

Obsah

Předmluva

Nechte matku přírodu, ať vás sama vede k optimálnímu zdraví. 5

Kapitola první

Zi (23.00–1.00): Nejaktivnější je dráha Žlučníku 9

Kapitola druhá

Chou (1.00–3.00): Nejaktivnější je dráha Jater 21

Kapitola třetí

Yin (3.00–5.00): Nejaktivnější je dráha Plic. 35

Kapitola čtvrtá

Mao (5.00–7.00): Nejaktivnější je dráha Tlustého střeva 50

Kapitola pátá

Chen (7.00–9.00): Nejaktivnější je dráha Žaludku 61

Kapitola šestá

Si (9.00–11.00): Nejaktivnější je dráha Sleziny 74

Kapitola sedmá

Wu (11.00–13.00): Nejaktivnější je dráha Srdce 91

Kapitola osmá

Wei (13.00–15.00): Nejaktivnější je dráha Tenkého střeva 104

Kapitola devátá

Shen (15.00–17.00): Nejaktivnější je dráha Močového měchýře. 117

Kapitola desátá

You (17.00–19.00): Nejaktivnější je dráha Ledvin. 128

Kapitola jedenáctá

Xu (19.00–21.00): Nejaktivnější je dráha Perikardu 137

Kapitola dvanáctá

Hai (21.00–23.00): Nejaktivnější je dráha Trojitého ohřívače 146

Dodatky

Základní fakta o drahách a akupunkturních bodech 156

Poznámky 158