

OBSAH

Predslov	10
Úvod	13
PRVÁ ČASŤ	19
TROCHA FILOZOFIE ALEBO	
HRA ŽIVOTA	20
Proces inkarnácie	21
Cesta života, čiže osobná legenda	22
Skoršie a neskoršie nebo	27
<i>Skoršie nebo</i>	29
<i>Neskoršie nebo</i>	33
VEDOMIE A NEVEDOMIE	38
<i>Nevedomie</i>	40
<i>Vedomie: zhustovanie a uvoľňovanie</i>	
<i>energií</i>	46
Fyziologické prejavy	58
Psychické a fyzické napätie	60
Traumy tela a končatín	61
Ochorenia orgánov a duševné choroby	64
Freudovské prerieknutia	66
Zrkadlový efekt	68
DRUHÁ ČASŤ	73
AKO SA VŠETKO ODOHRÁVA?	74
ČLOVEK MEDZI NEBOM A ZEMOU	74
Energia jin a jang v človeku	74
Jin	78
Jang	78
Ako energie fungujú, ako sa štrukturujú	
a udržujú v rovnováhe	88
Ako v nás energie kolujú	93
(meridiány)	93
ROZDELENIE JIN A JANG V TELE	100
Hore a dolu	100
Vpravo a vľavo	101
Hlboké a povrchové	102
Čo prepája časti tela (meridiány a päť princípov)	103
Princíp kovu	103
<i>Meridián pľúc</i>	104
<i>Meridián hrubého čreva</i>	105
Princíp zeme	106
<i>Meridián žalúdka</i>	106
<i>Meridián sleziny-pankreasu</i>	107
Princíp ohňa	108

<i>Meridián srdca</i>	109
<i>Meridián tenkého čreva</i>	110
<i>Meridián osrdcovníka</i>	111
<i>Meridián troch ohrievačov</i>	112
Princíp vody	113
<i>Meridián močového mechúra</i>	114
<i>Meridián obličiek</i>	115
Princíp dreva	116
<i>Meridián žľzníka</i>	117
<i>Meridián pečene</i>	118
TRETIA ČASŤ	121
SYMBOLICKÉ POSOLSTVÁ NÁŠHO TELA	122
JEDNOTLIVÉ ORGÁNY A ČASTI TELA	122
Na čo slúžia rôzne časti nášho tela?	129
KOSTRA A CHRBTICA	130
<i>Bolesti a ochorenia kostry a chrbtice</i>	137
<i>Skolióza</i>	138
DOLNÉ KONČATINY	141
Bedrový kĺb	143
<i>Bolesti a ochorenia bedrového kĺbu</i>	143
Koleno	146
<i>Bolesti a ochorenia kolena</i>	147
Členok	149
<i>Bolesti a ochorenia členka</i>	150
Noha	152
<i>Bolesti a ochorenia nohy</i>	153
Prsty na nohách	154
<i>Bolesti a ochorenia prstov na nohách</i>	155
<i>Palec na nohe</i>	155
<i>Druhý prst (ukazovák) na nohe</i>	156
<i>Tretí prst (prostredník) na nohe</i>	156
<i>Štvrtý prst (prstenník) na nohe</i>	156
<i>Piaty prst (malíček) na nohe</i>	157
Stehno, stehnová kosť (fémur)	157
<i>Bolesti a ochorenia stehna a stehnovej kosti</i>	158
Lýtka, holenná a lýtková kosť	160
<i>Bolesti a ochorenia lýtka, holennej a lýtkovej kosti</i>	161
HORNÉ KONČATINY	164
<i>Bolesti a ochorenia horných končatín</i>	165
Ramenný kĺb	166
<i>Bolesti a ochorenia ramenného kĺbu</i>	167
Lakteť – laktový kĺb	168
<i>Bolesti a ochorenia laktového kĺbu</i>	169
Zápästie	170
<i>Bolesti a ochorenia zápästia</i>	171
Ruka	173

<i>Bolesti a ochorenia ruky</i>	174
Prsty	176
<i>Bolesti a ochorenia prstov na rukách</i>	177
<i>Palec</i>	177
<i>Ukazovák</i>	178
<i>Prostredník</i>	178
<i>Prstenník</i>	179
<i>Maliček</i>	179
Rameno (biceps a ramenná kosť).....	179
<i>Bolesti a ochorenia ramena</i>	180
Predlaktie, lakt'ová a vretenná kosť.....	182
<i>Bolesti a ochorenia predlaktia, lakt'ovej a vretennej kosti</i>	183
Šija	183
<i>Bolesti a ochorenia šije</i>	184
Trup	187
Na čo slúžia rôzne orgány	187
TRÁVIACA SÚSTAVA	188
<i>Ochorenia tráviacej sústavy</i>	189
Žalúdok.....	189
<i>Ochorenia žalúdka</i>	190
Slezina a pankreas	191
<i>Ochorenia sleziny a pankreasu</i>	191
Pečeň.....	194
<i>Ochorenia pečene</i>	195
Žlčník.....	196
<i>Ochorenia žlčníka</i>	196
Tenké črevo.....	197
<i>Ochorenia tenkého čreva</i>	198
Hrubé črevo.....	198
<i>Ochorenia hrubého čreva</i>	199
DÝCHACIA SÚSTAVA	199
<i>Ochorenia dýchacej sústavy</i>	200
Pľúca.....	201
<i>Ochorenia pľúc</i>	202
Koža.....	205
<i>Ochorenia kože</i>	207
MOČOVÁ SÚSTAVA	209
<i>Ochorenia močovej sústavy</i>	209
Obličky.....	210
<i>Ochorenia obličiek</i>	210
Močový mechúr.....	211
<i>Ochorenia močového mechúra</i>	212
OBEHOVÁ SÚSTAVA	213
<i>Ochorenia obehovej sústavy</i>	213
Srdce	214
<i>Ochorenia srdca</i>	214

Žilový systém	215
<i>Ochorenia žilového systému</i>	216
Arteriálny systém	216
<i>Ochorenia arteriálneho systému</i>	216
NERVOVÁ SÚSTAVA	218
CENTRÁLNA NERVOVÁ SÚSTAVA (CNS)	218
<i>Ochorenia CNS</i>	218
Mozog	219
<i>Ochorenia mozgu</i>	221
Miecha	222
<i>Ochorenia miechy</i>	223
Nervy	223
<i>Ochorenia nervov</i>	223
AUTONÓMNA NERVOVÁ SÚSTAVA	224
<i>Ochorenia autonómnej nervovej sústavy</i>	225
REPRODUKČNÁ SÚSTAVA	226
<i>Ochorenia reprodukčnej sústavy</i>	227
OSTATNÉ ČASTI TELA A ŠPECIFICKÉ	
CHOROBY	229
<i>Tvár a jej choroby</i>	229
<i>Oči a ich choroby</i>	230
<i>Uši a ich choroby</i>	232
<i>Ústa a ich choroby</i>	233
<i>Nos a jeho choroby</i>	234
<i>Hrdlo a jeho choroby</i>	236
<i>Alergie</i>	237
<i>Zápaly a horúčky</i>	238
<i>Autoimunitné ochorenia</i>	239
<i>Závraty</i>	239
<i>Spazmofília</i>	240
<i>Cysty a hrčky</i>	240
<i>Nadváha a príberanie na váhe</i>	241
<i>Bulímia</i>	242
<i>Mentálna anorexia</i>	242
<i>Lumbago</i>	243
<i>Ischias</i>	244
<i>Bolesti hlavy a migréna</i>	244
<i>Vlasy</i>	245
<i>Rakovina, zhubné nádory</i>	245
<i>Telesné a duševné postihnutia</i>	247
Záver	252
O autorovi	256