



*»Zdravljenje ženskega telesa in uma s tradicionalno kitajsko modrostjo.«*

## Odsevi lune na vodi

Dr. **Xiaolan Zhao** se je rodila na Kitajskem, kjer je doštudirala »zahodno« medicino, se zaposlila kot kirurginja in se nato izpopolnjevala še s študijem tradicionalne kitajske medicine – TKM. Nato je skoraj desetletje oba načina zdravljenja združevala v bolnišnični praksi. Potem se je preselila v Kanado ter hitro zaslovela z zdravljenjem, ki pogosto ubira poti, neznane zahodni medicini – in pri tem žanje nerazložljive uspehe! V knjigi s pomočjo psihoterapevke **Kanae Kinoshita** predstavlja bogastvo združenih izkušenj zahodne medicine in TKM. Svetuje, kako ohranjati, negovati in povrniti žensko zdravje v različnih obdobjih življenja – od časa deklišтва pred spolno zrelostjo do časa rodnosti, obdobja menopavze in obdobja po menopavzi. Poglavja so razdeljena po obdobjih življenjskega toka. Poimenovana so s tradicionalnimi kitajskimi imeni, ki se zahodnih ušesom slišijo poetično, na primer, menstruaciji pravi »nebeška voda«, nosečnosti pa »zorenje sadeža«, vendar bralcu s tem premišljeno predstavljajo miselni okvir TKM. Besedilo je zmes sugestivne pripovedi izkušene zdravnice, njenih osebnih spominov na življenje na Kitajskem ob koncu kulturne revolucije, primerov uspešnega zdravljenja na njeni kanadski kliniki ter povsem oprijemljivih nasvetov in receptov, kako se prehranjevati, kako vaditi telo in duha, kako ohranjati čustveno ravnovesje, kakšen življenjski slog ubrati, kako skrbeti zase..., da ohranimo telesno in duševno zdravje. Nekateri deli besedila se slišijo domače, kot »ne delajte preveč, ne hodite bosimi po hladnih tleh, ne zanikajte svojih čustev...«, drugi razumljivo razložijo vpliv vaj Qi Gong in Tai Jija, telesnih meridianov, načela Yin-Yang v odnosu do telesnih organov, razumevanje Qija... Še posebno zanimiva so poglavja, ki govorijo o reprodukcijskem obdobju življenja, o spolnosti, nosečnosti ter negi dojenčka in mlade matere. Priporočam v branje in razmislek!

**Predstavitev: Maja Črepinšek.**



**Založba Primus, 2020**  
 Mehka vezava, 274 strani  
 Mere: 27,5 x 14,0 cm  
 ISBN: 9789617090727  
 Cena: 25,70 €