

Slovo na úvod	5	Země – silný střed	32
› ÚVOD		Důvěřujte sami sobě	33
Základy zdraví	7	Země mezi principy jin a jang	34
Tao – následování vnitřního hlasu	8	Jezte břichem, ne hlavou	38
Jin a jang	9	Jak léčit zemi	40
Pět prvků	12	Kov – kontakt a ústup do ústraní	42
› PRAXE		Choulostivý ochranný štít	42
Prvky		Proměna kovu	44
ve vzájemném souladu	23	Voda – vibrace z hlubin	46
Dřevo – síla něhy	24	Esence v podobě chvění	46
Štávy a energie	24	Voda a principy jin a jang	47
Vliv principů jin a jang		Menstruační koloběh	50
na prvek dřeva	25	Recepty pro tělo	
Jak osvobodit energii dřeva	26	a duši	53
Oheň – srdce a duch	28	Malé základní vybavení	
Pět duší	28	vaší kuchyně	54
Jak vyrovnávat vliv ohně	31	Příspěvky a náčiní	54

Recepty pro prvek dřeva	56	Kašel jako následek horka a chronický kašel	95
Bolesti hlavy	56	Suché plíce a suchá kůže	96
Bolesti v břiše a „vysoké napětí“	59	Nečistá pleť	101
Co prospívá kůži i vlasům	61	Střevní problémy	104
Chybná výživa	64	Recepty pro prvek vody	108
Recepty pro prvek ohně	66	Menstruační potíže	108
Bolest duše	66	Výtok	113
Zdravotní potíže malých dětí	70	Nechtěná bezdětnost	114
Recepty pro prvek země	72	Nedostatek chuti do života	116
Libé vůně namísto pocitu plnosti	72		
Pomoc při zápachu z úst	75	› SERVIS	
Zvracení	77	Malá pomůcka	120
Bolesti žaludku	78	Věcný rejstřík	122
Průjem a přibývání na váze	80	Rejstřík receptů a postupů	123
Nadváha a celulitida	82	Rejstřík zdravotních potíží	124
Regulace vlhkosti	85	Závěrem...	126
Recepty pro prvek kovu	88	To nejdůležitější na první pohled	128
Nachlazení	88		
Kašel při prochlazení a vyčerpání	92		
Kašel s hleny	93		