

# 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 střídavě, 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
• Očistující dieta během užívání čínských bylinných směsí .....	45
Pravidelné jídlo zahání nemoci .....	49
(Kapitola o stravování)	
• Základní stravovací rady .....	49
• Mléko jako škodlivá potravin? .....	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)	
• Zdraví v slzách 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, nevkládej naději v druhé .....	78
(Kapitola o posílení obranyschopnosti)	
• 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)	
• 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 o gynekologii)	
• 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 родit! .....	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)	
• 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)	
• Kůže je odrazem našeho nitra .....	118
• Bylinné směsi .....	119
Člověk nedožije ani sta let, starostí však v sobě žije na tisíc roků .....	122
(Kapitola o psychických onemocněních)	
• Buďme dobré myslí, 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)	
• Jak to má fungovat normálně .....	132
• Jak zkrotit stádo koní .....	133
• O režimových opatřeních .....	134
• Bylinné směs .....	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
Povídání nejen o těle a duši – ještě jedno rozdělení podle typů .....	142