

# OBSAH

x	<i>Předmluva</i>
xi	<i>Poděkování</i>
1	Co je to pěstování života?
11	Zdraví – úkol a příležitost
21	Co určuje, jak dlouho budeme žít a jak budeme zdraví?
35	Proč jsme nemocní
63	Kultivace mysli a emocí
99	Jak jíst
119	Co jíst
161	Alkohol
171	Čaj
185	Cvičení
199	Tradiční čínské cvičení
221	Spánek
237	Tajemství ložnice
263	Těhotenství, porod, poporodní péče a kojení
297	Péče o děti
311	Příroda
331	Hudba a tanec
339	Stáří
359	Umírání a smrt
	<i>Přílohy</i>
370	Podivuhodný příběh o našich mikrobiálních přátelích
383	Kouření
385	Detoxikace
389	Čínská věda
395	Stručná historie čínského zdravotního cvičení
403	Doslov – spiritualita
405	<i>Slovníček hlavních pojmů</i>
413	<i>Doporučená četba</i>
414	<i>Rejstřík</i>

# OBSAH KAPITOL

## **Kapitola 1. Co je to pěstování života?**

- 2 *V jednoduchosti je síla*
- 3 *Co je to pěstování života (yangsheng)*
- 4 *Čtyři nohy židle*
- 5 *Z čeho vychází moderní výzkum zdraví a životního stylu?*
- 6 *Dlouhověkost v čínské kultuře*

## **Kapitola 2. Zdraví – úkol a příležitost**

- 12 *Jeden život*
- 13 *Omezení medicíny*
- 14 *Chronická onemocnění – fakta a varování*
- 17 *Co se s tím dá dělat?*

## **Kapitola 3. Co určuje, jak dlouho budeme žít a jak budeme zdraví?**

- 22 *Vrozené dispozice*
- 23 *Čínské vysvětlení vrozených dispozic – zděděná esence*
- 25 *Osvojená (ponebeská) esence*
- 26 *Síla vrozených dispozic – hod kostkou?*
- 26 *Vrozené dispozice a dlouhověkost – důkazy*
- 29 *Štěstí*

## **Kapitola 4. Proč jsme nemocní**

- 36 *Příčiny nemocí – úvod*
- 38 *Vnější příčiny nemocí – klimatické faktory*
- 42 *Vnitřní příčiny nemocí – emoce*
- 43 *Ani vnitřní, ani vnější (ostatní příčiny)*
- 43 *Nesprávné stravování*
- 43 *Přepracování a nadměrná zátěž*
- 46 *Sezení*
- 47 *Stání*
- 48 *Nedostatečný odpočinek*
- 48 *Práce v noci*
- 49 *Nedostatek cvičení*
- 49 *Úrazy*
- 50 *Příliš sexu*
- 50 *Paraziti a jedy*
- 52 *Nesprávná léčba*
- 53 *Nevědomost*
- 54 *Doslov – učení Dr. Johna H. F. Shena*

## **Kapitola 5. Kultivace mysli a emocí**

- 65 *Zmírňování emocí*
- 66 *Škodlivý vliv neusměrňovaných emocí*
- 66 *Zlost*
- 68 *Neomezený projev, nebo potlačování?*
- 70 *Radost (vzrušení)*
- 71 *Žal*
- 72 *Přemýšlení a ponoření v myšlenkách*
- 73 *Obavy a úzkosti*
- 76 *Strach a vyděšení*
- 77 *Další emoce – stres*
- 78 *Jak zvládat emoce a kultivovat mysl*
- 79 *Všímavost a meditace*
- 86 *Pozitivní emoce*
- 86 *Blízké vztahy*
- 88 *Štěstí*
- 88 *Štědrost*
- 90 *Smích*
- 91 *Příroda, hudba a umění*
- 91 *Vděčnost*

## **Kapitola 6. Jak jíst**

- 101 *Stravování – problémy*
- 102 *Jak jíst – množství*
- 108 *Jak jíst – správné stravování*
- 113 *O držení diet, dietách a hubnutí*

## **Kapitola 7. Co jíst**

- 120 *Úpadek moderního jídla*
- 121 *Stravování qing dan*
- 122 *Přizpůsobení stravy našim potřebám*
- 123 *Jezte opravdové jídlo*
- 124 *Co jíst – přehled*
- 125 *Co jíst – podrobnosti*
- 125 *Celozrnné potraviny*
- 126 *Snídaně*
- 127 *Chléb*
- 129 *Zelenina*
- 131 *Houby*
- 132 *Luštěniny*

133	<i>Mořské řasy</i>
134	<i>Ovoce</i>
134	<i>Ořechy a semena</i>
135	<i>Kvašené potraviny</i>
136	<i>Sůl</i>
137	<i>Čerstvé potraviny</i>
137	<i>Tuky</i>
140	<i>Cukr</i>
142	<i>Vitamíny a potravinové doplňky</i>
143	<i>Být, či nebýt vegetariánem?</i>
146	<i>Ekologicky pěstované potraviny</i>
149	<i>Doslov – vyvážení pěti teplot a pěti chutí</i>

## **Kapitola 8. Alkohol**

163	<i>Alkohol škodí</i>
164	<i>Alkohol prospívá</i>
165	<i>Co znamená pít přiměřeně?</i>
165	<i>Jak se vyznat ve výsledcích výzkumu o vlivu alkoholu</i>
167	<i>Pohled čínské medicíny</i>

## **Kapitola 9. Čaj**

172	<i>Čaj a zdraví</i>
175	<i>Základní typy čajů</i>
177	<i>Příprava čaje</i>
178	<i>Pití čaje</i>
180	<i>Stručná historie čaje</i>

## **Kapitola 10. Cvičení**

187	<i>Moudrost dávných věků a zapomnění moderní doby</i>
188	<i>Co je to cvičení?</i>
189	<i>Důkazy o vlivu cvičení na zdraví</i>
190	<i>Cvičení a mysl</i>
191	<i>Cvičit ano, ale jak moc?</i>
191	<i>Více nemusí být lépe</i>
193	<i>Závislost na cvičení</i>
194	<i>Cvičení v těhotenství</i>
194	<i>Chůze</i>
195	<i>Širší pohled na cvičení</i>

## **Kapitola 11. Tradiční čínské cvičení**

201	<i>Důkazy o přínosech</i>
202	<i>Principy tradičního čínského cvičení</i>
202	<i>Spojení těla, dechu a mysli</i>



204	<i>Vnitřní a vnější, tvrdé a měkké</i>
206	<i>Volné proudění</i>
207	<i>Pružné tělo – fascie</i>
211	<i>Zakořeněnost a rovnováha</i>
211	<i>Dýchání</i>
214	<i>Vnitřní cvičení – duchovní rozměry</i>
215	<i>Pár slov o pravidelném tréninku</i>
217	<i>Doslov – čínské sporty</i>

## **Kapitola 12. Spánek**

222	<i>Důsledky nedostatečného spánku</i>
225	<i>Rady čínské medicíny o spánku</i>
225	<i>Příprava mysli</i>
226	<i>Žádné jídlo před spaním</i>
226	<i>Poloha pro spánek</i>
227	<i>Mytí nohou</i>
227	<i>O polštářích</i>
228	<i>Jak dlouho bychom měli spát?</i>
229	<i>Siesta</i>
230	<i>Cvičení a spánek</i>
230	<i>Meditace a spánek</i>
231	<i>Stručné vysvětlení problémů se spánkem podle čínské medicíny</i>

## **Kapitola 13. Tajemství ložnice**

238	<i>Sex jako potěšení a radost</i>
240	<i>Sex je zdravý pro oba partnery</i>
242	<i>Sex je také nebezpečný</i>
243	<i>Jiný pohled na mužskou ejakulaci</i>
246	<i>Ženy jako zdroj energie</i>
248	<i>Ženská perspektiva</i>
248	<i>Duální kultivace</i>
249	<i>O libidu a vrozených dispozicích</i>
250	<i>Porucha erekce a mužské zdraví</i>
251	<i>Výzkum sexu a zdraví</i>
254	<i>Afrodiziaka</i>
255	<i>Pornografie</i>
256	<i>Homosexualita</i>

## **Kapitola 14. Těhotenství, porod, poporodní péče a kojení**

264	<i>Těhotenské vzdělávání (taijiao)</i>
265	<i>Emoce</i>
268	<i>Strava</i>

270	<i>Cvičení</i>
273	<i>Odpočinek</i>
273	<i>Moderní taijiao</i>
275	<i>Porod</i>
276	<i>Moderní porod</i>
277	<i>Dřívější a předčasný porod</i>
277	<i>Argumenty pro přirozený porod</i>
279	<i>Poporodní deprese a úzkosti</i>
280	<i>Jde to i jinak?</i>
280	<i>Klidné prostředí pro porod</i>
281	<i>Akupresura</i>
282	<i>Poporodní péče</i>
282	<i>Zuoyuezi aneb ‚prosedět měsíc‘</i>
285	<i>Kojení – optimální strava pro dítě</i>
286	<i>Umělá kojenecká výživa</i>
288	<i>Těhotenství jako ‚brána‘</i>

## **Kapitola 15. Péče o děti**

298	<i>Příčiny nemocí u dětí</i>
299	<i>Strava</i>
300	<i>Nesprávná výživa – překrmování</i>
300	<i>Nesprávná výživa – špatná ‚teplota‘ jídla</i>
301	<i>Nesprávná výživa – příliš sladká jídla</i>
301	<i>Nesprávná výživa – celozrnné potraviny</i>
302	<i>Nesprávná výživa – mléčné výrobky</i>
302	<i>Nesprávná výživa – nekvalitní pochutiny</i>
302	<i>Nesprávná výživa – sója</i>
303	<i>Snídaně</i>
303	<i>Cvičení</i>
304	<i>Stres</i>
305	<i>Poruchy vnímání vlastního těla</i>
307	<i>Nesprávná léčba</i>
307	<i>Vzdělání</i>

## **Kapitola 16. Příroda**

312	<i>Člověk, zdraví a příroda – důkazy</i>
315	<i>Slunce a opalování</i>
317	<i>Příroda v čínské kultuře</i>
318	<i>Příroda a čínská medicína</i>
318	<i>Sladění života s růstem a klesáním yin a yang</i>
319	<i>Vnitřní krajina – neijing tu</i>

- 319 Vnitřní krajina – akupunktura  
320 Vnitřní krajina – počasí  
320 Teorie pěti prvků (wu xing)  
321 Příroda a herbální medicína  
323 Příroda v tradici sebekultivace  
323 Fengshui  
324 Temný stín nad světem přírody

### **Kapitola 17. Hudba a tanec**

- 332 Léčení hudbou  
333 Hudba a přirozený řád v čínské tradici  
335 Stručná historie čínské hudby  
335 Obřady – hudba a tanec  
336 Tanec

### **Kapitola 18. Stárnutí a stáří**

- 341 Stárnutí a očekávání  
342 Zdravé stárnutí  
343 Stárnutí a volné proudění  
344 Stárnutí a cvičení  
347 Stárnutí a strava  
350 Stárnutí a mysl  
351 Spokojenost  
352 Stárnoucí mozek  
354 Moudrost

### **Kapitola 19. Smrt**

- 360 Přijetí smrti  
361 Postoj k pokročilému stárnutí  
362 Medikalizace smrti  
362 Přístup řešitele  
363 Umírání  
363 Nalezení smyslu smrti  
364 Čínská filozofie a smrt  
365 Buddhismus  
365 Konfucianismus  
366 Taoismus

### **Příloha A: Podivuhodný příběh o našich mikrobiálních přátelích**

- 371 Co je to mikrobiota?  
372 Vývoj mikrobioty – porod a první výživa  
373 Vývoj mikrobioty – strava  
375 Mikrobiota a omezení příjmu kalorií



375	<i>Mikrobiota a apendix</i>
375	<i>Mikrobiota a antibiotika</i>
377	<i>Mikrobiota a imunitní systém</i>
377	<i>Mikrobiota a obezita</i>
377	<i>Mikrobiota a mysl</i>
378	<i>Mikrobiota a kůže</i>
379	<i>Fekální (mikrobiální) transplantace</i>
383	<b>Příloha B: Kouření</b>
	<b>Příloha C: Detoxikace</b>
385	<i>Kulturní a historické pozadí</i>
385	<i>Autointoxikace</i>
385	<i>Pouštění žilou</i>
386	<i>Pročišťování střev</i>
386	<i>Strava</i>
387	<i>Náboženství</i>
387	<i>Detoxikace – pohled čínské medicíny</i>
	<b>Příloha D: Čínská věda</b>
389	<i>Platnost tradičních znalostí</i>
390	<i>Čínská věda a technologie</i>
392	<i>Proč byla čínská věda tak pokročilá?</i>
392	<i>Několik příkladů z čínské historie medicíny</i>
395	<b>Příloha E: Stručná historie čínského zdravotního cvičení</b>
403	<b>Příloha F: Doslov – spiritualita</b>
405	<b>Slovníček hlavních pojmů</b>
413	<b>Doporučená četba</b>
414	<b>Rejstřík</b>