

Obsah

Předmluva	6
1. kapitola: Základní pilíře čínské medicíny	9
Celostní pohled	12
Historie a přítomnost	13
Učení o jin a jang	15
Učení o pěti elementech	16
Cyklus shen	18
Cyklus ko	19
Základní elementy	20
Systém meridiánů	22
Systém cang-fu	24
Jak vznikají nemoci	25
Tradiční čínský diagnostický postup	27
2. kapitola: Tradiční čínská léčiva	29
Léčivé byliny	31
Živočišné složky	32
Minerály	33
Čínské léky od A do Z	34
Čínské bylinné čaje	47
3. kapitola: Akupresura a léčebné masáže	51
Akupunkturní body	53
Moxování	54
Baňkování	55
Autoterapie akupresurou	56
Autoterapie masáží tuina [tchuej-na]	59
4. kapitola: Čchi-kung a taiči	65
Dva druhy čchi-kungu	67
Dýchání při čchi-kungu	68
Účinky čchi-kungu	69
Cvičení čchi-kungu pro každý den	70

Léčebná gymnastika taiči	74
Účinky taiči.	75
Cvičení taiči, která se dají dělat doma.	76
5. kapitola: Strava podle pěti elementů	81
Teplotní chování potravin	83
Chuťové směry potravin	84
Sedmidenní léčebná kúra k posílení imunity stravou podle pěti elementů	85
6. kapitola: Ošetřujeme každodenní potíže pomocí TCM	95
Potíže dýchací soustavy	97
Onemocnění smyslových orgánů	109
Potíže srdce a krevního oběhu	118
Potíže trávicí soustavy.	128
Potíže s ledvinami a močovou soustavou	138
Ženské potíže.	142
Potíže pohybového aparátu	151
Kožní problémy	159
Potíže nervové soustavy	164
O autorovi	171
Příloha	172
Meditace s pěti elementy	172
Léčebné masáže	181
Meditace srdce a terapie prosbou	188
Doporučené adresy	194
Doporučené knihy	195
Rejstřík věcných pojmů	196
Rejstřík receptů	203