

Obsah

Úvod	9
Lidské tělo je nebem a zemí v malém	13
(Minimum nutné čínské terminologie)	
Tisíc lékařů i zdravého uléčí k smrti	15
(Kapitola o čínské medicíně)	
Kdo jí střídě, vychutná, kdo se přejídá, trpí	32
(Kapitola o zažívání)	
• Zlatá střední cesta	32
• Obezita	32
• Pravidelnost, střídmost a pestrost	33
• Pět chutí	34
• Typy jídla	35
• Konstituční typy	37
■ Horký typ	37
■ Suchý typ	38
■ Vlhký typ	38
■ Studený typ	39
• Nepravidelnost v jídle a její následky	39
• Jak jedli ve staré Číně	40
• Co způsobí kompost v žaludku	40
• Studiem minulosti pochopíme budoucnost	42
• Bylinné směsi	43
• Jak je důležité (ne)mít kompost!	44
• Očišťující dieta během užívání čínských bylinných směsí	45
Pravidelné jídlo zahání nemoci	49
(Kapitola o stravování)	
• Základní stravovací rady	49
• Mléko jako škodlivá potrava?	49
• Koření jako lék	49
• Zelený čaj	51
• Pohled na roční období a potraviny	53
• Tabulka potravin	55
• Dobrá rada nad zlato	66
Je-li v říčním korytě málo vody, loď stojí	66
(Kapitola o zácpě)	
• Příčiny zácpy	66
• Nejčastější poruchy vedoucí k zácpě	68
• Bylinné směsi	69

Bitva s větrnými nájezdníky 69 (Kapitola o infekčních onemocněních a alergiích)	69
• Zdraví v slizách zrozené	69
• Jak to funguje v organismu	70
• Boj se škodlivou energií	71
• Bylinné směsi	73
• Chřipka	75
• Přídavek o alergiích	77
Spoléhej na vlastní úsilí, nevládej naději v druhé 78 (Kapitola o posílení obranyschopnosti)	78
• Funkce obranné energie	78
• Putování energie čchi	80
• Zacházení s obrannou energií	80
• Obranná energie v jídelníčku	82
• Bylinné směsi	82
Cizí zrno a vlastní děti se zdají být vždy lepší 83 (Kapitola o dětech a dětských nemocech)	83
• Energie čchi v dětském těle	83
• Narození	84
• Brána úst	85
• Od kojení k normální stravě	85
• Brána nosu	86
• Doporučení	87
• Brána očí a uší	87
• Jin, jang a čchi v praxi	88
• Bylinné směsi	90
• Léčba maminky	91
Vyléčit jednu ženu je stejně obtížné jako vyléčit pět mužů 92 (Kapitola nejen o gynekologii)	92
• Odlišná čínská filozofie	92
• Menstruační potíže	93
• Ženské záněty, léčba bylinnými směsmi	94
• Tři sudičky	96
• Tabulka pohlaví plodu	98
• Vývoj plodu	100
• Porod a šestinedělí	103
• Také muži chtějí rodit!	104
• Bylinky v těhotenství	105
• Bylinné směsi	106

• Viagra made in Čína	109
• Klimakterium	109
• Bylinné směsi v klimakteriu	111
Zdravý člověk má tisíce přání, nemocný pouze jedno 112 (Kapitola o nemocích pohybového aparátu)	112
• Poranění a úrazy	113
• Revmatizmus	114
• Jeden kořen potíží	115
• Bolesti v zádech	115
Neobviňuj zrcadlo, když v něm vidíš ošklivou tvář 118 (Kapitola o kožním onemocnění)	118
• Kůže je odrazem našeho nitra	118
• Bylinné směsi	119
Člověk nedožije ani sta let, starostí však v sobě živí na tisíc roků 122 (Kapitola o psychických onemocněních)	122
• Buďme dobré mysli, a budeme i zdraví	122
• O pohodě v duši	123
• Existují tři kořeny neštěstí	129
• Existují však i tři kořeny dobra	129
• Bylinné směsi	131
Je lepší vyrazit brzy ráno než kráčet v noci s pochodní 132 (Kapitola o nespavosti)	132
• Jak to má fungovat normálně	132
• Jak zkrotit stádo koní	133
• O režimových opatřeních	134
• Bylinné směsi	136
Doplněk o čajích	138
Rakovina z pohledu čínské medicíny	141

Život plyne tak rychle, že než zjistíme, kde jsme, už jsme zase někde jinde 142	142
Povídání nejen o těle a duši – ještě jedno rozdělení podle typů 142	142