

# TURINYS

Ižanga.....	7
Rytų medicinos požiūris į KMI ir žmogaus gyvenimo kokybę .	18
Svarbiausi mitybos reguliavimo principai.....	23
Sveikos mitybos taisyklės.....	24
Normalaus kūno masės indekso palaikymas.....	30
Maisto produktų ir papildų gydomosios savybės.....	35
Maisto papildų reikšmė subalansuotoje mityboje.....	55
Kitos priemonės sveikatai pagerinti.....	69
Organizmo valymas.....	70
Limfinės sistemos priežiūra.....	73
Odos priežiūra.....	76
Kiti organizmo valymo būdai.....	79
Fizinis aktyvumas.....	81
Kvėpavimo pratimai.....	87
Miegas ir poilsis.....	91
Meditacija.....	93
Akupunktūrinio ir akupresūrinio poveikio BAT įtaka žmogaus sveikatai ir ilgaamžiškumui.....	94
Paviršinė akupunktūra-akupresūra.....	96
Elektroakupunktūrinės gydymo priemonės.....	113
Autoriaus pastabos.....	114
Nelaimingų įvykių prevencija.....	129
Ligų gydymas.....	130
Autoriaus patarimai siekiantiems ilgaamžiškumo.....	131
Išvados.....	135
Epilogas.....	137
Apie autorių.....	138
The art of living long and being healthy ( <i>Summary</i> ).....	142
Literatūra.....	143