

OBSAH

předmluva	10
úvod do tradiční čínské medicíny	13
ČÁST PRVNÍ	
samoléčebné metody v tradiční čínské medicíně	
čínské byliny.....	15
léčba potravinami	16
čínská masáž tui-na.....	18
čchi-kung – mentální trénink	20
léčba teplem (moxa)	22
lidové léčebné prostředky	23
tchaj-fi-čchuan.....	23
ČÁST DRUHÁ	
domácí léčebné recepty tradiční čínské medicíny	
A fty.....	26
akné	27
artritida	31
astma	35
<i>atopický ekzém – viz ekzém, str. 83</i>	
B olest hlavy (chronická)	40
<i>bolest v krku – viz zánět hltanu, str. 237</i>	
bolest v oblasti trojklanného nervu.....	43
bolest v patě (chronická).....	49
bolest v kolenou (chronická).....	50
bolest v ramenou (chronická)	53
bolest v šíji (chronická)	59
bolest v zádech (chronická).....	61
<i>bolesti svalů – viz fibromyalgie, str. 86</i>	
bolest zubů	66
bronchitida	69
C ukrovka – viz diabetes, str. 77	
D eprese	73
diabetes	77
dna	80

Ekzém (atopická dermatitida)	83
Faryngitida – viz zánět hltanu, str. 237	
fibromyalgie	86
Hemoroidy	89
<i>herpes – viz pásový opar, str. 183</i>	
<i>hypertenze – viz vysoký krevní tlak, str. 226</i>	
Cholesterol (vysoký)	92
<i>chřipka – viz nachlazení, str. 156</i>	
Impotence	95
inkontinence	98
ischias	101
Jet lag – viz pásmová nemoc, str. 182	
Kašel	105
kinetóza	107
kocovina	108
kojení, problémy 1. nedostatek mléka	110
kojení, problémy 2. neukončení produkce mléka	113
karpální tunel	114
kolika	117
kopřivka	118
krvácení z nosu	121
kvasinkové infekce	123
Laryngitida – viz zánět hrtanu, str. 235	
ledvinové kameny	125
lupénka	128
Menièrova nemoc	132
menopauza	135
menstruační potíže: vynechání periody (amenorea)	138
menstruační potíže: křeče a bolesti (dysmenorea)	142
menstruační potíže: premenstruační syndrom	146
menstruační potíže: krvácení z dělohy	149
mozoly	152
Nadváha	154
nachlazení	156
namožení svalů a šlach	160
neplodnost u žen	163
neplodnost u mužů	166

nespavost	168
<i>nevolnost z pohybu</i> – viz kinetóza, str. 107	
nízký krevní tlak (hypotenze)	172
Oči, únava	175
omrzliny.....	177
osteoporóza	178
Pálení žáhy – viz žáha, pálení, str. 249	
pásmová nemoc (jet lag).....	182
pásový opar	183
<i>peptický vřed</i> – viz vřed, peptický, str.	
pomočování (noční)	186
prostata, zbytnělá	188
průjem.....	192
psoriáza – viz lupénka, str. 128	
<i>pyróza</i> – viz žáha, pálení, str. 249	
Sinusitida – viz zánět vedlejších nosních dutin, str. 242	
snížená sexuální potřeba.....	195
stařecké skvrny	197
střevní potíže	198
<i>syndrom karpálního tunelu</i> – viz karpální tunel, str. 114	
svědivá suchá pokožka	201
Šedý zákal	203
Temporomandibulární dysfunkce	206
tenisový loket.....	208
<i>tinitus</i> – viz zvonění v uších, str. 246	
třísla, namožená.....	210
Únava	213
úzkostné stavy.....	217
Vlasy, vypadávání	220
vřed, peptický.....	222
vysoký krevní tlak (hypertenze)	226
Zácpa	232
zánět hrtanu (laryngitida)	235
zánět hltanu (faryngitida).....	237
zánět močových cest.....	239
<i>zánět sedacího nervu</i> – viz ischias, str. 101	
zánět vedlejších nosních dutin.....	242

závislost.....	244
<i>zbytnělá prostata</i> – viz prostata, zbytnělá, str. 188	
zvonění v uších (tinitus)	246
Žáha, pálení (pyróza).....	249