŽIVOT

Evropské tradice

Jak uzdravuje energetická medicína?

Dnešní energetická medicína



7	TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA	15
	Základní tělesné látky	15
	Životní energie čchi (qi)	15
9	Vitální esence ťing (jing)	16
	Vitalita šen (shen)	17
11	Krev süe (xue)	17
11	Tělesné tekutiny ťin-jie (jin ye)	18
	Jin a jang	19
	Jin a jang v těle	19
13	Vyvážení jin a jang	20
	Wu sing (wu xing), pět prvků	23
	Koloběh života	23
	Kontrolní cyklus	23
	Cyklus útisku	23
	Pět prvků jako diagnostický nástroj	24
	Meridiány	25
	Jak odstranit blokády?	25
	Čtrnáct velkých energetických drah	26
	Proč jsme nemocní	40
	Duševní příčiny nemocí	40
	ÁJURVÉDA	43
	Životní energie prána	43
	Pět tělesných obalů	44
	Základní energie	44
	Individuální konstituce	47
	Typ váta	47
	Typ pitta	48
	Typ kapha	48
	Smíšené typy	50
	Nerovnováha dóš	50



MEZI ČÍNOU A INDIÍ – TIBETSKÁ MOUDROST

NAUKA O ČAKRÁCH

Sedm hlavních čaker

Umístění čaker

První čakra

Druhá čakra

Třetí čakra

Čtvrtá čakra

Pátá čakra

Šestá čakra

Sedmá čakra

Biomagnetické pole a aura

Vnímání aury

Otevřít se auře

53

55

55

56

57

60

63

66

69

72

75

79

79

79

CESTY KE ZDRAVÍ

83

KONCEPCE ENERGETICKÉ LÉČBY

85

Akupunktura

86

Kdy pomáhá akupunktura?

86

Moxibusce

87

Baňkování

88

Akupresura

88

Akupresurní techniky

88

Nejdůležitější pravidla

88

Léčebné masáže

94

Masáž svépomocí

95

Kuchyňská lékárna

96

Potraviny v tradiční čínské medicíně

96

Ájurvédské potraviny

98

Léčivé čaje

99

Příprava a pití čaje

100

Léčivé koupele

101

Příspěvky do koupele

101

ŠETRNÉ FORMY POHYBU

103

Čchi-kung (qi gong)

103

Školy čchi-kung

104

Uvolňující čchi-kung

105

Tchaj-ŕi čchüan (tai ji quan)

122

Taiči v domácích podmínkách

122

Jóga

128

Ásany

128

Pránájáma

129

MEDITACE

151

Pozornostní meditace

152

Meditace pěti prvků

154



LÉČENÍ OBTÍŽÍ

DÝCHACÍ SOUSTAVA

Astma	162
Bronchitida (zánět průdušek)	164
Nachlazení, chřipkové infekce	165
Horečka	166
Záněty krku a hrtanu	167
Kašel	169
Zánět mandlí	170
Vedlejší dutiny nosní	171
Rýma	172

SMYSLOVÉ ORGÁNY

Zánět očí	174
Senná rýma	175
Tinnitus (šelest v uších)	176
Bolesti v uších	178
Poruchy zraku	179

KARDIOVASKULÁRNÍ SOUSTAVA

Vysoký krevní tlak	181
Nízký krevní tlak	182
Poruchy srdečního rytmu	184
Úpal	185
Křečové žíly	186
Krvácení z nosu	187
Edémy	188
Záchvaty mdloby	189
Podchlazení	189
Zánět žil	190

TRÁVICÍ SOUSTAVA

Nadýmání	191
Průjem	192
Zvracení, nevolnost	194
Hemoroidy	195
Bolesti žaludku	196
Pálení žáhy	198
Nadváha	199
Zácpa	200

UROGENITÁLNÍ SOUSTAVA

Zánět močového měchýře	202
Frigidita	203
Zánět ledvin	204
Poruchy potence	205
Prostata	207
Podrážděný močový měchýř	207
Předčasná ejakulace	208

GYNEKOLOGICKÉ POTÍŽE

Vynechaná menstruace	209
Premenstruační syndrom (PMS)	210

Bolestivá menstruace	212	Tenisový loket	227
Slabá menstruace	213	Podvrtnutí, pohmoždění	228
Silná menstruace	214	KŮŽE	229
Potíže spojené s klimakteriem	215	Akné	229
Poševní výtok	216	Celulitida	230
POHYBOVÝ APARÁT	217	Ekzém	231
Artritida, artróza	217	Furunkl	232
Dna	218	Plíseň nohou	233
Ústřel (hexenšus)	219	Vypadávání vlasů	234
Ischias a podobné obtíže	220	Herpes simplex 1	235
Svalová horečka (DOMS)	222	Bodnutí hmyzem	236
Ztuhnutí šíje	222	Kopřivka	237
Osteoporóza	223	Atopický ekzém	238
Revmatické potíže	224	Spálení sluncem	239
Bolesti zad	225	Popáleniny	240
Závratě	226	Rány	241
		NERVOVÁ SOUSTAVA A DUŠE	242
		Deprese	242
		Vyčerpání	243
		Bolesti hlavy	244
		Migrény	246
		Nervozita	247
		Poruchy spánku	248
		Bolesti zubů	249
		DODATEK	
		Výběr vědeckých studií	250
		Rejstřík	252
		Rejstřík cviků	255
		Tiráž	256

