OBSAH

Úvod 10

I. oddíl – O čínské medicíně

1. kapitola – Čínská medicína počítá s oběma stranami mince 15
Co je to Tao? Kdo ví 18
Prázdnota, co není prázdná 19
Qi volně protéká 21

2. kapitola a– Yin a Yang pulzují 23
Změnit se ve svůj protiklad 25
Lidský život jako yinyangový cyklus 28

3. kapitola – Tři poklady, tři síly v nás 23
Duch Shen – Duch všeho živého 32
Energie Qi – Dech prostupující tělem 32
Esence Jing – Rezervoár životní energie 33

4. kapitola – Učení pěti prvků má všech pět pohromadě 36
Ke kterému prvku patří strom? 37
Nedají bez sebe ránu 38
Jejich vztah? Uvidíte v pentagramu 40
Žaludek a žaludek, to není totéž! 42
Jste dřevo? Nebo spíš samá voda? 48

II. oddíl – Když sejdeme z Cesty středu

5. kapitola – Proč jsme nemocní 57
Moudří mají tělo za kámoše 58
Jen jediné K si omotáte kolem prstu 58
Neničte nepřítele, posilujte přítele 63
Když sejdete z Cesty středu 65
Nerovnováha není jen jedna 68

6. kapitola – Léčit symptomy k uzdravení nestačí 72
Tělo si rozvracet nedáme 74
Tři strategie obrany před patogeny 81
Za n-emoce mohou emoce 83
I řízek nebo sex jsou cestička k chorobě 85

7. kapitola – Jak pracuje terapeut čínské medicíny 87
Kompas o osmi pólech (Ba Gang) 89
Diagnostika rozebírá na prvočinitele 90
Výstava obrazů začíná! 96
Hledá se pilíř, k němuž obraz nejvíc pasuje 107

III. oddíl – Léčba houbami

8. kapitola – Houby se představují 111
Jsou všude, kam se podíváš 112
Houby jako uklízečky 115
Houbový řád 116
Mistryně v přežití 117
Rostliny, nebo živočichové? 118
Internet v mechu a kapradí 119

9. kapitola – Léčení v průřezu věků 122
Pomoc, nebo (snad) dílo satanovo? 124

10. kapitola – Vitální houby to berou zeširoka 130
Když vědci houby rozpitvají 131
Devatenáctero s vědeckým razítkem 138

11. kapitola – Imunita se s vetřelci nepáře 148
Zakázané město jako nedobytná pevnost 149
Padni, komu padni. Hlavně rychle! 149
Promyslíme to, abychom pálili na jistotu 152
Když imunita selhává 154
Východní medicína s imunitou pracuje, jen jí tak neříká 155

12. kapitola – Atentát na sebe sama 157
Totálně mimo střed! 158
Houby a chemoterapie? Bez obav! 162

13. kapitola – Spojky ve vnitřní krajině těla 164
Jak na anémii 165
Tablety z lesa? Tak to vážně ne! 165
Co houba, to jiná povaha 166
Jak fungují vitální houby podle čínské medicíny? 169
Teorie yinyangových cyklů 171
Teorie Zheng Qi a a Xie Qi 173
Teorie obranné a vyživující Qi 175
Teorie Školy Země 176
Teorie 6 oddílů a 4 vrstev 177

IV. oddíl – Praktická část

14. kapitola – Úroda je pod střechou 183
Pěstování je tak trochu alchymie 184
Substrátem to začíná 187
Jak dostat z houby to důležité 187
Kombinovaná extrakce – vývoj nezastavíš 194
Šup s nimi do laboratoře 194
Nejoblíbenější triky výrobců 195

15. kapitola – Jak houby přesně užívat 197
Jak dlouho? Do odeznění problému! 198
Pravidlo 5/2 199
Co když je to akutní? 200
Devatero praktických rad pro užívání 200
Nežádoucí účinky a kontraindikace? Je jich jako šafránu 203
16. kapitola – Atlas vitálních hub 207
Reishi 208
Cordyceps 216
Coriolus 224
Chaga 232
Hericium 238
Maitake 244
Coprinus 250
Shiitake 254
Hlíva 260
Polyporus 266
Pornatka 270
Agaricus 274
Enoki 280
Auricularia 284
Agarikon 288
Ohňovec 292
Tremella 296
17. kapitola – Problémy, ... 207
Imunitní problémy 302
Únavové stavy 314
Trávicí a metabolické problémy 317
Problémy srdce a cév 322
Problémy respiračního systému 325
Problémy gynekologické a reprodukční 329
Psychické nerovnováhy 335
Kožní problémy 342
Bolestivé stavy 345
Onkologická onemocnění 349
Využití vitálních hub u zvířat 354

V. oddíl – Životní styl podle čínské medicíny

18. kapitola – Jíme, abychom žili 361
Bílkoviny v čočce? O ty vážně nejde 362
Nepřehánějte to s tabulkami 363
Smysl života hledejme jinde než na talíři 365
Co je potřeba, aby strava pomáhala? 366
Tři základní charakteristiky potravin 368
Tři vejce do skla, hlavně bez jogurtu 373
Grilujeme, vaříme, smažíme 380
Jde o víc než o kousání, žvýkání a polykání 381
Každá doba si žádá jiný talíř 382
Dvanáct pravidel, kterými potěšíte své tělo 386
19. kapitola – Pět duší je tak akorát 388
Není duše jako duše 389
Může se duše pokazit? 398
Emoce – vítr, který hýbe Qi 399
Povolte ten pojistný ventil 400
Psychiku řídí pohyby energie 400
Emoční inteligence jako klíč k rovnováze 401
Když emoce začnou být problémem 402
Jak se naučit emoce kontrolovat 404
20. kapitola – Pohybu a odpočinku tak akorát 409
Čeho je moc, toho je příliš 409
Cvičením k fyzické i duševní harmonii 410
Noční reset zvaný spánek 411
Když oka nezamhouříme 413
Neklidná mysl nespí 414
Sex, který léčí 415
Hluboký nádech, hluboký výdech 417
21. kapitola – Vztahy jako nejlepší medicína 420
Čím víc příkoří, tím větší výzva 421
Objímejte, naslouchejte, sdílejte 422

Slovníček základních pojmů 424
Doporučená literatura 427