

SPIS TREŚCI



“Holistyczna medycyna chińska na co dzień”

Dostępna tutaj:

<https://akumata.pl/sklep/holistyczna-medycyna-chinska-na-co-dzien-stein-cardoza/>

Dementi

Wstęp

- Wzorce zastosowane w książce: pinyin, wielkie litery i kursywa...
- **Przegląd: Zintegrowane podejście do leczenia metodami naturalnymi**
- Dziedziny medycyny chińskiej
- Akupunktura
- Ziołolecznictwo
- Chi Kung, Tai Chi i inne terapie fizyczne
- Dieta
- Tryb życia
- Chińska medycyna jest holistyczna
- Chińska a zachodnia diagnoza
- Integracja dziedzin
- Zintegrowane praktyki w medycynie zachodniej

Część 1 Podstawowe teorie chińskiej medycyny

Rozdział 1. Koncept pierwszy: Qi - energia życia

- Cechy i funkcje Qi w obrębie ciała
- Energie biologiczne w medycynie zachodniej

Rozdział 2 Koncept drugi: meridiany - ścieżki zdrowia

- Dwanaście meridianów podstawowych
- Osiem meridianów dodatkowych
- Meridiany a medycyna zachodnia

Rozdział 3 Koncept trzeci: Yin i Yang - przeciwieństwa i równowaga

- Yin i Yang w świecie natury
- Cztery główne aspekty pa Yin-Yang
- Yin i Yang w ciele człowieka
- Zachodnie analogie do Yin i Yang

Rozdział 4 Organy wewnętrzne - wprowadzenie

- Zangfu: organy wewnętrzne i ich odpowiedniki
- Terminologia

Rozdział 5 Zang: organy Yin

- Serce
- Płuca
- Wątroba
- Śledziona
- Nerki

Rozdział 6 Fu: organy Yang

- Żołądek
- Jelito Cienkie
- Pęcherzyk Żółciowy
- Jelito Grube
- Pęcherz Moczowy
- Sanjiao

Rozdział 7 Patogeneza - źródła choroby

- Przyczyny dysharmonii
- Przegląd zewnętrznych czynników patogennych
- Przegląd wewnętrznych czynników patogennych
- Sześć zewnętrznych czynników patogennych
- Siedem emocji jako wewnętrzne czynniki patogenne
- Inne czynniki

Rozdział 8 Schematy dysharmonii

- Wiele schematów - jedna choroba; jeden schemat - wiele chorób
- Pryzmat diagnozy
- Kryteria identyfikacji schematów TMC
- Osiem zasad

Rozdział 9 Wybrane schematy dysharmonii

1. Zimny Wiatr atakujący Płuca
2. Niedobór Krwi Serca
3. Stagnacja Qi Wątroby
4. Niedobór Qi Śledziony
5. Niedobór Yang Nerek

Część 2 Holistyczna samotroska z chińską medycyną

Rozdział 10 Diagnoza: w poszukiwaniu źródła problemu

- Metody diagnostyczne
- Wywiad
- Diagnoza z tętna
- Diagnoza z języka

Rozdział 11 Narzędzia i praktyki chińskiej medycyny: holizm i integracja

- Akupunktura
- Historia trzech przypadków
- Terapie uzupełniające

- Zachodnie poglądy na akupunkturę
- Leczone dolegliwości
- Zioła w medycynie
- Terapie fizyczne
- Dieta i tryb życia

Rozdział 12 Zadbaj o siebie z akupresurą: twoje uzdrawiające dłonie

- Metody lokalizacji punktów
- Techniki akupresury
- Wybrane punkty uciskowe

Rozdział 13 Punkty uciskowe: nazwy, miejsca i funkcje

- Płuca Taiyin Dłoni
- Jelito Grube, Yangming Dłoni
- Żołądek, Yangming Stopy
- Śledziona, Taiyin Stopy
- Serce, Shaoyin Dłoni
- Jelito Cienkie, Taiyang Dłoni
- Pęcherz Moczowy, Taiyang Stopy
- Nerki, Shaoyin Stopy
- Osierdzie, Shaoyang Dłoni
- Sanjiao, Shaoyang Dłoni
- Pęcherzyk Żółciowy, Shaoyang Stopy
- Wątroba, Jueyin Stopy
- Du, naczynie zarządzające
- Ren, naczynie poczęcia

Rozdział 14 Chińskie zioła: pomoc w naturalnym uzdrawianiu

- Główne atrybuty chińskich ziół: temperatura i smak
- Cel działania
- Powiązane kanały
- Kategoryzacja ziół
- Kategorie ziół
- Podstawy receptur

Rozdział 15 Chińskie zioła - przepisy

- Płuca: przeziębienie i odmiany
- Płuca: astma, rozedma, zapalenie oskrzeli
- Żołądek/Śledziona: zaburzenia trawienia
- Serce: bezsenność, niepokój
- Wątroba: odtruwanie, stres
- Nerki: spadek energii, zaburzenia funkcji układu moczowego i rozrodczego, artretyzm

- Receptury wzmacniające Qi
- Receptury wzmacniające Krew
- Receptury wzmacniające Yang
- Receptury wzmacniające Yin
- Ból: ogólny, urazowy, artretyczny
- Preparaty przeciwbólowe do stosowania miejscowego

Rozdział 16 Wstęp do Chi Kung: ujarzmianie energii życia

- Definicja Chi Kung
- Podstawowa postawa stojąca: pion kanału bocznego
- Oddychanie - wskazówki ogólne
- Praca z twoim Qi
- Pory ćwiczeń
- Czas trwania ćwiczeń
- Zakończenie sesji ćwiczeń: zatrzymanie Qi w Dantian
- Wskazówki końcowe

Rozdział 17 Ćwiczenia Chi Kung na każdy organ

- Chi Kung na Płuca i Jelito Grube
- Chi Kung na Śledzionę i Żołądek
- Chi Kung na Serce: tygrys rozdziela małe
- Chi Kung na Nerki
- Chi Kung na Wątrobę

Rozdział 18 Receptury: przywróć i zachowaj wewnętrzną harmonię

- Alergie
- Artretyzm
- Bezsenna
- Ból głowy
- Ból ogólny i urazowy
- Ból stawów i kończyn
- Choroba lokomocyjna
- Choroby serca
- Egzemy
- Gorączka
- Hemoroidy
- Kamienie i stan zapalny pęcherzyka żółciowego
- Opryszczka ust lub narządów płciowych
- Opuchlizny (ogólne)
- Podwyższone ciśnienie
- Pokrzywka
- Problemy ze wzrokiem i oczami

- Protokół zdrowia i samoopieki
- Przepuklina
- Przeziębienie lub grypa
- Ropnie
- Przesuszone włosy, paznokcie i skóra
- Wzmocnienie układu odpornościowego
- Zaburzenia emocjonalne
- Zaburzenia oddychania
- Zaburzenia pamięci
- Zaburzenia trawienia
- Zaburzenia układu moczowego
- Zapalenie wątroby i powiększona wątroba
- Zawroty głowy
- Zdrowie kobiet i dolegliwości ginekologiczne
- Zdrowie mężczyzn
- Zmęczenie

Uwagi końcowe

Słowniczek: działanie leków zachodnich

Załącznik 1. Lokalizacja punktów ucisku według obszarów ciała

Załącznik 2. Uwagi do rozdziałów

- Bibliografia
- Lektura dodatkowa
- Indeks