

# Obsah

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Můj příběh (předmluva) .....                                          | 15 |
| 10minutové zdraví .....                                               | 17 |
| Jak s knihou pracovat .....                                           | 17 |
| Metoda Sám sobě terapeutem .....                                      | 18 |
| Základní principy .....                                               | 19 |
| Jak komunikovat s vlastním tělem .....                                | 19 |
| První pilíř — intuice, zpomalení, nicnedělání .....                   | 20 |
| Druhý pilíř — vědomá práce s reflexními<br>a akupresurními body ..... | 22 |
| Třetí pilíř — kvantový přístup .....                                  | 23 |
| Čtvrtý pilíř — práce s psychikou .....                                | 24 |
| Pátý pilíř — pohyb .....                                              | 25 |
| Cvik na dráhu plic .....                                              | 26 |
| Cvik na dráhu tlustého střeva .....                                   | 26 |
| Cvik na dráhu žaludku .....                                           | 26 |
| Cvik na dráhu sleziny .....                                           | 27 |
| Cvik na dráhu močového měchýře .....                                  | 27 |
| Cvik na dráhu ledvin .....                                            | 27 |
| Cvik na dráhu srdce .....                                             | 27 |
| Cvik na dráhu tenkého střeva .....                                    | 28 |
| Cvik na dráhu osrdečníku .....                                        | 28 |
| Cvik na dráhu tří ohříváčů .....                                      | 28 |
| Cvik na dráhu žlučníku .....                                          | 28 |
| Cvik na dráhu jater .....                                             | 29 |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Šestý pilíř — doporučený systém stravování .....               | 29        |
| Co jíst, abychom byli zdraví .....                             | 29        |
| Přírodní antibiotika .....                                     | 30        |
| Fermentované potraviny .....                                   | 30        |
| Potraviny vhodné pro jednotlivé orgány .....                   | 31        |
| Játra .....                                                    | 31        |
| Žlučník .....                                                  | 31        |
| Oči .....                                                      | 31        |
| Páteř .....                                                    | 31        |
| Srdce .....                                                    | 32        |
| Štítná žláza .....                                             | 32        |
| Dvanáctník .....                                               | 32        |
| Tenké střevo .....                                             | 32        |
| Slinivka břišní .....                                          | 32        |
| Žaludek .....                                                  | 33        |
| Slezina .....                                                  | 33        |
| Mandle (horní lymfatický systém) .....                         | 33        |
| Žlázy s vnitřní sekrecí .....                                  | 33        |
| Plíce .....                                                    | 33        |
| Průdušky .....                                                 | 33        |
| Tlusté střevo .....                                            | 34        |
| Ledviny .....                                                  | 34        |
| Močový měchýř .....                                            | 34        |
| Pohlavní orgány .....                                          | 34        |
| Prsy .....                                                     | 34        |
| Uši .....                                                      | 35        |
| Souvislost mezi tvarem potravin a orgánů .....                 | 35        |
| <b>Orgánové hodiny .....</b>                                   | <b>37</b> |
| <b>Reflexní plochy podle elementů čínského pentagramu ....</b> | <b>40</b> |
| <b>Nejčastější potíže a jak si s nimi poradit .....</b>        | <b>42</b> |
| Akné .....                                                     | 42        |
| Alergie .....                                                  | 42        |



|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Angína .....                   | 42 |
| Astma .....                    | 42 |
| Bércové vředy .....            | 42 |
| Bolest hlavy .....             | 43 |
| Bronchitida .....              | 43 |
| Cukrovka .....                 | 43 |
| Děloha .....                   | 43 |
| Deprese .....                  | 43 |
| Dermatitidy (ekzémy) .....     | 43 |
| Dna .....                      | 44 |
| Dutiny (ucpané) .....          | 44 |
| Dýchací cesty .....            | 44 |
| Epilepsie .....                | 44 |
| Hemoroidy .....                | 44 |
| Hluchota .....                 | 44 |
| Horečka, zvýšená teplota ..... | 44 |
| Chřipka .....                  | 45 |
| Imunita .....                  | 45 |
| Ischias .....                  | 45 |
| Kašel .....                    | 45 |
| Klouby a problémy s nimi ..... | 45 |
| Krevní tlak nízký .....        | 45 |
| Krevní tlak vysoký .....       | 45 |
| Křeče .....                    | 45 |
| Ledviny .....                  | 46 |
| Lupénka .....                  | 46 |
| Lymfatický systém .....        | 46 |
| Migréna .....                  | 46 |
| Nádorová onemocnění .....      | 46 |
| Nachlazení .....               | 46 |
| Nervozita .....                | 46 |
| Nervy .....                    | 47 |
| Nespavost .....                | 47 |
| Nos .....                      | 47 |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Oči .....                                        | 47        |
| Opary .....                                      | 47        |
| Otoky .....                                      | 47        |
| Potíže s páteří .....                            | 48        |
| Prsy .....                                       | 48        |
| Rány .....                                       | 48        |
| Revmatismus .....                                | 48        |
| Slezina .....                                    | 48        |
| Slinivka .....                                   | 48        |
| Srdce .....                                      | 49        |
| Střeva .....                                     | 49        |
| Svědění .....                                    | 49        |
| Štítná žláza .....                               | 49        |
| Třes .....                                       | 49        |
| Uši .....                                        | 49        |
| Únava .....                                      | 50        |
| Uzliny .....                                     | 50        |
| Vaječníky .....                                  | 50        |
| Varlata .....                                    | 50        |
| Voda v koleni .....                              | 50        |
| Vřed na dvanáctníku .....                        | 50        |
| Vyčerpanost .....                                | 50        |
| Zácpa .....                                      | 50        |
| Záněty .....                                     | 51        |
| Závratě .....                                    | 51        |
| Zuby .....                                       | 51        |
| Žáha — pálení .....                              | 51        |
| Žlázy s vnitřní sekrecí .....                    | 51        |
| Žloutenka .....                                  | 51        |
| Žlučník .....                                    | 52        |
| Jak problém nebo slabé místo najít na těle ..... | 52        |
| <b>Diagnostický formulář .....</b>               | <b>53</b> |
| Práce s rukou .....                              | 58        |



## Diagnostika a práce s orgány prvku Dřevo

|               |    |
|---------------|----|
| Játra .....   | 62 |
| Žlučník ..... | 64 |
| Oči .....     | 66 |
| Páteř .....   | 68 |

## Diagnostika a práce s orgány prvku Oheň

|                    |    |
|--------------------|----|
| Srdce .....        | 74 |
| Štítná žláza ..... | 77 |
| Dvanáctník .....   | 80 |
| Tenké střevo ..... | 83 |

## Diagnostika a práce s orgány prvku Země

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Slinivka břišní ..... | 88  |
| Žaludek .....         | 91  |
| Slezina .....         | 94  |
| Mandle .....          | 96  |
| Podpažní uzliny ..... | 98  |
| Tříselné uzliny ..... | 100 |
| Hrudní kost .....     | 101 |
| Slepé střevo .....    | 102 |

## Diagnostika a práce s orgány prvku Kov

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Plíce .....         | 106 |
| Průdušky .....      | 108 |
| Tlusté střevo ..... | 110 |

## Diagnostika a práce s orgány prvku Voda

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Ledviny .....             | 114 |
| Močový měchýř .....       | 116 |
| Vaječníky .....           | 118 |
| Vejcovody/chámovody ..... | 120 |
| Děloha/prostata .....     | 122 |
| Prsy .....                | 124 |
| Uši .....                 | 126 |

## Univerzální body

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Au bod .....                 | 128 |
| C bod .....                  | 129 |
| Br bod .....                 | 130 |
| Další univerzální body ..... | 131 |
| S bod .....                  | 131 |
| D bod .....                  | 131 |
| P bod .....                  | 131 |
| M bod .....                  | 132 |
| Solar plexus .....           | 133 |

## Rady a tipy pro měsíce v roce

|                |     |
|----------------|-----|
| Leden .....    | 136 |
| Únor .....     | 138 |
| Březen .....   | 140 |
| Duben .....    | 142 |
| Květen .....   | 144 |
| Červen .....   | 146 |
| Červenec ..... | 149 |
| Srpen .....    | 152 |

|                |     |
|----------------|-----|
| Září .....     | 154 |
| Říjen .....    | 157 |
| Listopad ..... | 159 |
| Prosinec ..... | 162 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Jednoduché rady a tipy pro zdraví ..... | 164 |
|-----------------------------------------|-----|

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Použité zdroje, doporučená literatura ..... | 166 |
|---------------------------------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Abecední rejstřík..... | 167 |
|------------------------|-----|