



Оглавление

| | |
|--|-----------|
| От автора | 8 |
| Введение..... | 10 |
| Глава 1. основополагающие системы регуляции тибетской медицины — ветер, желчь и слизь | 12 |
| Тест для определения конституции | 13 |
| Раздел 1. Конституция ветер | 14 |
| Раздел 2. Конституция желчь | 16 |
| Раздел 3. Конституция слизь | 18 |
| Регулирующая система (конституция) ветер | 20 |
| Регулирующая система (конституция) желчь | 26 |
| Регулирующая система (конституция) слизь | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Глава 2. Тибетская мудрость бытия: | |
| единство ума и тела | 35 |
| Эмоции как причина болезней человека..... | 35 |
| «Столб из золотых монет». Позвоночник — основа жизни | 39 |
| Глава 3. Познать причины болезней | 46 |
| Аритмия | 46 |
| Бронхиальная астма | 49 |
| Несварение — корень всех болезней | 55 |
| Изжога..... | 60 |
| Киста почки..... | 64 |
| Онкологические заболевания | 68 |
| Опущение внутренних органов (надсада)..... | 76 |
| Гастроптоз..... | 77 |
| Колонопроз | 80 |
| Надсада у женщин..... | 81 |
| Надсада у детей..... | 83 |
| Надсада у мужчин | 84 |
| Мочекаменная болезнь | 87 |
| Синдром хронической усталости..... | 89 |
| Хронический холецистит..... | 93 |

| | |
|--|------------|
| Глава 4. Распространенные мужские болезни | 96 |
| Аденома простаты | 98 |
| Орхит | 101 |
| Уретрит..... | 104 |
| Эректильная дисфункция (импотенция) | 106 |
| Цистит у мужчин | 109 |
| Глава 5. Распространенные болезни женщин | 113 |
| Аднексит..... | 114 |
| Бесплодие..... | 117 |
| Киста яичников..... | 121 |
| Миома матки | 124 |
| Мастопатия | 128 |
| Эндометрит..... | 130 |
| Глава 6. Распространенные болезни детей..... | 133 |
| Логоневроз | 133 |
| Сколиоз..... | 137 |
| Синдром хронической усталости у детей | 142 |
| Сахарный диабет у детей — не пропустить симптомы..... | 146 |
| Часто болеющие дети | 149 |
| Энурез..... | 152 |

| | |
|--|------------|
| Глава 7. Болезни пожилых людей | 157 |
| Артериальная гипертония | 157 |
| Болезнь Альцгеймера | 160 |
| Артрозы и артриты | 167 |
| Коксартроз | 170 |
| Болезнь Паркинсона | 173 |
| Синдром хронической усталости у пожилых людей | 176 |
| Остеопороз..... | 178 |
| Глава 8. Питание и здоровье | 186 |
| Вкусы в тибетской медицине | 187 |
| Питание для людей конституции ветер | 190 |
| Питание для людей конституции желчь..... | 190 |
| Питание для людей конституции слизь..... | 191 |
| О продуктах..... | 192 |
| Глава 9. Полезные советы | 197 |
| При аритмии..... | 197 |
| При застое слизи | 197 |
| При дискинезии желчевыводящих путей | 198 |
| При синдроме хронической усталости | 198 |
| При простатите | 200 |

Оглавление

| | |
|--|------------|
| При ожирении | 201 |
| Для устранения «холода» в почках | 201 |
| При хроническом аднексите..... | 202 |
| При болезни Паркинсона..... | 203 |
| При импотенции и «холоде» в почках..... | 204 |
| При бессоннице | 204 |
| Для снижения уровня холестерина в крови | 205 |
| Для лечения суставов..... | 206 |
| Рекомендации пожилым людям | 206 |
| При болезни Альцгеймера | 210 |
| Упражнение «Пять тибетских жемчужин» («Пять тибетцев»)..... | 210 |
| Заключение | 216 |
| Об авторе | 217 |