

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Jampa Yonten
Einführung und allgemeiner Überblick über die Tibetische Medizin
Die drei körperlichen Energien
Die 15 Unter-Abteilungen der körperlichen Energien
Grundeigenschaften der körperlichen Energien
Kurzer Test zur Zuordnung der persönlichen Körperenergie
Die sieben körperlichen Bestandteile / Das Prinzip der Verdauungshitze
Allgemeine Symptomatik von Lung (Wind), Tripa (Galle) und Peken (Schleim)
Grundtherapie durch Ernährung und Verhalten
Innerliche Öltherapien
Äußerliche Öltherapien Die Tibetische Heilmassage
Die verschiedenen Massagetechniken
Vorbereitungen auf die Massage
Tages- und Jahreszeiten
Worauf Sie achten sollten (Indikationen Kontraindikationen)
Anwendung der Öle, Fette und medizinischen Substanzen zur Massage
Medizinische Öle und Salben (Rezepturen)
Massagepunkte der Wirbelsäule und des Körpers
Bei einem Ungleichgewicht der Körperenergie Lung (Wind)
Bei einem Ungleichgewicht der Körperenergie Tripa (Galle)
Bei einem Ungleichgewicht der Körperenergie Peken (Schleim)

Eine Auswahl spezifischer Indikationen
Schwindel Ohrgeräusche Tinnitus
Übelkeitsgefühle Reisekrankheit
Epilepsie
Kopfschmerzen / Migräne
Schluckauf
Schlafstörungen (Einschlaf- und Durchschlafstörungen)
Nächtlicher Harndrang
Sprachstörungen / Stottern
Menstruationsbeschwerden (Unregelmäßigkeiten; Prämenstruelles Syndrom)
Schmerzen der Gebärmutter und/oder des Unterleibes; Ausfluss
Kreislaufschwäche / Kollaps / Ohnmachtsanfälle
Augenbeschwerden
Gedächtnisstörungen
Beschwerden des Herzens
Verstopfung
Appetitlosigkeit / allgemeine Verdauungsstörungen / Sodbrennen
Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien
Durchfall
Hysterie / starke Überreiztheit
Nasenbluten
Akute und chronische Nasen-Nebenhöhlen-Entzündungen

Schulter- und Nackenschmerzen / Nervliche Ausfallerscheinungen
Schmerzen der Lendenwirbelsäule bzw. des unteren Rückens
Funktionsstörungen der Sexualorgane
Depressionen
Angstattacken / Panikattacken
Bluthochdruck
Schilddrüsen-Dysfunktionen
Husten / Atembeschwerden / Asthma
Grippe / Erkältung
Ohrenschmerzen / Ohrentzündungen
Hämorrhoiden
Hautprobleme
Zahnschmerzen

Moxabustion und Akupunktur
Tibetischer Mikro-Aderlass
Energiebahnen (Kanäle)
Innere Energiekanäle
Äußere Energiekanäle
Puguchen-Kanäle (Röhrenförmige Kanäle)
Ja-ched-Kanäle (Kanäle der Lähmung)
Ratna-Kanäle (Edle und kostbare Kanäle)
Wasserkanäle
Verwundbare Punkte
Die Lebensenergie La (tib.: bLa)
Massage und Harmonisierung der La-Punkte
Monatliche Bewegung
Wöchentliche Bewegung
Tagesverlauf
Feinstoffliche Anatomie der drei Hauptkanäle und der Energieräder (Chakras)
Energieausgleich und Massage der Chakras
Babymassage und Embryologie
Tabelle der vorherrschenden Jahreselemente (mit persönlichem Tierkreiszeichen)
Reinigende Atemübungen
Der Medizinbuddha

Indikationsverzeichnis
Käuter und Substanzen
Lateinisch Deutsch
Deutsch Lateinisch
Allgemeiner Index

Bibliografie
Bezugsverzeichnis und weiterführende Adressen
Dank und Bildrechte