



Slovo na úvod

3

Čínská medicína pro západní svět

Vystudovaný lékař objevuje tradiční čínskou medicínu

Proč potřebujeme TČM

První kontakty s TČM

Čínská bylinná léčba

PŘÍBĚH PACIENTKY

Poznej sám sebe

Vědomé vnímání

Zacházení se sebou samým

K této knize



Cesta středu – základy TČM



Čínské myšlení

Medicína a její zaměření na procesy:

příklad

Základní pojmy čínského myšlení

Jin a jang – vzájemné působení

Jin a jang v našich pojmech

Zdravá rovnováha

Úcta k přírodním zákonům

Vnitřní vztahy

Interakce mezi jinem a jangem

Svět s přemírou jangu

Individuální rovnováha



Imunitní systém

Jeden imunitní systém – dva způsoby náhledu

Západní představy

Perspektivy tradiční čínské medicíny

Jak funguje obrana

Princip otevírání a zavírání dveří

Jednotlivé strategie

Systém, který je schopen se učit

Vzorce imunitních reakcí

Jak probíhají infekce

Když se imunitní systém neučí správně

Infekční nemoci posilují imunitní systém

Neproduktivní imunitní systém

Narušený imunitní systém

Alergie

Iluze stability: strnulý imunitní systém

Od infekce k chronickému onemocnění

PŘÍBĚH PACIENTKY

Terapie: reaktualizace

Čchi a süe

– dva proudící systémy

Životní síla „čchi“

Konflikty v otázce priority

Heteropatická čchi

Krev „süe“

Komplexní systém

Vzájemná souhra životní síly a krve

Fáze proměny a funkční okruhy

Systém přiřazování

Individuální diagnóza a terapie

Pozorování a vnímání

Celá pětice v jednom kruhu

Pět funkčních okruhů



Játra – trpělivost

Vitalita a pružnost

Prvek dřeva

PŘÍBĚH PACIENTKY



Vojevůdce	81	Cvičení	144
Podpora jater	86	Základní postoj	145
Získání pružnosti	88	Cvik k regulaci pěti podílů jangu	147
Srdce – vnitřní jas	91	Cvik k regulaci pěti podílů jinu	149
PŘÍBĚH PACIENTKY	92	• Zahajovací cvik	148
Vládce	93	• Cvik pro plíce	149
Poruchy funkčního okruhu srdce	95	• Cvik pro ledviny	150
Jak podporovat srdce	96	• Cvik pro játra	151
Slezina – otevřenost	102	• Cvik pro srdce	152
Střed v čase a prostoru	102	• Cvik pro slezinu	153
Země živitelka	103	• Závěrečný cvik	154
Podíly jinu a jangu	103		
PŘÍBĚH PACIENTKY	104		
Mezisklad	105		
Poruchy ve funkčním okruhu sleziny	107		
Jak podporovat slezinu	108		
Plíce – citlivost	112		
Ústup přírody	112		
Soustředění a obnova	113		
PŘÍBĚH PACIENTKY	114		
Ministr pro rytmický řád	115		
Poruchy ve funkčním okruhu plic	121		
Jak podporovat plíce	122		
Ledviny – chuť do života	126		
Zárodky nového života	127		
Proud života	127		
PŘÍBĚH PACIENTA	128		
Pevný disk	129		
Poruchy ve funkčním okruhu ledvin	133		
Jak podporovat ledviny	133		

Chutně a zdravě jíst



TČM a výživa	158
Čchi v potravě	159
Potraviny umějí léčit	159
Zdravá chuť k jídlu	161
Čerstvost a kvalita	162
Kuchařské umění	164
Teplá strava jako elixír života	164
Recepty z kuchyně kliniky SILIMA	168
Snídaně	169
Polévky a saláty	171
Hlavní pokrmy	174
Dezerty	179

Čchi-kung pro pět funkčních okruhů



V souladu s přírodou	140
Žlutý císař	141
Komunikace s čchi	141
Cenné jako brokát	142

• Klinika SILIMA	182
• Základní pojmy	186
• Doporučená literatura	188
• Rejstřík	189
• Závěrem...	192
