

# Obsah

Předmluva 9

## Kapitola první

Výhody a úskalí baňkování 11

- 1 Výhody baňkování 11
- 2 Nástrahy a rizika baňkování 12

## Kapitola druhá

Metody baňkování 15

- 1 Průběh baňkování 15
- 2 Běžně užívané nástroje 16
- 3 Metody přikládání baněk 18
- 4 Techniky baňkování 20
- 5 Způsoby odstraňování baněk 24
- 6 Pozorování skvrn po baňkování 24
- 7 Doba baňkování a postup při léčbě 26



## Kapitola třetí

### Meridiány, spojnice a akupunkturní body 29

- 1 Vztah mezi akupunkturními body, meridiány a spojnicemi 29
- 2 Jak co nejpřesněji najít akupunkturní body 30

## Kapitola čtvrtá

### Stavy suboptimálního zdraví 35

- 1 Nespavost 35
- 2 Ztráta paměti 37
- 3 Únava 39
- 4 Nechutenství 41
- 5 Křeče v lýtkách 42
- 6 Namožené svaly 43
- 7 Nesnášenlivost chladu 45
- 8 Nadměrná vnitřní horkost 46
- 9 Úzkost 47
- 10 Neurastenie 49
- 11 Prudkost a podrážděnost 51
- 12 Deprese 52

## Kapitola pátá

### Vnitřní choroby 55

- 1 Ischemická choroba srdeční 55
- 2 Diabetes 58
- 3 Hyperlipidemie 61
- 4 Hypertenze 63
- 5 Hypotenze 66
- 6 Onemocnění jater 69
- 7 Onemocnění žaludku 72
- 8 Onemocnění ledvin 75
- 9 Bolesti hlavy 78
- 10 Nachlazení 80
- 11 Kašel 82

- 12 Průduškové astma 84
- 13 Bronchitida 87
- 14 Průjem 89
- 15 Bolesti břicha 92
- 16 Chronická gastritida 96
- 17 Bušení srdce 99
- 18 Hemiplegie po mrtvici 102
- 19 Retence moči 104
- 20 Zácpa 106
- 21 Hypertyreóza 108
- 22 Hypotyreóza 111
- 23 Senná rýma 113
- 24 Dna 115
- 25 Zažívací potíže 116
- 26 Cholecystitida 118
- 27 Anémie 119
- 28 Alzheimerova choroba 120

## Kapitola šestá

### Chirurgické nemoci 123

- 1 Cervikální spondylóza 123
- 2 Periartritida ramene 126
- 3 Ztuhlá šíje 129
- 4 Revmatoidní artritida 131
- 5 Výhřez ploténky v bederní páteři 132
- 6 Chronické namožení bederních svalů 135
- 7 Bolest paty 137
- 8 Tromboangiitis obliterans 138
- 9 Křečové žíly 140
- 10 Hemoroidy 142

## Kapitola sedmá

### Onemocnění pěti smyslových orgánů 145

- 1 Bolesti zubů 145
- 2 Hluchota a ušní šelest 148

- 3 Krvácení z nosu 151
- 4 Tonzilitida 152
- 5 Chronická faryngitida 155
- 6 Zánět nosních dutin 157
- 7 Ječné zrno 159
- 8 Dysfunkce čelistního kloubu 161

## Kapitola osmá

### Kožní choroby 163

- 1 Alopecia areata 163
- 2 Ekzém 165
- 3 Chloazma 168
- 4 Kopřivka 170
- 5 Neurodermatitida 172
- 6 Akné 174

## Kapitola devátá

### Mužské nemoci 177

- 1 Prostatitida 177
- 2 Hyperplazie prostaty 180
- 3 Předčasná ejakulace 183
- 4 Impotence 185
- 5 Mužská neplodnost 188

## Kapitola desátá

### Gynekologické choroby 191

- 1 Poporodní deprese 191
- 2 Dysmenorea 194
- 3 Hyperplazie prsu 196
- 4 Ženská neplodnost 198
- 5 Chronický zánět pánve 200
- 6 Syndrom menopauzy 203
- 7 Poporodní hypogalaktie 205
- 8 Nepravidelná menstruace 207

## Kapitola jedenáctá

### Tělesná přitažlivost 211

- 1 Zeštíhlování 211
- 2 Jak se zbavit pih 213
- 3 Zjasnění pleti 216
- 4 Odstranění vrásek 218
- 5 Zlepšení kvality vlasů 219
- 6 Posilování hrudníku 222
- 7 Zdravý pas 224
- 8 Zpomalení stárnutí 226

## Rejstřík 228

