

Содержание

Часть I. Золото Китая	5
Снадобье долголетия	5
Азы китайской медицины: необходимые сведения	7
Инь и Ян — единство противоположностей	7
Жизненная энергия Ци	10
Меридианы и органы в китайской медицине	11
Пять стихий здоровья: самодиагностика	14
Взаимодействие стихий	59
25 золотых китайских упражнений: инструкции	69
Часть II. Дао — путь к здоровью	108
Способны ли вы понять и принять Дао?	109
Вы на правильном пути!	110
Как правильно выполнять даосские упражнения	113
14 уроков Дао. Путь к здоровью и долголетию	118
Как обратить древние секреты себе во благо	118
Ваши результаты	191
Даосские упражнения укрепляют половые органы	191
Даосские упражнения сделают семейную жизнь безоблачной	192
Даосские упражнения избавляют от импотенции и преждевременной эякуляции	194
Даосские упражнения помогают при ослаблении вагинальных мышц	195
Даосские упражнения помогают при хронических бронхитах, легочной эмфиземе и астме	196
Даосские упражнения избавляют от угрей, возрастных пятен и морщин и красноты носа	197

4 ••• Содержание

Даосские упражнения предотвращают и лечат варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика)	198
Даосские упражнения предотвращают и лечат вагинит	199
Даосские упражнения помогают восстановить фигуру после родов	200
Даосские упражнения укрепляют грудные мышцы	201
Даосские упражнения помогают предотвратить и вылечить хронические тазовые инфекции	201
Даосские упражнения избавляют от сутулости и плохой осанки	202
Даосские упражнения помогут пожилым людям вернуть (или сохранить) потенцию	203
Даосские упражнения помогают вылечить неврастению.	204
Даосские упражнения лечат и предупреждают болезни сердца и вызванные ими осложнения	205
Даосские упражнения предотвращают заболевания сердца, возникающие в результате болезни легких	206
Даосские упражнения лечат и предотвращают апоплексический удар (инсульт).	208
Даосские упражнения предотвращают появление костных наростов (шпор)	209
Даосские упражнения лечат и предотвращают гипертонию	210
Даосские упражнения лечат и предотвращают артриты	211
Даосские упражнения лечат и предотвращают воспаление плечевых суставов	212
Вместо заключения.	214