

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	11
JAK JSEM SE DOSTAL K TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ	13
KOMU JE TATO KNIHA URČENA?	17
NEŽ ZAČNEME	19
OBECNÝ ÚVOD.....	21
KAPITOLA 1. TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA (TČM).....	23
Základy TČM.....	27
• Čchi.....	27
• Meridiány.....	30
• Jin a jang.....	31
• Jin a jang. Tabulka	33
• Příčiny onemocnění podle TČM	34
• Te čchi	37
• Cyklus Pěti prvků	38
• Tabulka s vlastnostmi Pěti prvků	41
• Cyklus výživy (Šen) a kontroly (Ko)	42
• Pět prvků a lidské vztahy	47
• Rodina a Pět prvků.....	48
• Meridiánový cyklus	49
• Geografie meridiánů	49
• Meridiánové hodiny.....	51
• Diagnóza v TČM.....	54
• Léčba podle TČM.....	55

KAPITOLA 2. SYSTÉM PRÁCE	57
• Cesta meridiánovým cyklem	57
 KAPITOLA 3. RUCE K DÍLU (Zdraví ve tvých rukou)	 63
• Jak pracovat s meridiány	63
• Různé techniky pro práci s body	64
• Míry pro vyhledání bodů na těle	65
• Použití akupresury	66
• Vyhledání bodů	67
• Pokud jsi terapeut	69
• O jizvách	70
• Další překážky v energetickém toku	71
 KAPITOLA 4. 40 BODŮ	 73
PRVEK KOV	73
• Astma a alergie	74
• Smutek	76
• Meridián Plic (Průběh a obecné údaje)	77
Body: LU1 a LU7	78
• Meridián Tlustého střeva (Průběh a obecné údaje)	81
Body: LI1, LI4, LI11 A LI20	82
 PRVEK ZEMĚ	 89
• Meridián Žaludku (Průběh a obecné údaje)	90
Body: ST2, ST25, ST36	92
• Meridián Sleziny-Slinivky (Průběh a obecné údaje)	97
Body: SP3, SP6	98

PRVEK OHEŇ.....	101
• Meridián Srdce (Průběh a obecné údaje)	103
Body: HT3, HT7	105
• Meridián Tenkého střeva (Průběh a obecné údaje)....	108
Body: SI3, SI9.....	109
PRVEK VODA	111
• Meridián Močového měchýře (Průběh a obecné údaje).....	113
Body: BL1, BL10, BL60, BL67	114
• Meridián Ledvin (Průběh a obecné údaje).....	119
Body: KI1, KI3.....	120
PRVEK OHEŇ 2	124
• Meridián Osrdečníku (Průběh a obecné údaje)	124
Body: PC6, PC7, PC8	125
• Meridián Trojitého ohříváče (Průběh a obecné údaje).....	128
Body: TE5, TE21.....	129
PRVEK DŘEVO.....	131
• Meridián Žlučníku (Průběh a obecné údaje)	132
Body: GB8, GB20, GB21	133
• Meridián Jater (Průběh a obecné údaje)	137
Body: LV3, LV14	140
DVA HLAVNÍ MIMOŘÁDNÉ MERIDIÁNY.....	144
• Meridián POČETÍ (Průběh a obecné údaje)	144
Body: CV1, CV6, CV12, CV17, CV22, CV24	145
• ŘÍDÍCÍ meridián (Průběh a obecné údaje)	150
Body: GV20, GV26	151

PEČETNÍ HALA	153
• 40 bodů a stránka podle pořadí meridiánů	155
• 40 bodů podle abecedy	157
KAPITOLA 5. ZDRAVOTNÍ POTÍŽE	159
• Stručné shrnutí postupu	160
• Potíže od A do Z (alergie, bolesti hlavy, bolesti v kříži, bolesti zubů, impotence, menstruace, průjem, rýma, vysoký tlak, zácpa, zánět nosních dutin atd.)	160
PROTAHOVÁNÍ MERIDIÁNŮ	181
DOSLOV O BOLESTI	187