

OBSAH

ÚVOD	14
Vlastnosti a výhody Čínské medicíny pro moderní svět	15
Syndrom moderní doby	16
Západ se seznamuje s tradiční čínskou medicínou	17
Moderní medicína a tradiční čínská medicína	17
Příklad	18
Anatomická játra	18
Játra podle TCM	18
PRVNÍ ČÁST	
ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE A TEORIE	20
KAPITOLA PRVNÍ	
Teorie duality v přírodě: jin a jang	21
Co je jin?	22
Co je jang?	23
Srovnání jinu a jangu	23
Vztahy mezi jinem a jangem	25
Rovnováha	26
Vizualizace jinu a jangu pomocí grafů	26
Shrnutí	28
Studijní otázky k první kapitole	29
Do akce	32
KAPITOLA DRUHÁ	
Osm principů	33
Seznámení s osmerou osnovou	33
Jaká je poloha daného problému?	34
Jaká je teplota daného problému?	34
Jaká je kvantita daného problému?	34
Má daný problém jinovou, nebo jangovou povahu?	34
Vyšetřování osmi principů skrze projevy a symptomy	35
Diagnostika podle jazyka a pulzu	35
Poloha problému: vnější prostor, či vnitřní prostor	36
Na uvítanou	37
Rozpoznání vnějšího narušení	37
Teplota problému: teplo a chlad	38
Kvantita problému: nadbytek, či nedostatek	39
Primární nedostatky	40
Shrnutí: jin a jang	41
Do akce	41
Osm kombinací principů	42
Vnější kombinace	42
Vnějšek + chlad + nadbytek	44
Vnější část těla + nedostatek	46
Vnitřní kombinace	47
Kombinace vnitřního chladu: nadbytek versus nedostatek	52
Studijní otázky ke druhé kapitole	56
Do akce	61
KAPITOLA TŘETÍ	
Pět substancí	62

Čchi (Qi)	62
Podstata čchi	63
Zdroje lidské čchi	63
Specifické role lidské čchi	63
Xue	64
Podstata Xue	64
Zdroje lidské Xue	65
Shen.....	65
Podstata Shenu	65
Základní potřeby Shenu	65
Zdroje informací Shenu	65
Jing	66
Podstata jingu	67
Rozdíly mezi prenatálním a postnatálním jingem	67
Jin Ye	68
Cirkulace a recyklace Jin Ye	68
Shrnutí	69
Studijní otázky ke třetí kapitole	70
Do akce	72

KAPITOLA ČTVRTÁ

Teorie pěti základních elementů	73
Přehled pěti elementů	74
Hodnoty odpovídající pěti elementům	75
Vysvětlení pěti elementů	76
Shrnutí	79
Studijní otázky ke čtvrté kapitole	80
Do akce	82
Další zdroje	83

KAPITOLA PÁTÁ

Dráhy čchi a vnitřní orgány	84
Meridiány	84
Čtrnáct hlavních meridiánů	86
Vnitřní průběhy drah	86
Osm mimořádných drah	87
Další meridiány	87
Moxování	88
Spletité cesty čchi	88
Orgánové hodiny	95
Starověká jména dvanácti řádných drah	97
Fyziologie vnitřních orgánů	98
Shrnutí	105
Studijní otázky k páté kapitole	105
Do akce	110

DRUHÁ ČÁST

PATOLOGIE	111
------------------------	------------

KAPITOLA ŠESTÁ

Patologie vnějšího původu	112
Vítr	112
Horký vítr	113
Chladný vítr	114

Vlhko (vlhkost)	115
Bi syndromy	116
Horko (horkost)	117
Osrdečník (Xin Bao)	118
Obranné strategie při nadbytku horkosti	118
Chlad	118
Omrzliny	119
Hypotermie (podchlazení)	119
Konzumace ledu	120
Útok chladu na jaterní dráhu („chlad, který se usídlil v cévě jater“)	120
Letní vedro	121
Suché vedro	122
Vlhké vedro	122
Vnější sucho	123
Stagnace čchi a blokáda Xue	124
Shrnutí	125
Studijní otázky k šesté kapitole	125
Do akce	128

KAPITOLA SEDMÁ

Patologie vnitřního původu	129
Stagnace čchi	130
Stagnace jaterní čchi	130
Stagnace srdeční čchi	134
Rebelující (vzbouřená) čchi	135
Nadbytek horka	137
Horko uvíznuté v srdci	137
Horko uvíznuté v játrech	140
Horko v žaludku	142
Toxické horko v plicích/tlustém střevě	144
Vlhké horko močového měchýře s původem v játrech	145
Vlhko (vlhkost)	146
Stagnace potravy	148
Vlhko ve slezině	149
Vlhké horko	150
Hlen (Tan)	153
Hlen v plicích	154
Hlen v srdci	154
Komplikace hlenu	156
Vlhko a hlen	157
Optimální hmotnost	158
Vítr	159
Souvislost jater a větru	159
Tři příčiny vnitřního větru	160
Vítr způsobený zvýšením jangového horka	160
Vítr způsobený horkem v Xue	161
Vítr způsobený blokádou čchi/Xue	162
Patologie Xue	163
Blokáda Xue	163
Stagnace Xue	164
Horko v Xue	164
Nedostatek Xue	165
Čtyři příčiny krvácení	165
Pět typů nepravidelné menstruace	166

Patologie nedostatku	167
Šest druhů nedostatku	168
Nedostatek klasifikovaný z hlediska Zang-fu:	168
Obecné charakteristiky nedostatku čchi	169
Nedostatek wei čchi	170
Nedostatek čchi ve slezině	170
Nedostatek čchi v plicích	172
Nedostatek Xue v játrech	172
Nedostatek čchi ledvin	173
Nárůst jaterního jangu se současným nedostatkem ledvinového/jaterního jinu	173
Nedostatek ledvinového jingu	174
Patologie nedostatku jinu	175
Patologie nedostatku jangu	176
Shrnutí	176
Studijní otázky k sedmé kapitole	177
Do akce	182

KAPITOLA OSMÁ

Definice moderního syndromu	184
Moderní syndrom	185
Stagnace jaterní čchi	185
Moderní metla lidstva	185
Když se strach zhmotňuje v těle	187
Horko v játrech	189
Do akce	189
Horko v srdci	190
Oheň v srdci	191
Moderní zlozvyk spánkové deprivace	192
Do akce	193
Vlhkost ve slezině	193
Onemocnění zapříčiněná vlhkostí ve slezině	195
Do akce	196
Stagnace čchi a Xue v drahách	196
Do akce	197
Invaze vnějšího větru	197
Větrné vlhko	198
Do akce	198
Nedostatek wei čchi	199
Shrnutí	200
Studijní otázky k osmé kapitole	200
Do akce	206

ČÁST TŘETÍ

VÍTĚZSTVÍ NAD MODERNÍM SYNDROMEM207

KAPITOLA DEVÁTÁ

Diagnostika a léčba v jednadvacátém století	208
Diagnostika moderního syndromu	209
Čínská medicína jako holistický přístup	210
Spolupráce	210
Příjem informací	211
Čtyři základní diagnostické metody	212
Uspořádání informací	214
Do akce	215

Léčebný plán	216
Tři úrovně léčení	217
Zmírnění symptomů	217
Odstranění syndromu	218
Úplné vyléčení	220
Wellness koučink	221
Praktická stránka wellness koučinku pro profesionály	222
Role lidského instinktu v léčebném procesu	223
Několik příkladů zdravé modifikace instinktu intelektem	224
Pocity na prvním místě	224
Shrnutí	226
Studijní otázky k deváté kapitole	226
Do akce	229

KAPITOLA DESÁTÁ

Vyléčení moderního syndromu

s pomocí wellness koučinku	230
Moderní syndrom	231
Rozdíly v těchto dvou druzích stagnace	231
Vyléčení stagnace jaterní čchi	232
Zůstat v přítomném okamžiku	232
Vždy si před sebou udržujeme obraz celku	232
Do akce: starosti	233
Do akce: shromažďování harampádí	234
Do akce: terapie	234
Do akce: fyzické cvičení	235
Vyléčení horka v srdci	237
Autoimunitní onemocnění	237
Zánětlivé onemocnění	238
Do akce: Spánkový management	239
Do akce: Na silnici	240
Do akce: Kouření	241
Do akce: Přehodnocování	241
Vyléčení vlhkosti ve slezině	242
Bi syndromy	243
Jídlo jako uklidňující prostředek/sedativum pro Shen	243
Hlad a suchá slezina	244
Zóna optimálního množství tělesného tuku	245
Hlad, obezita a hladovění	247
Do akce: Zaujměte k jídlu zdravý postoj	247
Do akce: Chuť k jídlu	248
Do akce: Porce a načasování	250
Do akce: Vědomé hladovění	251
Vyléčení stagnace čchi a Xue v meridiánech	256
Zranění	257
Bi syndromy	258
Stagnace Jin Ye	258
Blokáda Xue	258
Do akce: Držení těla	259
Jak na to?	259
Do akce: Uvědomujte si své okolí	260
Do akce: Přestávky	260
Do akce: Začněte cvičit	261
Vyléčení invaze vnějšího větru	262
Prevence	262
Léčba	263

Do akce: Noste roušky	264
Do akce: Kouření	264
Do akce: Bylinné doplňky	264
Do akce: Klimatizace	264
Vyléčení nedostatku wei čchi	264
Prevence	265
Léčba	266
Shrnutí	267
Studijní otázky k desáté kapitole	267
SHRNUTÍ	274
Další doporučení	274