

# Obsah

Předmluva.....	9	Další doporučení ohledně sexu .....	44
Úvod.....	11	Tao sexu.....	46
<b>1   Čínská teorie života a smrti.....</b>	<b>15</b>	Ložnicová únava.....	46
Qi.....	15	<b>5   Odpočinek a relaxace .....</b>	<b>49</b>
Esence jing.....	16	Fyzický odpočinek .....	49
Duch Shen.....	16	Šetřit slovy .....	50
Ledviny .....	17	Spánek.....	50
<b>2   Zdravý a pravidelný</b>		Klid mysli.....	51
<b>způsob života .....</b>	<b>19</b>	<b>6   Automasáž dao yin.....</b>	<b>55</b>
Řídit se změnami ročních období.....	19	<b>7   Cvičení a protahování.....</b>	<b>65</b>
Pravidelnost.....	20	Manuální práce.....	67
Zdravé prostředí.....	22	Aerobní cvičení.....	67
<b>3   Jak jíst, abychom žili dlouho.....</b>	<b>25</b>	Posilování .....	68
Čistá, lehká strava.....	25	Protahování .....	69
Surová a vařená strava .....	28	Qigong.....	70
Jíst správné množství.....	30	<b>8   Qigong.....</b>	<b>73</b>
Stejné množství ve stejnou hodinu.....	30	Vzlétající orel.....	76
Dobré stravovací návyky .....	31	<b>9   Čínská bylinná terapie .....</b>	<b>83</b>
Harmonizace pěti chutí.....	32	Živočišné „byliny“ .....	85
Harmonizace horkého a studeného....	33	Rostlinná léčiva .....	85
Výběr potravin podle konstitučního		Čínské patentní léky .....	86
typu .....	33	Proč je důležité profesionální	
Strava v průběhu čtyř ročních dob.....	35	předepsání .....	87
Umírněnost v požívání tekutin.....	36	Vino generála Yan Sena .....	88
Umírněné požívání alkoholu .....	37	<b>10   Včasná léčba nemocí.....</b>	<b>91</b>
Léčebná dietetická terapie .....	38	Jak najít kvalifikovaného terapeuta ...	93
<b>4   Umírněnost v sexu .....</b>	<b>41</b>	<b>11   Závěr.....</b>	<b>97</b>
Esence, sex a stárnutí.....	42	Abecední rejstřík.....	101
Časový rozvrh ejakulace.....	43		
Ženy a esence.....	44		