

Předmluva 9

Kapitola první

Kdy se naše tělo potřebuje zbavit toxinů 11

1. Osm indikací přítomnosti toxinů v těle 11
 - Zápcha: expanze toxinů ve střevech 11
 - Píhy a znaménka: nerovnováha čchi a krve 12
 - Zápach z úst: akumulace horka ve vnitřních orgánech 13
 - Matná pokožka: hromadění toxinů v plicích 14
 - Akné: eskalace vlhké horkosti v těle 14
 - Obezita: nadměrné hromadění podkožního tuku 16
 - Bolesti kloubů: napadení chladnou vlhkostí 16
 - Nadměrný tuk v krvi; odpad v krvi 17
2. Zdroje toxinů v těle 18
 - Nahromadění metabolitů v těle 18
 - Meridiány a spojnice napadené toxiny 19
 - Nezdravá strava a léky 20

Kapitola druhá

Guasha je jednoduchý a účinný způsob, jak vypudit toxiny 23

1. Co je to sha? 23
 - Sha je toxin 23
 - Místo výskytu sha odráží povahu choroby 23
 - Výskyt sha odráží závažnost choroby 23
 - Guasha slouží k vypuzování toxinů 24
2. Místa a oblasti poškrabování 25
 - Akupunkturní body 26
 - Reflexní zóny 27
 - Projekční zóny 33
 - Odpovídající oblasti 34
3. Nástroje k poškrabování 35
4. Jednotlivé kroky a metody guashy 37
 - Volba vhodného místa 37
 - Výběr pohodlné polohy těla 37
 - Metody guashy 38
5. Rozdílné metody guashy pro různé části těla
 - Hlava 43
 - Oblčeť 45
 - Záda 45
 - Hrudník 45
 - Bedra 45



- Končetiny 45
6. **Vypuzování toxinů z vnitřních orgánů pomocí guashy 46**
 Způsoby poškrabování k vypuzení toxinů ze srdce a tenkého střeva 46
 Způsoby poškrabování k vypuzení toxinů z plic a tlustého střeva 48
 Způsoby poškrabování k vypuzení toxinů z jater a žlučníku 50
 Způsoby poškrabování k vypuzení toxinů ze sleziny a žaludku 52
 Způsoby poškrabování k vypuzení toxinů z ledvin a močového měchýře 54
7. **Diagnostické zásady guashy 56**
8. **Přínosy guashy 59**
 Povolení šlach, povzbuzení krevního oběhu a eliminace bolesti 59
 Posílení funkcí imunitního systému a odolnosti těla vůči nemocem 60
 Zpomalení stárnutí a krásný vzhled díky rychlé očistě vnitřního prostředí 60
 Úprava jin a jang a léčba chronických nemocí 61
9. **Na co je třeba dávat pozor 62**
 Pocit pnutí a bolest v příslušných oblastech 62
 Motání hlavy během poškrabování 62
 Při poškrabování by pacienta nemělo ofouknout a měl by být v teple 62
 Léčba se vždy zaměřuje jen na jeden druh nemoci 62
 Nesnažte se vyvolat sha za každou cenu 63
 Po poškrabování vypijte lálek horké vody 63
 Koupele tři hodiny po poškrabování 63
 Co je při guashe tabu 63
- horkostí 67
 Nachlazení vyvolané letním vedrem a vlhkostí 68
2. Kašel 70
 3. Horečka 72
 4. Oteklé hrdlo 74
 5. Bolest v podžebří 76
 6. Bušení srdce a dušnost 78
 7. Motání hlavy 80
 8. Tinnitus 82
 9. Bolest hlavy 84
 10. Bolesti zubů 86
 Bolesti zubů z prázdnoty ohně 86
 Bolesti zubů z plného ohně 88
 11. Zápach z úst 89
 12. Nechutenství 91
 13. Úpal 93
 14. Zalívací potíže 94
 15. Škytávka 96
 16. Křeče žaludku 97
 17. Rozpětí břicha 98
 18. Průjem 100
 19. Zácpa 102
 20. Povislá kůže 105
 21. Únava 106
 22. Zapomnětlivost 108
 23. Rozrušení 110
 24. Ztuhlá úje 112
 25. Nespavost 114
 26. Akutní zánět spojivek 116
 27. Suché a přetížené oči 118
 28. Akné 120
 29. Tmavé kruhy pod očima 122
 30. Otok očního víčka 123
 31. Chlouzma 124
 32. Píby 126
 33. Suchá pokožka 127
 34. Matná pleť 129
 35. Svědění 130
 36. Ekzém 131
 37. Oznoženiny 132
 38. Studené ruce a nohy 133
 39. Neurodermitida 134
 40. Kopřivka 136
 41. Pásový opar 138
 42. Ploché bradavice 140

Kapitola třetí

Guasha k řešení běžných obtíží 65

1. **Nachlazení 65**
 Nachlazení v důsledku větrného chladu 65
 Nachlazení způsobené větrnou

- 43. Facioplegie 142
- 44. Předčasné šedivění vlasů 144
- 45. Vypadávání vlasů 145
- 46. Bolavá a ztuhlá ramena a šíje 146
- 47. Bolest v pase 148
- 48. Bolest nohou 150

Kapitola čtvrtá

Guasha jako cesta k detoxikaci vnitřních orgánů a k prevenci a léčbě chronických nemocí 153

- 1. Vysoký krevní tlak 153
- 2. Obezita 156
- 3. Diabetes 158
- 4. Ischemická choroba srdeční 160
- 5. Revmatické onemocnění srdce 162
- 6. Hyperlipemie 164
- 7. Následky mrtvice 167
 - Základní poškrabování 167
 - Poškrabování podle symptomů 169
- 8. Chronická bronchitida 171
- 9. Chronická rinitida 174
- 10. Alergická rýma 176
- 11. Presbyopie 178
- 12. Chronická faryngitida 180
- 13. Chronický zápal plic 182
- 14. Astma 184
- 15. Chronická hepatitida 186
- 16. Ztučnělá játra 188
- 17. Chronická cholecystitida a cholelitiáza 190
- 18. Chronická gastritida 192
- 19. Chronická enteritida 194
- 20. Peptický vřed 196
- 21. Inkontinence moči 198
- 22. Retence moči 199
- 23. Chronická nefritida 200
- 24. Močové kameny 202
- 25. Dna 204
- 26. Anémie 206
- 27. Hemoroidy 208

Kapitola pátá

Guasha k vypuzení větrné vlhkosti a toxického chladu při problémech s klouby 211

- 1. Cervikální spondylóza 211
- 2. Skapulohumerální periartritida 214
- 3. Revmatická artritida 216
- 4. Bolest loketního kloubu 219
- 5. Bolest zápěstí 220
- 6. Bolest kotníku 221
- 7. Bolest v koleni 222
- 8. Bolest paty 224
- 9. Výhřez bederní ploténky 226
- 10. Hyperostóza bederní páteře 228
- 11. Ankylozující spondylitida 229

Kapitola šestá

Guasha proti mužským a ženským nemocem 231

- 1. Předčasná ejakulace 231
- 2. Impotence 233
- 3. Spermatorrea 234
- 4. Prostatitida 236
- 5. Hyperplazie prostaty 237
- 6. Mužská neplodnost 239
- 7. Ženská neplodnost 240
- 8. Nepravidelná menstruace 242
- 9. Dysmenorea 244
- 10. Amenorea 246
- 11. Abnormální leukorea 248
- 12. Prolaps dělohy 250
- 13. Děložní fibroid 252
- 14. Chronický zánět pánve 254
- 15. Akutní mastitida 256
- 16. Hyperplazie prsu 258
- 17. Klimakterický syndrom 260

Rejstřík akupunkturních bodů 262