

- 6 Celostní léčba pomocí TČM**
- 9 Základy a koncepce tradiční čínské medicíny**
- 10 Co je tradiční čínská medicína?**
- Nejdůležitější je prevence 10
- 12 Jin a jang - polarita našeho světa**
- Vše se mění 12
- 16 Životní energie čchi - „Pára stoupající nad hrncem“**
- Úloha čchi v našem těle 17
 - Krev a tělní tekutiny - jinový aspekt 18
 - Koncept tří ohřívačů - samostatná teorie 19
- 20 Faktory způsobující nemoci v pojetí TČM**
- Vnější faktory nemocí 20
 - Vnitřní faktory nemocí 22
 - Způsob života 24
 - Vrstvy onemocnění 24
 - Cesta k diagnóze pomocí TČM 25
- 27 Pět fází proměny - koloběh života**
- Fáze proměny dřeva a funkční okruh jater a žlučníku 28
 - Fáze proměny ohně a funkční okruh srdce a tenkého střeva 33
 - Fáze proměny země a funkční okruh sleziny a žaludku 36
 - Fáze proměny kovu a funkční okruh plic a tlustého střeva 41
 - Fáze proměny vody a funkční okruh ledvin a močového měchýře 46
 - Běžný tok energie čchi v těle 52
- 55 Pět pilířů tradiční čínské medicíny**
- 56 Akupunktura a akupresura - práce s energií čchi**
- Co jsou akupunktura a akupresura? 57
 - Techniky akupresury 58
 - Důležité akupresurní body 59
 - Ranní aktivizační cvičení 65
- 66 Tuina: čínská manuální medicína - práce s rukama**
- Techniky 66
 - Masážní technika kua-ša - tradiční lidová technika 70

73 Čchi-kung -

práce s pohybem a vědomím

- Principy čchi-kungu 73
- Cvičení 75

82 Strava - vycítit, co tělo potřebuje

- Teplotní účinek potravin 83
- Chuť potravin 86
- Potravinové tabulky 90

96 Terapie pomocí léčiv - práce s léčivou silou rostlin

- Léčiva, která otvírají povrch a zahřívají 96
- Léčiva, která otvírají povrch a chladí 97
- Léčiva, která chladí a dezinfikují 98
- Léčiva, která přeměňují vlhkost a podporují vylučování 99
- Léčiva zahřívající vnitřek těla 100
- Léčiva regulující tok čchi 101
- Léčiva, která uvádějí do pohybu krev a regulují ji 101
- Léčiva dodávající čchi 102
- Léčiva přivádějící krev 104
- Léčiva podporující jin 104
- Příprava léčiv 105

107 Potíže a jejich léčba

108 Jak se léčit pomocí TČM

- Nečistá pokožka a akné 108
- Atopický ekzém 109
- Nachlazení 110
- Zánět vedlejších nosních dutin 112
- Chronické bronchiální astma 112
- Senná rýma 114
- Bolesti hlavy a migréna 115
- Bolesti pohybového aparátu 116
- Vysoký krevní tlak 119
- Poruchy menstruačního cyklu 120
- Potíže v období přechodu 122
- Poruchy trávení 122

125 Rejstřík

126 Poděkování

127 O autorce