

## 6 Celostné liečenie s TCM

# 9 Základy a koncepty tradičnej čínskej medicíny (TCM)

## 10 Čo je tradičná čínska medicína?

- Najdôležitejšia je prevencia 10

## 12 Jin a jang – polarita nášho sveta

- Všetko podlieha zmene 12

## 16 Životná energia čchi – para nad hrncom s ryžou

- Úlohy čchi v ľudskom tele 17
- Krv a šťavy–jinový aspekt 18
- Koncept troch ohrievačov – samostatná teória 19

## 20 Faktory ochorení v TCM

- Vonkajšie faktory ochorení 20
- Vnútorne faktory ochorení 22
- Životný štýl 24
- Vrstvy ochorenia 24
- Cesta k diagnóze TCM 25

## 27 Päť fáz – kolobeh života

- Fáza drevo a funkčný okruh pečene/žlčník 28
- Fáza oheň a funkčný okruh srdce/tenké črevo 33
- Fáza zem a funkčný okruh slezina/žalúdok 36
- Fáza kov a funkčný okruh pľúca/hrubé črevo 41
- Fáza voda a funkčný okruh obličky/močový mechúr 46

# 55 Päť pilierov TCM

## 56 Akupunktúra a akupresúra – práca s čchi

- Čo sú akupunktúra a akupresúra? 57
- Akupresúrne techniky 58
- Dôležité akupresúrne body 59
- Aktivačné cvičenie na ráno 65

## 66 Tuina: čínska manuálna medicína – práca s rukami

- Techniky 66
- Kua ša – tradičná ľudová technika 70

### **73 Čchi–kung – práca s pohybom a vedomím**

- Základy čchi–kungu 73
- Cvičenia 75

### **82 Výživa – vycítiť potreby tela**

- Teplotná reakcia potravín 83
- Chute potravín 86
- Tabuľky potravín 90

### **96 Lieková terapia – práca s liečivou silou rastlín**

- Lieky na otvorenie a zohrievanie povrchu 96
- Lieky na otvorenie a ochladenie povrchu 97
- Lieky na ochladenie a dezinfekciu 98
- Lieky na zmenu a vylúčenie vlhkosti 99
- Lieky na vnútorné zohrievanie 100
- Lieky na reguláciu toku čchi 101
- Lieky na rozhybanie a reguláciu krvi 101
- Lieky na prívod čchi 102
- Lieky na prívod krvi 104
- Lieky na posilnenie jinu 104
- Príprava liekov 105

## **107 Choroby a ich liečba**

### **108 Takto sa pomocou TCM môžete liečiť sami**

- Nečistá pokožka a akné 108
- Neurodermitída 109
- Nachladnutie 110
- Zápal prínosových dutín 112
- Chronická bronchiálna astma 112
- Senná nádcha 114
- Bolesti hlavy a migréna 115
- Bolesti pohybového aparátu 116
- Vysoký krvný tlak 119
- Menštruačné poruchy 120
- Ťažkosti v prechode 122
- Poruchy trávenia 122

### **125 Register**

### **126 Pod'akovanie**

### **127 Autorka**