

6 Holistyczne leczenie metodami tradycyjnej medycyny chińskiej

9 Podstawy i koncepcje tradycyjnej medycyny chińskiej

10 Czym jest tradycyjna medycyna chińska

- Najważniejsza jest profilaktyka 10

12 Jin i jang – biegunowość naszego świata

- Wszystko się zmienia 12

16 Energia życia qi – „para nad garnkiem ryżu”

- Zadania qi w naszym ciele 17
- Krew i inne płyny ciała – aspekt jin 18
- Koncepcja potrójnego ogrzewacza – teoria niezależna 19

20 Czynniki chorobotwórcze

- Zewnętrzne czynniki chorobotwórcze 20
- Wewnętrzne czynniki chorobotwórcze 22
- Styl życia 24
- Poziomy choroby 24
- Droga do rozpoznania w tradycyjnej medycynie chińskiej 25

27 Pięć przemian – cykl życia

- Przemiana drzewa i obieg czynnościowy wątroby/pęcherzyka żółciowego 28
- Przemiana ognia i obieg czynnościowy serca/jelita cienkiego 33
- Przemiana ziemi i obieg czynnościowy śledziony/żołądka 36
- Przemiana metalu i obieg czynnościowy płuc/jelita grubego 41
- Przemiana wody i obieg czynnościowy nerek/pęcherza moczowego 46
- Normalny przepływ qi w organizmie 52

55 Pięć filarów tradycyjnej medycyny chińskiej

56 Akupunktura i akupresura – praca z qi

- Czym są akupunktura i akupresura 57
- Techniki akupresury 58
- Ważne punkty akupresury 59
- Poranne ćwiczenie pobudzające 65

66 Tuina: chińska medycyna manualna – praca dłońmi

- Techniki 66

- Gua sha – tradycyjna technika ludowa 70

- Zioła wspomagające jin 104
- Przyrządzanie leków 105

73 Qi gong – praca z ruchem i świadomością

- Podstawy qi gong 73
- Ćwiczenia 75

82 Odżywianie – odczuwać, czego potrzebuje ciało

- Termiczne właściwości produktów spożywczych 83
- Smaki produktów spożywczych 86
- Tabele produktów spożywczych 90

96 Fitoterapia – praca z leczniczą mocą roślin

- Zioła uwalniające powierzchnię i ogrzewające 96
- Zioła uwalniające powierzchnię i chłodzące 97
- Zioła chłodzące i dezynfekujące 98
- Zioła przemieniające wilgoć i moczopędne 99
- Zioła ogrzewające wnętrze ciała 100
- Zioła regulujące przepływ qi 101
- Zioła poprawiające i regulujące przepływ krwi 101
- Zioła dostarczające qi 102
- Zioła uzupełniające niedobory krwi 104

107 Dolegliwości i ich leczenie

108 Jak się leczyć samodzielnie metodami tradycyjnej medycyny chińskiej

- Zanieczyszczenia skóry i trądzik 108
- Świerzbieżka ogniskowa 109
- Przeziębienie 110
- Zapalenie zatok przynosowych 112
- Przewlekła astma oskrzelowa 112
- Katar sienny 114
- Bóle głowy i migrena 115
- Bóle aparatu ruchu 116
- Nadciśnienie tętnicze 118
- Zaburzenia miesiączkowania 119
- Dolegliwości okresu przekwitania 122
- Zaburzenia trawienia 122

125 Skorowidz

127 O autorce

127 Podziękowania