

Čínská medicína pro západní svět



Vystudovaný lékař objevuje tradiční čínskou medicínu

Proč potřebujeme TČM	8
První kontakty s TČM	9
Čínská bylinná léčba	10
PŘÍBĚH PACIENTKY	12
	13

Poznej sám sebe

Vědomé vnímání	16
Zacházení se sebou samým	17
K této knize	18
	19

Imunitní systém



Jeden imunitní systém – dva způsoby náhledu

Západní představy	22
Perspektivy tradiční čínské medicíny	22
	24

Jak funguje obrana

Princip otevírání a zavírání dveří	26
Jednotlivé strategie	27
Systém, který je schopen se učít	28
Vzorce imunitních reakcí	28
Jak probíhají infekce	29
	30

Když se imunitní systém neučí správně

Infekční nemoci posilují imunitní systém	32
Neproduktivní imunitní systém	33
Narušený imunitní systém	33
Alergie	35
Iluze stability: strnulý imunitní systém	37
Od infekce k chronickému onemocnění	38
PŘÍBĚH PACIENTKY	38
Terapie: reaktualizace	39
	40

Cesta středu – základy TČM



Čínské myšlení

Medicína a její zaměření na procesy:	44
příklad	44
Základní pojmy čínského myšlení	45

Jin a jang – vzájemné působení

Jin a jang v našich pojmech	48
Zdravá rovnováha	49
Úcta k přírodním zákonům	50
Vnitřní vztahy	52
Interakce mezi jinem a jangem	52
Svět s přemírou jangu	54
Individuální rovnováha	54
	55

Čchi a süe

– dva proudící systémy

Životní síla „čchi“	56
Konflikty v otázce priority	56
Heteropatická čchi	58
Krev „süe“	59
Komplexní systém	59
Vzájemná souhra životní síly a krve	61
	63

Fáze proměny a funkční okruhy

Systém přiřazování	68
Individuální diagnóza a terapie	68
Pozorování a vnímání	71
Celá pětice v jednom kruhu	71
	74

Pět funkčních okruhů



Játra – trpělivost

Vitalita a pružnost	78
Prvek dřeva	78
PŘÍBĚH PACIENTKY	79
	80



Vojevůdce	81	Cvičení	144
Podpora jater	86	Základní postoj	145
Získání pružnosti	88	Cvik k regulaci pěti podílů jangu	147
Srdce – vnitřní jas	91	Cvik k regulaci pěti podílů jinu	149
PŘÍBĚH PACIENTKY	92	• Zahajovací cvik	148
Vládce	93	• Cvik pro plíce	149
Poruchy funkčního okruhu srdce	95	• Cvik pro ledviny	150
Jak podporovat srdce	96	• Cvik pro játra	151
Slezina – otevřenost	102	• Cvik pro srdce	152
Střed v čase a prostoru	102	• Cvik pro slezinu	153
Země živitelka	103	• Závěrečný cvik	154
Podíly jinu a jangu	103		
PŘÍBĚH PACIENTKY	104		
Mezisklad	105		
Poruchy ve funkčním okruhu sleziny	107		
Jak podporovat slezinu	108		
Plíce – citlivost	112		
Ústup přírody	112		
Soustředění a obnova	113		
PŘÍBĚH PACIENTKY	114		
Ministr pro rytmický řád	115		
Poruchy ve funkčním okruhu plic	121		
Jak podporovat plíce	122		
Ledviny – chuť do života	126		
Zárodok nového života	127		
Proud života	127		
PŘÍBĚH PACIENTA	128		
Pevný disk	129		
Poruchy ve funkčním okruhu ledvin	133		
Jak podporovat ledviny	133		
Chutně a zdravě jíst			
		TČM a výživa	158
		Čchi v potravě	159
		Potravinový umějí léčit	159
		Zdravá chuť k jídlu	161
		Čerstvost a kvalita	162
		Kuchařské umění	164
		Teplá strava jako elixír života	164
		Recepty z kuchyně kliniky SILIMA	168
		Snídaně	169
		Polévky a saláty	171
		Hlavní pokrmy	174
		Dezerty	179
Čchi-kung pro pět funkčních okruhů			
V souladu s přírodou	140		
Žlutý císař	141		
Komunikace s čchi	141		
Cenné jako brokát	142		

• Klinika SILIMA	182
• Základní pojmy	186
• Doporučená literatura	188
• Rejstřík	189
• Závěrem...	192

Čchi-kung pro pět funkčních okruhů

Přehled cviků

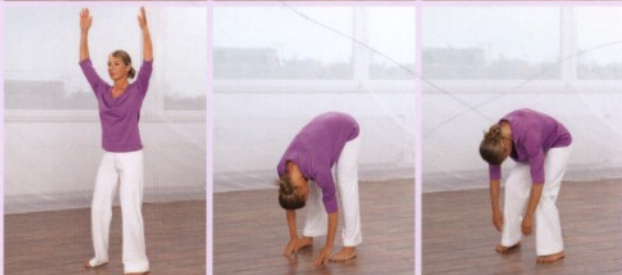
Regulace pěti
podílů jangu

viz strana 147



Regulace pěti
podílů jinu
Zahajovací cvik

viz strana 148



Cvik pro plíce

viz strana 149



Cvik pro ledviny

viz strana 150



Cvik pro játra

viz strana 151



Cvik
pro srdce

viz strana 152



Cvik pro
slezinu

viz strana 143



Závěrečný
cvik

viz strana 154

