

# OBSAH

PŘEDMLUVA 11

PODĚKOVÁNÍ 15

ÚVOD 17

1. Čínský pohled na krásu 17
2. Vnější krása z vnitřního zdraví 19
3. Diagnostika vnitřního zdraví podle vnějšího vzhledu 20
4. Zdravá pokožka z hlediska TČM 21
5. Tělesné soustavy jako strom 22
6. Přirozený přístup ke kráse podle TČM 23

## ČÁST PRVNÍ KONCEPTY

KAPITOLA PRVNÍ **Základní teorie a koncepce TČM** 28

1. TČM chápe orgány jako jeden systém 28
2. Párové orgány *zang-fu* 29
3. Meridiány propojující pět orgánových soustav 31
4. Propojení orgánových soustav 35
5. Vzájemné vztahy mezi orgánovými systémy 38
6. *Čchi*, krev, tělní tekutiny a orgánové systémy 40
7. Vnější faktory ovlivňující systémy orgánů 40

KAPITOLA DRUHÁ **Krása z nitra směrem ven** 44

1. Kůže 45
2. Vlasy 53
3. Oči 57
4. Tvar těla 62

## KAPITOLA TŘETÍ Přírodní způsoby rozvíjení krásy 69

1. Jídlo a byliny 69
2. Automasáž 71
3. Přírodní masky 71
4. Další možnosti 71
5. Deset superbylin na krásu 73

## KAPITOLA ČTVRTÁ Vlastní hodnocení pěti orgánových systémů a tělesné konstituce 92

1. Hodnocení pěti orgánových systémů 92
2. Hodnocení tělesné konstituce 96

# ČÁST DRUHÁ ROZBOR ORGÁNOVÝCH SYSTÉMŮ

## KAPITOLA PÁTÁ Systém srdce 105

1. Základní fakta o systému srdce 106
2. Funkce fyzického srdce: Krev a krevní oběh 106  
Zhodnocení stavu fyzického srdce zevním vyšetřením 107
3. Funkce duchovního srdce: Duševní činnost a emoční stav 108  
Zhodnocení stavu duchovního srdce zevním vyšetřením 109
4. Meridiány systému srdce 110
5. Systém srdce a krása 110  
Obličej: Květ srdce 110  
Puls: Měřítka srdce 112  
Jazyk: Výhonek srdce 113  
Štěstí: Emoce srdce 114
6. Vady na kráse a jejich odstraňování 115  
Jak dosáhnout nádherných růžových tváří 115  
Hladký oběh 123

Zdravý jazyk 126  
Hluboký spánek 126

## KAPITOLA ŠESTÁ **System jater** 133

1. Základní fakta o systému jater 134
2. Funkce jater 134
  - Regulace čchi v celém těle 134
  - Skladování a směrování krve 136
3. Meridiány systému jater 140
4. System jater a krása 141
  - Oči a slzy: Okno a tekutina jater 141
  - Prsa: Vnější území jater 143
  - Šlachy: Tkáň jater 144
  - Nehty: Květ jater 144
  - Změny barvy kůže: Signál přítomnosti toxinů v játrech 145
  - Hněv: Emoce jater 147
5. Vady na kráse a jejich odstraňování 148
  - Svůdné oči 148
  - Krásná prsa 155
  - Pružné šlachy a silné nehty 161
  - Zdravá barva pokožky 164
  - Nenechte se ovládnout hněvem 167

## KAPITOLA SEDMÁ **System sleziny** 171

1. Základní fakta o systému sleziny 172
2. Funkce sleziny 172
  - Přeměna: Oddělování živin od odpadních látek 173
  - Přeprava: Stoupání „čistého“ 173
  - Přeprava: Klesání „kalného“ 174
  - Řízení krevního toku v cévách 174
3. Meridiány systému sleziny 175
4. System sleziny a krása 177

Ústa: „Vývod“ sleziny	178
Sliny: Pomáhají trávení	180
Rty: Květy sleziny	180
Svaly: Tkáň sleziny	182
Končetiny: Vnější území sleziny	183
Myšlení a touha: Emoce sleziny	183
5. Vady na kráse a jejich odstraňování	184
Být fit	184
Báječné břicho	195
Svěží dech a smyslné rty	198

## KAPITOLA OSMÁ **System plic** 205

1. Základní fakta o systému plic	206
2. Funkce plic	206
První obranná linie těla	206
Řízení dýchání	207
Regulace tělních tekutin	208
Podpora průchodnosti cév	209
3. Meridiány systému plic	210
4. System plic a krása	215
Kůže a ochlupení: Odraz funkce plic	215
Nos: „Vývod“ plic	217
Hrtan: Chodba, kterou vstupuje kyslík do plic	218
Smutek a trápení: Emoce plic	218
5. Vady na kráse a jejich odstraňování	220
Úžasná pokožka	220
Zdravý nos	230
Metabolismus tekutin	232

## KAPITOLA DEVÁTÁ **System ledvin** 237

Skladování a vypouštění vrozené a získané esence	239
Řízení metabolismu vody	245
Kosti: Tkáň ledvin	251

Uši: Okno ledvin	253
Spodní otvory: Spojnice s ledvinami	253
Husté sliny: Pod kontrolou ledvin	254
Vlasy: Květ ledvin	254
Strach a úlek: Emoce ledvin	255
Proti stárnutí	262
Pohlavní život	265

## **DODATKY** 271

Příprava: Kuchyňské náčiní a suroviny	271
Techniky vaření	272
Databáze meridiánů: Obrázky, akupunkturní body a jejich umístění	275
Glosář TČM	293
Bibliografie	299
Ediční a překladatelská poznámka	301

## **VĚCNÝ REJSTŘÍK** 303