

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	5
Rozdział I	
Rys historyczny	9
U źródeł czyli w Chinach	9
W Polsce	11
Rozdział II	
Podstawy filozofii medycyny chińskiej	13
Tao	13
Energia Qi i jej formy yang i yin	16
Prawo pięciu elementów	20
Meridiany główne i dodatkowe	27
Punkty chińskie i metody ich lokalizacji	29
Rozdział III	
Przebieg meridianów, położenie punktów	
i wskazania terapeutyczne	34
Meridian płuc	34
Meridian jelita grubego	37
Meridian żołądka	42
Meridian śledziony i trzustki	51
Meridian serca	56
Meridian jelita cienkiego	59
Meridian pęcherza moczowego	63
Meridian nerek	73
Meridian osierdza	79
Meridian potrójnego ogrzewacza	82
Meridian pęcherzyka żółciowego	87
Meridian wątroby	94
Główny regulator tylny	99

Główny regulator przedni	103
Punkty pozameridianowe dodatkowe i „nowe”	107
Rozdział IV	
Podstawy diagnostyki	109
Diagnostyka kliniczna	109
Diagnostyka stanów chorobowych	111
Diagnostyka narządowa	112
Diagnostyka meridian	115
Pojęcie „recepty punktowej”, podział punktów pod względem funkcji	119
Punkty źródłowe	120
Punkty zgodności (przychylności)	120
Punkty przepustowe (Luo)	121
Punkty tonizujące	122
Punkty sedatywne	122
Punkty zgodności przedniej (alarmowe)	122
Punkty zgodności tylnej (alarmowe)	123
Punkty Hua Tuo	126
Punkty pozostałe	126
Rozdział V	
Akupresura i inne metody refleksoterapii	127
Akupresura	127
Akupunktura	131
Przyżeganie	132
Elektroakupunktura	132
Sonopunktura	132
Elektropunktura	132
Magnetopunktura	134
Laseropunktura	136
Rozdział VI	
Recepty punktowe	138
Wykaz recept punktowych	138
Wskazania i przeciwwskazania w stosowaniu akupresury	139
Recepty punktowe	140
Punkty samodzielne	197
Najczęściej stosowane punkty w praktyce sportowej	204
Bibliografia	211
Załącznik I	213
Załącznik II	214