



OBSAH

PŘEDMLUVA 5

ÚVOD 7

KAPITOLA I 9

Putování za sexem ve staré Číně

Tajemství sexu ve staré Číně

Sex jako nástroj pro revitalizaci mužské energie

Sex jako nástroj pro revitalizaci ženské energie

Co lze najít ve starých čínských příručkách sexu?

KAPITOLA II 32

Žena a péče o její zdravý sexuální život

Problémy s orgasmem

MENSTRUACE A VŠE KOLEM NÍ

Předmenstruační syndrom

Emoční nestabilita

Zácpa a nadýmání

Bolest v podbříšku

Co je pravidelná menstruace

Zkrácený cyklus

Prodloužený cyklus

Bolestivá menstruace

Výtoky

Výtoky žluté, pálivé, svědivé

Výtoky bílé a tvarohovité

Záněty močového měchýře kombinované s gynekologickými záněty



KAPITOLA III -----106

Muž a péče o jeho zdravý sexuální život

Poruchy erekce

Poruchy ejakulace

Problémy s prostatou

Vysoký tlak a zvýšený cholesterol

DNA

Diabetes

KAPITOLA IV -----152

Snídaně

Podpora zdraví, imunity a detoxikace z pohledu čínské medicíny

Stravování v období jara

Stravování v období léta

Stravování v období podzimu

Stravování v období zimy

Moxování

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY -----189