

Spis treści

Słowo wstępne napisane przez prof. Gertrudę Kubiena...	11
Słowo wstępne od Autora.....	13
Przedmowa Autora do tego wydania.....	18
Shen, cząstka boskości w nas.	21
Co to znaczy być lekarzem.....	23
Rzeczywistość — realność.....	36
Tao - Część 1.....	41
Trochę więcej o Shen.....	45
Nasze instynkty.....	47
Komórka.....	50
Powstanie człowieka i jego pożywienie.	54
Życie według Pięciu Przemian.....	65
Akupunktura.....	71
Zioła chińskie.....	84
<i>Różnica pomiędzy zachodnimi lekami</i> <i>a chińskimi ziołami.....</i>	87
Metody, dzięki którym można zrozumieć chińskie realia.....	91
Tao - Część 2.....	101
Tradycyjna Medycyna Chińska.....	103
Podstawa i baza medycyny chińskiej.....	111
<i>Organy świetliste (FU- organy,</i> <i>organy związane z Yang).....</i>	129
<i>Idea duchów (Wu Shen).....</i>	139

Gdy śledziona jest zmęczona.....	149
<i>Do tego przypowieść: gładki przepływ i gorąca czapka..</i>	151
Jak miły jesteś dla śledziona?.....	171
 Punkt 1: Jedzenie musi sprawiać ci przyjemność!.....	175
Punkt 2: Wszystko, co wpada do żołądka, powinno być zupa o temperaturze ciała!.....	179
<i>Uwaga na marginesie</i> <i>dotycząca „zdrowego odżywiania się”.....</i>	185
Punkt 3: Proszę, jedz regularnie ciepłe gotowane śniadanie!.....	189
<i>Dlaczego (prawidłowe) śniadanie jest</i> <i>tak ważne? (Krótka wycieczka w ewolucję...)...</i>	207
<i>Historia ludzkości to historia jedzenia!.....</i>	215
Punkt 4: Proszę, jedz i pij regularnie na ciepło!.....	221
Punkt 5: Proszę, codziennie zjedz jabłko!.....	238
<i>O podziale produktów spożywczych.....</i>	240
1. <i>Wstęp azjatycki.....</i>	240
2. <i>Wstęp zachodni.....</i>	265
Punkt 6: Jedz proszę dobre węglowodany!.....	270
Punkt 7: Proszę cię, zjadaj dobre roślinne białko!.....	296
<i>Zdrowe kości.....</i>	334
<i>Na co muszę uważać, gdy chcę się odżywiać</i> <i>przede wszystkim roślinami.....</i>	339
<i>Na co należy zwracać uwagę, gdy odżywiamy się</i> <i>TYLKO I WYŁĄCZNIE roślinami.....</i>	341
<i>Pojęcie „karmy”.....</i>	347
<i>Aspekt etyczny.....</i>	353

Punkt 8:	Nie bój się tłuszczy!.....	359
	<i>Badania we Framingham</i>	360
	1. <i>Trójglicerydy</i>	373
	2. <i>Cholesterol</i>	376
Punkt 9:	Proszę zjadaj jak najmniej produktów spożywczych przetwarzanych przemysłowo!	381
Punkt 10:	Proszę, nie jedz zbyt dużo!.....	386
	<i>Jak dobrze się zestarzeć?</i>	386
	Podsumowanie punktów 1-10.....	398
	Oddech i płuco.....	405
	<i>Emocje</i>	434
	Noc: czas, w którym centrum śpi.....	442
	Hun, stres i wiatr.....	466
	<i>Uzależnienie</i>	502
	Shen, szczęście i cel.....	510
	Na zakończenie i jako podsumowanie.....	537
	Wykaz źródeł i literatura.....	546
	Notka o Autorze.....	557