

Slovo na úvod	5
---------------	---

➤ ÚVOD

Základy zdraví	7
-----------------------	----------

Tao – následování vnitřního hlasu	8
--	----------

Jin a jang	9
------------	---

Pět prvků	12
-----------	----

➤ PRAXE

Prvky ve vzájemném souladu	23
---------------------------------------	-----------

Dřevo – síla něhy	24
--------------------------	-----------

Štávy a energie	24
-----------------	----

Vliv principů jin a jang na prvek dřeva	25
--	----

Jak osvobodit energii dřeva	26
-----------------------------	----

Oheň – srdce a duch	28
----------------------------	-----------

Pět duší	28
----------	----

Jak vyrovnávat vliv ohně	31
--------------------------	----

Země – silný střed	32
---------------------------	-----------

Důvěřujte sami sobě	33
---------------------	----

Země mezi principy jin a jang	34
-------------------------------	----

Jezte břichem, ne hlavou	38
--------------------------	----

Jak léčit zemi	40
----------------	----

Kov – kontakt a ústup do ústraní	42
---	-----------

Choulostivý ochranný štít	42
---------------------------	----

Proměna kovu	44
--------------	----

Voda – vibrace z hlubin	46
--------------------------------	-----------

Esence v podobě chvění	46
------------------------	----

Voda a principy jin a jang	47
----------------------------	----

Menstruační koloběh	50
---------------------	----

Recepty pro tělo a duši	53
------------------------------------	-----------

Malé základní vybavení vaší kuchyně	54
--	-----------

Příspěvky a náčiní	54
--------------------	----

Recepty pro prvek dřeva	56	Kašel jako následek horka a chronický kašel	95
Bolesti hlavy	56	Suché plíce a suchá kůže	96
Bolesti v břiše a „vysoké napětí“	59	Nečistá pleť	101
Co prospívá kůži i vlasům	61	Střevní problémy	104
Chybná výživa	64	Recepty pro prvek vody	108
Recepty pro prvek ohně	66	Menstruační potíže	108
Bolest duše	66	Výtok	113
Zdravotní potíže malých dětí	70	Nechtěná bezdětnost	114
Recepty pro prvek země	72	Nedostatek chuti do života	116
Libé vůně namísto pocitu plnosti	72		
Pomoc při zápachu z úst	75	➤ SERVIS	
Zvracení	77	Malá pomůcka	120
Bolesti žaludku	78	Věcný rejstřík	122
Průjem a přibývání na váze	80	Rejstřík receptů a postupů	123
Nadváha a celulitida	82	Rejstřík zdravotních potíží	124
Regulace vlhkosti	85	Závěrem...	126
Recepty pro prvek kovu	88	To nejdůležitější na první pohled	128
Nachlazení	88		
Kašel při prochlazení a vyčerpání	92		
Kašel s hleny	93		