

Obsah

	Čínská medicína ve 21. století – jak oddělit zrna od plev? 7
	Poděkování 35
	Úvod 37
	Jak používat tuto knihu 45
Kapitola 1	Zvládání emocí podle konstituce a temperamentu 46
Kapitola 2	Zvládání emocí za pomoci pěti prvků (neboli pěti fází, wuxing): systém Srdce 62
Kapitola 3	Zvládání emocí za pomoci teorie jin a jang: systém Plic 76
Kapitola 4	Zvládání komplexního cyklu emocí: systém Jater 90
Kapitola 5	Zvládání emocí během jednotlivých životních fází: systém Ledvin 106
Kapitola 6	Zvládání nemocí podle pohlaví: trávicí systém (Slezina) 120
Kapitola 7	Zvládání emocí podle ročních období 138
Příloha	Teorie jin a jang 153
	Teorie pěti prvků 156
	Pět systémů těla 161
	Diagnostika pacienta v kostce 162
	Konstituce a temperamenty 164
	Užitečné akupresurní body 165
	Čínské potraviny a byliny 168
	Literatura 179