

Obsah

Úvod 7

Část první

Obecná teorie a koncepce:

Klíč ke kódované zprávě čínské medicíny 14

Kapitola první	Koncept TČM	16
Kapitola druhá	Teorie <i>jin</i> a <i>jang</i>	20
Kapitola třetí	Teorie pěti elementů	26
Kapitola čtvrtá	System orgánů a meridiánů	35
Kapitola pátá	Materiální základna těla	48
Kapitola šestá	Poznáváme svou konstituci	57
Kapitola sedmá	Proč jsme nemocní	69
Kapitola osmá	Jak zachytit první signály našeho těla	85

Část druhá

Způsoby zevního působení v TČM:

Tajemství meridiánů a akupunkturálních bodů 102

Kapitola devátá	Jak meridiány souvisejí s naším zdravím	104
Kapitola desátá	Mapy meridiánů a body pro samoléčbu	112
Kapitola jedenáctá	Akupunktura	125
Kapitola dvanáctá	Moxování a tepelné terapie	132
Kapitola třináctá	<i>Tuina</i> a čínská masáž	138
Kapitola čtrnáctá	Baňkování	143
Kapitola patnáctá	Terapie poškrabováním <i>guasha</i>	148

Část třetí

Vnitřní metody TČM:

Jak nás ovlivňuje strava, životní styl a dýchání 156

Kapitola šestnáctá	Funkční potraviny a recepty	157
Kapitola sedmnáctá	Čínská materia medica a léčivé směsi	173
Kapitola osmnáctá	Kontrola dechu	194
Kapitola devatenáctá	Spánek a meditace	200
Kapitola dvacátá	<i>Tai-či</i>	208
Kapitola dvacátá první	<i>Baduanjin</i>	214
Kapitola dvacátá druhá	Zdravý životní styl: Denní a sezónní rytmy, fáze života a prostor	220

Dodatky 245

Základní koncepce péče o zdraví podle TČM, jak je definuje Státní úřad pro tradiční čínskou medicínu	245
Glosář	246
Šest nejlepších skupin rostlin na podporu zdraví a zpomalení stárnutí	250
Sezónní potraviny	256
Tři ukázkové příklady dlouhověkosti	257
Roztřídění předpisů podle specifických funkcí čínských léčivých bylin	262
Meridiánové body pro svépomoc a jejich lokalizace	264
Komplexní metody k prevenci chřipky	268

Ediční a překladatelská poznámka 270

Rejstřík 271