

## Předmluva 9

## První kapitola Základy *tuiny* 11

1. Principy *tuiny* 11
  - Principy tradiční čínské medicíny 11
  - Principy moderní medicíny 12
2. Běžně užívané techniky 13
  - Základní techniky 13
3. Příprava před *tuinou* 23
  - Pozice pro *tuinu* 23
  - Tělové přípravky při *tuině* 24
  - Tuina* s horkým obkladem 24
  - Síla a délka *tuiny* 24
  - Tipy pro *tuinu* 25
4. Co je třeba mít na paměti 25
  - Léčebné postupy s použitím *tuiny* 25
  - Kontraindikace pro *tuinu* 25
  - Bezpečnostní opatření 26
  - Jak zvládat abnormality během *tuiny* 26
5. Lokalizování běžně používaných akupunkturálních bodů 27
  - Výrazné anatomické prvky 27
  - Proporční měření podle kostí 27
  - Měření na *cuny* (prsty) 29
  - Zjednodušené měření 29

## Druhá kapitola *Tuina* při tělesné bolesti 33

1. Ztuhlá šíje 33
2. Cervikální spondylóza 35
3. Zmrzlé rameno 36
4. Poškození ramenních vazů 38
5. Revmatická bolest v bedrech 39
6. Namožení bederního svalstva 41
7. Akutní poranění bederních vazů 42
8. Vyhřezlá ploténka 43
9. Ischias 45
10. Poporodní ústřel 46
11. Tendosynovitida 48
12. Syndrom karpálního tunelu 49

13. Výron v zápěstí 50
14. Tenisový loket 52
15. Synovitida kolene 53
16. Burzitida kyčle 54
17. Zánět Achillovy šlachy 55
18. Podvrtnutý kotník 57
19. Bolest paty 58
20. Bolest kolene 60
21. Revmatická artritida 61
22. Revmatoidní artritida 63
23. Akutní dnava artritida 64

## Třetí kapitola

### Tuina při vnitřních chorobách 67

1. Nachlazení 67
2. Kašel 70
3. Astma 72
4. Průjem 75
5. Zvracení 78
6. Bolesti v epigastriu 81
7. Bolesti břicha 83
8. Zácpa 86
9. Škytavka 89
10. Bušení srdce 91
11. Závrať 94
12. Bolest hlavy 97
13. Nespavost 100
- Postup 100
14. Hypertenze 102
15. Diabetes 105
16. Ischemická choroba srdeční 107
17. Následky mrtvice 109
18. Obezita 110

## Čtvrtá kapitola

### Prevence mužských a ženských onemocnění pomocí tuiny 113

1. Poruchy menstruace 113
2. Dysmenorea 116
3. Amenorea 118
4. Syndrom menopauzy 121
5. Leukorea 123
6. Poporodní hypogalaktie 124
7. Akutní mastitida 126
8. Hyperplazie prsu 127
9. Prostatitida 129
10. Impotence 130
11. Předčasná ejakulace 132
12. Výrony semene 134

## Pátá kapitola

### Každodenní tuina pro zdraví 137

1. Péče o hlavu 137
2. Péče o oči 139
3. Péče o obličej 140
4. Péče o hrudník a břicho 141
5. Péče o záda 144
6. Péče o končetiny 145
7. Roztažení plic a regulace čchi 147
8. Posílení žaludku 149
9. Zklidnění srdce a utišení mysli 150
10. Zklidnění jater a regulace čchi 152
11. Hubnutí 153
12. Péče o pleť 155

## Dodatek

### Běžně užívané akupunkturní body při tuině 159