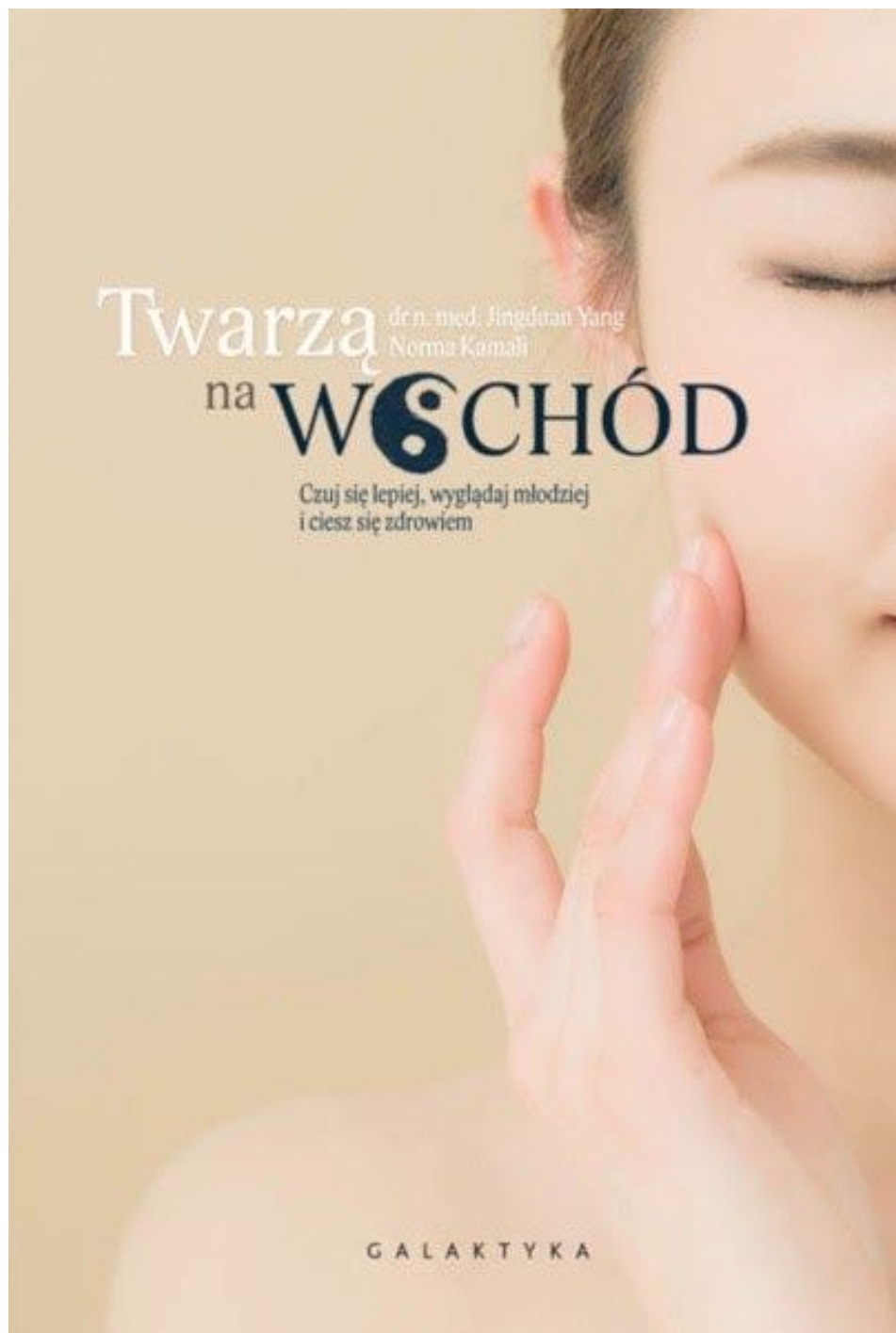


SPIS TREŚCI



Książka pt. “Twarz na Wschód. Czuj się lepiej, wyglądaj młodziej i ciesz się zdrowiem”

Dostępna tutaj:

<https://akumata.pl/sklep/twarz-na-wschod-czuj-sie-lepiej-wygladaj-mlodzi>

Przedmowa

Wstęp

Część 1: Energia

- 1. Raz, dwa, trzy - zaczynamy**
CO MÓWI CI TWOJE CIAŁO?
- 2. Sedno medycyny chińskiej**
WYJAŚNIENIE POSTAW TEORII
- 3. Organ-izacja**
NARZĄDY WEWNĘTRZNE WEDŁUG MEDYCYN Y ZACHODNIEJ I
MEDYCYN Y CHIŃSKIEJ
- 4. Zdrowie, uroda i dobrostan w liczbach**
PIELĘGNOWANIE POTENCJAŁU PIĘCIU NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH
JAKO NATURALNA METODA ZWIĘKSZANIA WITALNOŚCI,
WZMOCNIENIA DUCHA I POPRAWY APARYCJI

Część 2: Ciało

- 5. Jak pokonać proces starzenia**
TAJEMNICE ZDROWYCH I PIĘKNYCH WŁOSÓW
- 6. Rzecz o twarzy**
JAK ODZYSKAĆ MŁODZIEŃCZY WYGLĄD CERY
- 7. Zobaczyć znaczy uwierzyć**
TAJEMNICE ZDROWYCH I PIĘKNYCH OCZU
- 8. Wysłuchajmy bezstronnie medycyny chińskiej**
JAK ZDROWE USZY WPŁYWAJĄ NA CAŁE CIAŁO
- 9. Jak zwęszyć dobre rady**
TAJEMNICE ZDROWEGO I PIĘKNEGO NOSA
- 10. Z uśmiechem na promienny wygląd**
TAJEMNICE ZDROWYCH I PIĘKNYCH UST
- 11. Zasady na wszystkie pory roku**
JAK DBAĆ O SIEBIE PRZEZ CAŁY ROK
- 12. Coś o problemach z ciałem**
ZRÓWNOWAŻONE PODEJŚCIE DO DIETY I ĆWICZEŃ

Część 3: Umysł, serce i duch

- 13. Poczuj się pięknie**
EMOCJE A ZDROWIE I WYGLĄD
- 14. Ciało i dusza**
JAK DUCHOWOŚĆ WPŁYWA NA ZDROWIE, SAMOPOCZUCIE I URODĘ
- 15. W zgodzie z samym sobą**
REDEFINICJA MEDYCYN Y INTEGRALNEJ

Podziękowania

Dodatek

O autorach

Wykaz skrótów meridianów