



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