

# Obsah

<b>I. Poznej sám sebe</b> .....	<b>7</b>
<b>II. Vnitřní orgány</b> .....	<b>9</b>
<b>II.1 Pět orgánů cang-úschoven</b> .....	<b>10</b>
Játra .....	10
Srdce .....	14
Slezina .....	18
Plíce .....	21
Ledviny .....	25
<b>II.2 Šest orgánů fu-skladišť</b> .....	<b>30</b>
Žlučník .....	31
Žaludek .....	33
Tenké střevo .....	34
Tlusté střevo .....	36
Močový měchýř .....	37
Trojitý zářič .....	38
<b>III. Síť drah čchi a akupunkturní body</b> .....	<b>41</b>
<b>III.1 Dráhy čchi, jejich odbočky a spojnice</b> .....	<b>41</b>
Struktura .....	41
Dvanáct řádných drah .....	41
Vztahy povrch-nitro u dvanácti řádných drah .....	42
Osm zvláštních drah .....	44
Fyziologické funkce drah .....	45
Využití v klinické praxi .....	46
Využití v diagnostice .....	46
Využití v léčbě .....	47
<b>III.2 Akupunkturní body</b> .....	<b>47</b>



<b>IV. Harmonizování těla a pěstování života a zdraví</b> .....	<b>49</b>
<b>IV.1 Pěstování života podle ročních období</b> .....	<b>56</b>
Jaro .....	57
Léto .....	58
Podzim .....	59
Zima .....	60
<b>IV.2 Sladění života s ročními obdobími</b> .....	<b>62</b>
<b>V. Strava v pěstování života a zdraví</b> .....	<b>89</b>
Přednosti vegetariánské stravy .....	91
<b>V.1. Charakteristika potravin</b> .....	<b>93</b>
1. Obiloviny a luštěniny .....	93
2. Zelenina .....	104
3. Houby .....	115
4. Ovoce .....	117
<b>V.2 Recepty</b> .....	<b>120</b>
<b>VI. Některé léčebné metody</b> .....	<b>136</b>
<b>VII. Jednotlivé nemoci a jejich domácí léčba</b> .....	<b>139</b>
<b>Závěrem</b> .....	<b>157</b>

