

Jeřáb je v čínské kultuře symbolem dlouhověkosti. Lidé věří, že má neobyčejně dlouhý život, odnáší „nesmrtelné“ taoistické mistry do nebe a jeho bílé peří je symbolem stáří.

Vyjádit svůj názor a diskutovat o této knize můžete na stránkách www.peterdeadman.co.uk

Z anglického originálu LIVE WELL LIVE LONG Teachings from the Chinese

Nourishment of Life Tradition, vydaného v roce 2016 nakladatelstvím

The Journal of Chinese Medicine Ltd., přeložil Ing. Petr Bajer.

Odborná konzultace Milan Schirlo

Odborná korektura MUDr. Drahomíra Holmannová Ph.D.

Sazba Helena Horáková

Design knihy Peter Deadman a Steve Thompson

Vydalo nakladatelství TCM POINT s.r.o.

Masarykovo náměstí 18, 549 54 Police nad Metují

v roce 2018

První vydání

Tisk a vazba Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o.

Náchodská 215, 549 01 Nové Město nad Metují

Citáty z bible pocházejí z Českého ekumenického překladu.

Citáty z díla Williama Shakespeara pocházejí z překladů Martina Hilského.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována, ukládána ve vyhledávacích systémech ani šířena v žádné podobě ani žádnými prostředky, elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním ani jinak, bez předchozího písemného souhlasu nakladatelů.

Peter Deadman: Live Well Live Long,

Teachings from the Chinese Nourishment of Life Tradition

Copyright © Peter Deadman, 2016

Czech edition © TCM POINT s.r.o., 2018

Translation © Ing. Petr Bajer, 2018

ISBN 978-80-907261-0-9

OBSAH

| | |
|-----|---|
| x | <i>Předmluva</i> |
| xi | <i>Poděkování</i> |
| 1 | Co je to pěstování života? |
| 11 | Zdraví – úkol a příležitost |
| 21 | Co určuje, jak dlouho budeme žít a jak budeme zdraví? |
| 35 | Proč jsme nemocní |
| 63 | Kultivace mysli a emocí |
| 99 | Jak jíst |
| 119 | Co jíst |
| 161 | Alkohol |
| 171 | Čaj |
| 185 | Cvičení |
| 199 | Tradiční čínské cvičení |
| 221 | Spánek |
| 237 | Tajemství ložnice |
| 263 | Těhotenství, porod, poporodní péče a kojení |
| 297 | Péče o děti |
| 311 | Příroda |
| 331 | Hudba a tanec |
| 339 | Stáří |
| 359 | Umírání a smrt |
| | <i>Přílohy</i> |
| 370 | Podivuhodný příběh o našich mikrobiálních přátelích |
| 383 | Kouření |
| 385 | Detoxikace |
| 389 | Čínská věda |
| 395 | Stručná historie čínského zdravotního cvičení |
| 403 | Doslov – spiritualita |
| 405 | <i>Slovníček hlavních pojmů</i> |
| 413 | <i>Doporučená četba</i> |
| 414 | <i>Rejstřík</i> |