

OBSAH

Úvod	11
Náplň a podíl autorů	12
Technické poznámky	13
Tradiční čínská medicína – základní teorie	14
Celostní princip, jin a jang, vnitřní orgány a akupunkturní dráhy	14
Teorie pěti prvků	15
Příčiny nemoci	16
Orgánové hodiny	20
Charakteristiky čchi, krve a šťáv	20
Vrozené předpoklady, konstituce	22
Diagnostické metody	23
Vyšetření jazyka	23
Pulzová diagnostika	24
Popisy jednotlivých metod léčby	26
Akupunktura	26
Popis průběhů drah	26
Dráha plic	26
Dráha tlustého střeva	27
Dráha žaludku	28
Dráha sleziny (sleziny – slinivky)	29
Dráha srdce	29
Dráha tenkého střeva	30
Dráha močového měchýře	30
Dráha ledvin	31
Dráha obalu srdce	32
Dráha tří ohříváčů	32
Dráha žlučníku	33
Dráha jater	34
Dráha přední střední	35
Dráha zadní střední	35
Obrázky akupunkturních bodů	36
Akupunkturní body v oblasti hlavy	36
Akupunkturní dráhy a body procházející po přední nebo zadní straně trupu	37
Obrázky akupunkturních drah a bodů na horních končetinách	39

Obrázky akupunkturních bodů a drah na dolních končetinách	40
Lokalizace akupunkturních bodů	41
Dráha plic P	42
Dráha tlustého střeva TS	43
Dráha žaludku Ž	44
Dráha sleziny – slinivky SS	45
Dráha srdce S	46
Dráha tenkého střeva TeS	47
Dráha močového měchýře MM	47
Dráha ledvin L	49
Dráha obalu srdce OS	50
Dráha tří ohňů (ohříváčů) TO	51
Dráha žlučníku Žl	51
Dráha jater J	53
Dráha zadní střední ZS	53
Dráha přední střední PS	54
Mimořádné body používané v této knize	55
Moxa	55
Manupresura	58
Aurikuloterapie neboli akupunktura z ušního boltce	60
Su Jok léčba	64
Reflexní léčba – Reflexologie	68
Fytoterapie	74
Některé zajímavé rostliny	75
Očistné kůry	76
Příprava	78
Čínská bylinná terapie	78
Rozdělení podle kvality energie	79
Příprava bylin	82
Několik základních předpisů	83
Gemmoterapie	84
Homeopatie	85
Meditace	87
Sex	89
Výživa	91
Energie v potravinách	92
Zásady pro správné stravování	94
Makrobiotika	96

Feng-šuej – geopatogenní zóny?	98
Čchi kung	100
Sestavy cviků s všeobecnými účinky	101
Dvanáct cviků zvěrokruhu	101
Dvanáct cviků pro posílení nervů	105
Sestavy cviků pro dlouhověkost	108
Jelení cvik	108
Jeřábí cvik	110
Želví cvik	112
Kombinace Jeleního, Jeřábího a Želvího cviku	113
Cviky pro udržení zdraví	113
Oční cviky	113
Procvičení uší	115
Cvičení zubů	116
Cvik pro jazyk a sliny	116
Cvičení nosu	116
Masáž dásní	117
Masáž obličeje	117
Masáž hlavy	118
Cvik pro štítnou žlázu	118
Procvičení rukou a paží	119
Cviky posilující paže	119
Cviky mírnění bolesti šíje a ramenou	120
Procvičení prstů u nohou	121
Cviky pro hubnutí	121
Uctívání slunce	122
Cviky pro základní orgány	123
Cvik pro posílení srdce	123
Posílení nervů srdce	124
Cvik uzdravující srdce	124
Srdeční záchvaty	125
Cvik pro posílení ledvin	125
Cvik pro posílení bederní páteře a ledvin	126
Cvik pro posílení jater	127
Cvik pro posílení plic	127
Cvik pro solární pleteň	128
Cvik pro krajinu břišní	128
Cvik pro posílení žaludku	129
Cvik pro spodní polovinu těla a pohlavní žlázy	129

Cvik pro relaxaci (uvolnění) vnitřních orgánů	130
Tření nohou a rukou – masáž akupunkturních drah	131
Dechová cvičení	132
Cvik pro koncentraci	132
Dechová cvičení pro dodávání energie a zajištění uvolnění	133
Obrácený Jeřábí cvik I a II	133
Dýchání kostí	134
Pročištění mozku I a II	135
Meditace a kontemplace	136
Meditace o dráhách	136
Pozorování Polárky	138
Pozorování svíčky, slunce a měsíčního světla	138
Malý a velký nebeský cyklus	139
Malý nebeský cyklus	139
Velký nebeský cyklus	140
Speciální část	142
Nechutenství	142
Gastritida	144
Gastroenteritis	147
Zvracení, kardiospasmus, polyrospasmus	151
Škytavka	154
Hemoroidy	156
Střevní paraziti	160
Bolesti břicha	161
Bolesti v epigastriu	163
Bolesti v podbřišku	164
Křeče	166
Pálení žáhy	168
Zažívací obtíže	170
Žaludeční neuróza	171
Vředová choroba žaludku a dvanáctníku	172
Meteorismus	176
Rozepětí břicha – abdominální distenze	178
Dyspepsie	179
Kolitida (Crohnova choroba)	182
Dráždivý tračník	185
Zácpa	186
Jaterní poruchy	190

Žloutenka	193
Žlučnickové potíže	194
Žlučové kameny	197
Kašel	199
Bronchitida	203
Kouření	207
Astma bronchiale	208
Synkopa	213
Šok	214
Srdeční neuróza	214
Nízký krevní tlak – hypotenze	217
Angina pectoris	218
Hypertenzní choroba	220
Arterioskleróza a ateroskleróza	225
Akrocyanóza a Raynaudův syndrom	228
Onemocnění svalů	231
Postižení šlach a povázek	233
Podvrtnutí a namožení	234
Artróza, artritida	236
Revmatická onemocnění	245
Dna	247
Mozkové příhody	250
Paraplegie	255
Křeče dolních končetin	257
Neuralgie	258
Neuritida	262
Obrna lícního nervu	263
Pásový opar	266
Vertebrogenní potíže	269
Lumboischiadický syndrom	274
Bolesti hlavy	278
Migréna	285
Nespavost	288
Špatná paměť	293
Deprese	295
Hysterie	297
Neuróza	298
Závratě	302
Infekce močových cest	306

Močové kameny	310
Hypertrofie prostaty	312
Sterilita	314
Retence moče	316
Enuréza – noční pomočování	318
Inkontinence moči – neudržení moči	319
Impotence	321
Poluce	324
Bolesti v krku	325
Choroby z nachlazení	329
Sinusitis	332
Alergická, sezonní rýma	334
Krvácení z nosu	337
Tinitus	339
Nemoci oční	341
Glaukom	345
Atrofie optiku	346
Kopřivka	347
Ekzém	350
Bolesti zubů a dásní	355
Menstruační poruchy	358
Premenstruální syndrom	367
Menopauza	369
Zánětlivá gynekologická onemocnění	372
Výtok z rodidel – fluor	373
Snížení (descensus) a výhřez (prolaps) dělohy	376
Zvracení těhotných	377
Poruchy laktace	380
Zánět prsu	382
Diabetes mellitus – cukrovka	383
Roztroušená mozkomíšní skleróza	386
Rakovina krve (leukémie) a ostatní zhoubné nádory	388
Závěr	391
Příloha	393
Historické vysvětlivky	393
Kontaktní informace	393
Program Aku-time pro výpočet optimálních bodů:	393
Použitá literatura	394
Rejstřík speciální části	396