

Obsah

Předmluva profesorky Gertrudy Kubiena	8
Předmluva autora	9
Předmluva autora ke čtvrtému vydání	12
Šen, božská jiskra v nás	14
Lékařské řemeslo	16
Skutečnost – realita	24
Tao, díl I	28
Ještě něco málo o Šen	31
Naše instinkty	33
Buňka	35
Zrod člověka a jeho výživa	38
Jak žít podle pěti elementů	45
Akupunktura	50
Čínské byliny	59
<i>Rozdíl mezi západními léky a čínskými bylinami</i>	61
Metody chápání čínské reality	63
Tao, díl II	70
Tradiční čínská medicína	71
Základ čínské medicíny	77
<i>Duté orgány (orgány Fu)</i>	90
<i>Koncepce duchů (Wu Šen)</i>	97
Když je slezina unavena	103
<i>Poznámka na okraj: Hladký proud a hořící klobouk</i>	105
Jak rádi máme svou slezinu?	118
BOD 1: Jídlo by nám mělo přinášet radost!	120
BOD 2: Všechno, co se dostane do žaludku, mělo by být polévkou o tělesné teplotě!	123
<i>Poznámka na okraj o »zdravé stravě«</i>	128

BOD 3:	Jezte prosím pravidelně teplou a vařenou snídani!	130
	<i>Proč je (správná) snídaně tak důležitá?</i>	143
BOD 4:	Jezte a pijte prosím pravidelně teplé věci!	152
BOD 5:	Snězte prosím denně jedno jablko!	164
	<i>O rozlišování potravin</i>	165
	1. <i>Asijský přístup</i>	147
	2. <i>Západní přístup</i>	161
BOD 6:	Jezte prosím dobré sacharidy!	185
BOD 7:	Jezte prosím dobrou rostlinnou bílkovinu!	202
	<i>Poznámka na okraj: Zdravé kosti</i>	229
	<i>Poznámka na okraj: Stav nedostatku při vegetariánské stravě?</i>	233
	<i>Poznámka na okraj: Veganská výživa</i>	234
	<i>Poznámka na okraj: Pojem »karma«</i>	237
	<i>Poznámka na okraj: Etický aspekt</i>	242
BOD 8:	Nebojte se tuků!.....	246
	<i>Framinghamská studie</i>	247
	1. <i>Triglyceridy</i>	255
	2. <i>Cholesterol</i>	257
BOD 9:	Jezte prosím co nejméně průmyslově zpracovávaných potravin!	261
BOD 10:	Nejezte prosím příliš!	265
	<i>Poznámka na okraj: Jak dobře stárnout?</i>	265
	Shrnutí bodů 1 – 10.....	274
	Dech a plíce	279
	<i>Poznámka na okraj: Emoce</i>	299
	Noc, doba, kdy střed spí	305
	<i>Chun, stres a vítr</i>	322
	<i>Poznámka na okraj: Závislosti</i>	348
	Šen, štěstí a smysl	354
	Závěrečné slovo a shrnutí	373
	Prameny a doporučená literatura	380
	O autorovi	391