

# Obsah

<b>Poděkování</b> .....	11
<b>Upozornění</b> .....	12
<b>Úvod</b> .....	13
Poznámka redakce k přepisu pchin-jin a standardnímu českému přepisu ...	15
<b>Obecný přehled: Integrovaný přístup k přírodnímu léčitelství</b> .....	16
Odvětví čínské medicíny .....	17
Akupunktura.....	18
Bylinná medicína.....	18
Čchi-kung, tchaj-ti a další fyzické terapie .....	19
Dietetika .....	19
Životní styl.....	20
Čínská medicína je holistická .....	22
Čínská a západní diagnóza.....	25
Integrace odvětví .....	25
Integrované praktiky v západní medicíně.....	29

## **ČÁST I.: Základní teorie čínské medicíny**

<b>Kapitola 1: První koncepce: Čchi, energie života</b> .....	33
Vlastnosti a funkce v těle .....	35
Biologické energie, s nimiž pracuje západní medicína .....	37
<b>Kapitola 2: Druhá koncepce: Meridiány, cesty zdraví</b> .....	39
Dvanáct řádných meridiánů .....	41
Osm mimořádných meridiánů .....	43
Meridiány a západní medicína.....	46
<b>Kapitola 3: Třetí koncepce: Jin a jang, polarity a rovnováha</b> .....	50
Jin a jang v přírodním světě .....	52
Čtyři hlavní aspekty párů jin a jang .....	53
Jin a jang v těle .....	56
Západní korespondence s jin a jang .....	63

<b>Kapitola 4: Úvod k vnitřním orgánům</b> .....	66
Cang-fu: Vnitřní orgány a jejich korespondence.....	66
Terminologie.....	67
<b>Kapitola 5: Cang: Jinové orgány</b> .....	71
Srdce.....	71
Plíce.....	76
Játra.....	80
Slezina.....	86
Ledviny.....	90
<b>Kapitola 6: Fu: Jangové orgány</b> .....	104
Žaludek.....	105
Tenké střevo.....	106
Žlučník.....	107
Tlusté střevo.....	109
Močový měchýř.....	111
San-tiao.....	112
<b>Kapitola 7: Patogeneze: Příčiny nemoci</b> .....	115
Příčiny disharmonie.....	116
Přehled externích patogenních faktorů.....	117
Přehled interních patogenních faktorů.....	118
Šest externích patogenních faktorů.....	120
Hlavní vlastnosti a související příznaky.....	121
Sedm emocí jako interní patogenní faktory.....	129
Různé další faktory.....	133
<b>Kapitola 8: Úvod k disharmonickým vzorcům</b> .....	152
Mnoho vzorců pro jednu chorobu; jeden vzorec pro mnoho chorob.....	153
Optika diagnózy.....	155
Kritéria identifikace vzorců TČM.....	156
Úvahy o osmi principech.....	157
<b>Kapitola 9: Vybrané disharmonické vzorce</b> .....	161
1. Větrný chlad napadá plíce.....	162
2. Nedostatečná krev srdce.....	164

3. Stagnace čchi jater .....	165
4. Nedostatečná čchi sleziny .....	167
5. Nedostatečný jang ledvin.....	169

## **ČÁST II.: Holistická sebek péče podle čínské medicíny**

<b>Kapitola 10: Diagnóza: Objevení kořene problému .....</b>	<b>173</b>
Diagnostické metody.....	173
Dotazování.....	174
Diagnóza podle pulzu.....	175
Diagnóza podle jazyka.....	180
<b>Kapitola 11: Nástroje a praxe čínské medicíny: Holismus a integrace.....</b>	<b>184</b>
Akupunktura.....	184
Tři anamnézy.....	188
Podpůrné terapie .....	192
Západní názory na akupunkturu .....	193
Léčené zdravotní problémy.....	195
Bylinná medicína.....	198
Fyzické terapie.....	202
Strava a životní styl.....	206
<b>Kapitola 12: Sebek péče prostřednictvím akupresury: Vaše léčivé ruce.....</b>	<b>208</b>
Metody lokalizace bodů.....	210
Akupresurní techniky .....	215
Vybrané akupresurní body.....	219
<b>Kapitola 13: Akupresurní body: Názvy, umístění a funkce.....</b>	<b>221</b>
Plíce, tchajjinová dráha na ruce .....	222
Tlusté střevo, jangmingová dráha na ruce .....	226
Žaludek, jangmingová dráha na noze.....	228
Slezina, tchajjinová dráha na noze.....	233
Srdce, šaojinová dráha na ruce .....	236
Tenké střevo, tchajjangová dráha na ruce .....	239
Močový měchýř, tchajjangová dráha na noze .....	241
Ledviny, šaojinová dráha na noze .....	245
Osrdcečník, tüejjinová dráha na ruce.....	248

San-ťiao, šaojangová dráha na ruce .....	250
Žlučník, šaojangová dráha na noze .....	252
Játra, tüejinová dráha na noze .....	257
Tu-maj (dumai), řídicí dráha .....	259
Žen-maj (renmai), dráha početí .....	261
<b>Kapitola 14: Čínské byliny: Léčiví spojenci přírody</b> .....	265
Hlavní vlastnosti čínských bylin: Teplota a chuť .....	266
Schopnost usměrňování.....	267
Dráhy, kam byliny vstupují .....	268
Řazení bylin do kategorií.....	268
Kategorie bylin .....	270
Základy přípravy formulí.....	285
<b>Kapitola 15: Čínské bylinné formule</b> .....	288
Plíce: Běžné nachlazení s variacemi .....	290
Plíce: Astma, rozedma, bronchitida .....	292
Žaludek/slezina: Zažívací poruchy .....	293
Srdce: Nespavost, úzkost.....	295
Játra: Detoxikace, stres.....	296
Ledviny: Nízká hladina energie, urinární a sexuální dysfunkce, artritida ..	298
Doplňování čchi .....	299
Doplňování krve.....	301
Doplňování jangu.....	302
Doplňování jinu .....	303
Bolest: Obecná, traumatická, artritida .....	304
Zevní přípravky na bolest .....	307
<b>Kapitola 16: Úvod do čchi-kungu: Zapřažení energie života</b> .....	308
Definice čchi-kungu .....	308
Základní pozice vestoje: Postoj na vedlejších drahách .....	309
Obecné pokyny k dýchání .....	312
Práce s čchi .....	313
Vhodné doby k cvičení .....	315
Délka cvičení.....	315
Zakončení cvičení: Uložení čchi v tan-tchieniu.....	317
Závěrečné pokyny ke cvičení .....	318

<b>Kapitola 17: Cviky čchi-kungu pro každý orgán.....</b>	<b>320</b>
Čchi-kung pro plíce a tlusté střevo.....	320
Čchi-kung pro slezinu a žaludek.....	331
Čchi-kung pro srdce: Tygřice odstavuje mláďata .....	337
Čchi-kung pro ledviny.....	349
Čchi-kung pro játra.....	356
<b>Kapitola 18: Předpisy: Obnovujte a udržujte vnitřní harmonii .....</b>	<b>362</b>
Abscesy.....	365
Alergie.....	366
Artritida .....	367
Běžné nachlazení nebo chřipka .....	369
Bolest hlavy .....	371
Bolest kloubů a končetin .....	372
Bolest, celková a traumatická.....	374
Cestovní nevolnost .....	375
Dýchací poruchy .....	375
Edém (obecně) .....	378
Ekzém .....	379
Emocionální tíseň.....	380
Hemoroidy.....	381
Hepatitida, zvětšená játra.....	381
Horečka.....	382
Kopřivka .....	383
Kýla.....	383
Nespavost.....	384
Opar, ústní nebo genitální .....	385
Podpora imunity .....	386
Poruchy trávicího ústrojí.....	387
Poruchy urogenitálního ústrojí .....	389
Problémy očí/zraku.....	391
Srdeční problémy .....	392
Suché vlasy, nehty a kůže .....	393
Špatná paměť.....	393
Únava.....	394
Vysoký krevní tlak .....	394

Závrať.....	395
Zdraví mužů.....	396
Zdraví žen/gynekologie .....	397
Žlučník, zánět a kameny.....	399
Protokol kondiční péče o sebe .....	400
<i>Poznámky na závěr.....</i>	<i>401</i>
<i>Slovník účinků západních léků.....</i>	<i>403</i>
<i>Příloha 1: Lokalizace bodů podle tělesných partií .....</i>	<i>405</i>
<i>Příloha 2: Poznámky ke kapitolám .....</i>	<i>416</i>
<i>Bibliografie.....</i>	<i>422</i>
<i>Doporučená četba .....</i>	<i>424</i>
<i>Rejstřík.....</i>	<i>425</i>