

7 Milé čtenářky

9 Aku-tejping se představuje

10 Co je aku-tejping?

16 Základy tradiční čínské medicíny

24 K jakému typu podle tradiční čínské medicíny patříte?

25 Jaterní typ

27 Plicní typ

29 Srdeční typ

30 Slezinný typ

32 Ledvinový typ

35 Tejnové aplikace – zmírnění vašich potíží

36 Meridiánové tejp (tejpy podle tradiční čínské medicíny) a základní tejp

36 Meridiánové tejp (tejpy podle
tradiční čínské medicíny, *TCM-tapes*)

37 Základní tejp (*basis-tapes*)

37 Souhlasné body (zádové body šu)

39 Mřížkové tejp a akupresura
jednotlivých akupunkturních bodů

40 Slezinný tejp

42 Jaterní tejp

44 Ledvinový tejp

46 Srdeční tejp

48 Plicní tejp

50 Žaludeční tejp

52 Meridián početí (přední střední)

54 Tejp na bederní páteř

56 Tejp na hrudní páteř

58 Tejp pro krční páteř a zdvihač
lopatky

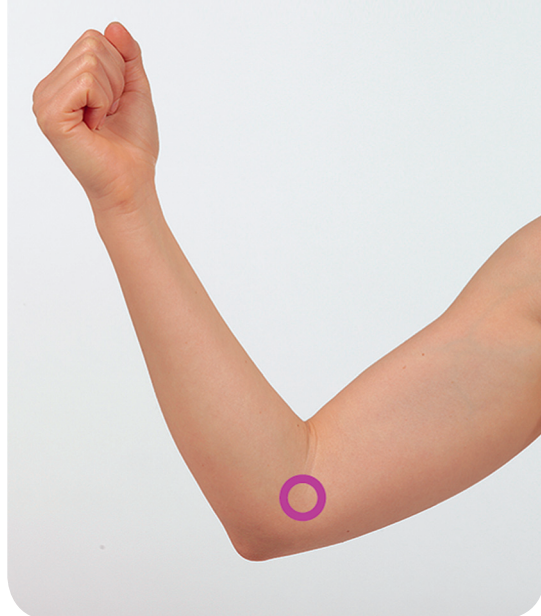
60 Tejp na křížokyčelní skloubení

62 Tejp na břišní sval (přímá část)

64 Tejp na břišní sval (šikmá část)

66 Tejp na ohýbač prstů a zápěstí

68 Tejp na natahovač prstů a zápěstí



70 **Cílený aku-tejping: potíže od A do Z**

- 72 Úzkostná porucha
- 74 Slabost vazivové tkáně, pánevní dno, křečové žíly, bolesti v oblasti stydké spony
- 76 Bolesti prsou (mastodynie)
- 78 Syndrom vyhoření (burnout)
- 80 Nevolnost a zvracení (také při chemoterapii)
- 82 Vyčerpanost
- 84 Depresivní rozlada
- 86 Poruchy činnosti srdce
- 88 Bolesti hlavy a šíje
- 90 Bolesti v kříži
- 92 Potravinové intolerance
- 94 Premenstruační syndrom (PMS)
- 96 Poruchy menstruačního cyklu
- 98 Dráždivý močový měchýř
- 100 Dráždivý žaludek
- 102 Dráždivý tračník
- 104 Poruchy spánku
- 106 Vbočený palec (hallux valgus)
- 108 Neplodnost
- 110 Bolesti v podbřišku
- 112 Zácpa
- 114 Potíže v menopauze

116 **Aku-tejping v těhotenství a v době kolem porodu**

- 120 Potíže s vyprazdňováním močového měchýře
- 122 Vysoký krevní tlak
- 124 Příprava na porod
- 126 Jizva po císařském řezu a jiné jizvy
- 128 Syndrom karpálního tunelu
- 130 Nízký krevní tlak, slabý krevní oběh
- 132 Psychosomatické potíže
- 134 Poruchy zavínavání dělohy
- 136 Bolesti zad, blokáda křížokyčelního skloubení
- 138 Mírnění bolestí u porodu
- 140 Těhotenské strie, „pomerančová kůže“ (celulitida)
- 142 Nevolnost, zvracení, pálení žáhy
- 144 Křeče v lýtkách
- 146 Zadržování vody v těle (otoky)

148 **Věcný rejstřík**

150 **Servis**