

Slovo na úvod 5

➤ ÚVOD

Základy zdraví 7

Tao – následování vnitřního hlasu 8

Jin a jang 9

Pět prvků 12

➤ PRAXE

**Prvky
ve vzájemném souladu 23**

Dřevo – síla něhy 24

Štávy a energie 24

Vliv principů jin a jang
na prvek dřeva 25

Jak osvobodit energii dřeva 26

Oheň – srdce a duch 28

Pět duší 28

Jak vyrovnávat vliv ohně 31

Země – silný střed 32

Důvěřujte sami sobě 33

Země mezi principy jin a jang 34

Jezte břichem, ne hlavou 38

Jak léčit zemi 40

Kov – kontakt a ústup do ústraní 42

Choulostivý ochranný štít 42

Proměna kovu 44

Voda – vibrace z hlubin 46

Esence v podobě chvění 46

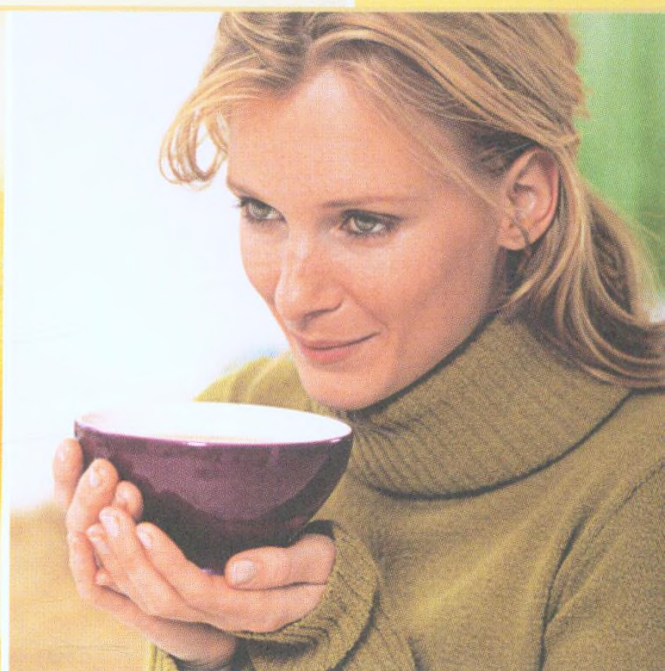
Voda a principy jin a jang 47

Menstruační koloběh 50

**Recepty pro tělo
a duši 53**

**Malé základní vybavení
vaší kuchyně 54**

Příspěvky a náčiní 54



Recepty pro prvek dřeva	56		
Bolesti hlavy	56		
Bolesti v břiše a „vysoké napětí“	59		
Co prospívá kůži i vlasům	61		
Chybná výživa	64		
Recepty pro prvek ohně	66		
Bolest duše	66		
Zdravotní potíže malých dětí	70		
Recepty pro prvek země	72		
Libé vůně namísto pocitu plnosti	72		
Pomoc při zápachu z úst	75		
Zvracení	77		
Bolesti žaludku	78		
Průjem a přibývání na váze	80		
Nadváha a celulitida	82		
Regulace vlhkosti	85		
Recepty pro prvek kovu	88		
Nachlazení	88		
Kašel při prochlazení a vyčerpání	92		
Kašel s hleny	93		
		Kašel jako následek horka a chronický kašel	95
		Suché plíce a suchá kůže	96
		Nečistá pleť	101
		Střevní problémy	104
		Recepty pro prvek vody	108
		Menstruační potíže	108
		Výtok	113
		Nechtěná bezdětnost	114
		Nedostatek chuti do života	116
		› SERVIS	
		Malá pomůcka	120
		Věcný rejstřík	122
		Rejstřík receptů a postupů	123
		Rejstřík zdravotních potíží	124
		Závěrem...	126
		To nejdůležitější na první pohled	128