

# Obsah

## Úvod 7

### Část první

#### Obecná teorie a koncepce:

#### Klíč ke kódované zprávě čínské medicíny 14

Kapitola první	Koncept TČM	16
Kapitola druhá	Teorie <i>jin</i> a <i>jang</i>	20
Kapitola třetí	Teorie pěti elementů	26
Kapitola čtvrtá	System orgánů a meridiánů	35
Kapitola pátá	Materiální základna těla	48
Kapitola šestá	Poznáváme svou konstituci	57
Kapitola sedmá	Proč jsme nemocní	69
Kapitola osmá	Jak zachytit první signály našeho těla	85

### Část druhá

#### Způsoby zevního působení v TČM:

#### Tajemství meridiánů a akupunkturálních bodů 102

Kapitola devátá	Jak meridiány souvisejí s naším zdravím	104
Kapitola desátá	Mapy meridiánů a body pro samoléčbu	112
Kapitola jedenáctá	Akupunktura	125
Kapitola dvanáctá	Moxování a tepelné terapie	132
Kapitola třináctá	<i>Tuina</i> a čínská masáž	138
Kapitola čtrnáctá	Baňkování	143
Kapitola patnáctá	Terapie poškrabováním <i>guasha</i>	148

## Část třetí

### Vnitřní metody TČM:

#### **Jak nás ovlivňuje strava, životní styl a dýchání 156**

Kapitola šestnáctá	Funkční potraviny a recepty	157
Kapitola sedmnáctá	Čínská materia medica a léčivé směsi	173
Kapitola osmnáctá	Kontrola dechu	194
Kapitola devatenáctá	Spánek a meditace	200
Kapitola dvacátá	<i>Tai-či</i>	208
Kapitola dvacátá první	<i>Baduanjin</i>	214
Kapitola dvacátá druhá	Zdravý životní styl: Denní a sezónní rytmy, fáze života a prostor	220

#### **Dodatky 245**

Základní koncepce péče o zdraví podle TČM, jak je definuje Státní úřad pro tradiční čínskou medicínu	245
Glosář	246
Šest nejlepších skupin rostlin na podporu zdraví a zpomalení stárnutí	250
Sezónní potraviny	256
Tři ukázkové příklady dlouhověkosti	257
Roztřídění předpisů podle specifických funkcí čínských léčivých bylin	262
Meridiánové body pro svépomoc a jejich lokalizace	264
Komplexní metody k prevenci chřipky	268

#### **Ediční a překladatelská poznámka 270**

#### **Rejstřík 271**