

TURINYS

Vertėjo į lietuvių kalbą žodis 7

Ižanga 9

Apie autorių 12

ĮVADAS 15

1 BENDRAS LIGOS APIBRĖŽIMAS 17

2 TIBETIEČIŲ MEDICINOS STUDIJOS 23

I DALIS. KŪNAS 29

3 KŪNO APIBŪDINIMAS 36

4 VĖJAS, TULŽIS IR GLEIVĖS 46

5 SEPTYNI KŪNO DARINIAI 52

6 PRIEŽASTYS, SAŁYGOS IR LIGOS ĮĖJIMO VIETOS 55

II DALIS. DIAGNOSTIKA 67

7 PULSAS I 73

8 PULSAS II 87

9 APKLAUSA 100

10 ŠLAPIMO TYRIMAS 107

III DALIS. GYDYMAS 123

11 ELGESYS 131

12 MITYBA: GRŪDAI IR MĖSA 145

13 MITYBA: RIEBALAI, DARŽOVĖS IR ŽALĖSIAI, MAISTO
RUOŠIMAS 154

14 KLAUSIMAI 167

RINKTINĖS TEMOS 175

15 DIABETAS 177

16 NAVIKAI 181

17 LYTINIO PAJĖGUMO SUGRAŽINIMAS IR
ATJAUNINIMAS 192

18 MEDITACINĖ GYDYTOJO PRAKTIKA 199

PRIEDAS. TIBETIEČIŲ MEDICINOS STRUKTŪRA 205