

## Turiny

### PRATARMĖ. AR STRESAS PAVOJINGAS? 7

- Viskas, nuspręsta: Tibetas! 18
- Tibetiečių išminties istorija 23

### PIRMOJI PAKOPA. IŠMINTINGA GYVENSENA IR MITYBA 29

- Maistas idealiai pusiausvyrai 36
  - 1. Vėjo tipas 36
    - Patarimai, kokios dietos laikytis 39
- Maistas idealiai pusiausvyrai 45
- 2. Ugnies (Tulžies) tipas 45
  - Patarimai dėl dietos 48
- Maistas idealiai pusiausvyrai 53
- 3. Žemės (Gleivių) tipas 53
  - Patarimai dėl dietos 56

### ANTROJI PAKOPA. GYDOMIEJI PRATIMAI 63

- Kaip per 3 minutes įgauti geros nuotaikos visai dienai 65
  - Visas kinų rytinės mankštos doin kompleksas 70
- Kad emocijos mūsų neišsprogdintų 75
  - Japonų antistresiniai pratimai 75
  - Japonų antistresiniai pratimai šiatsu 77
- Greitas kelias į pusiausvyrą 81
  - 10 minučių meditacija 81
  - Čigongas - meditacinė kvėpavimo mankšta 84

### TREČIOJI PAKOPA. GAMTOS PRIEMONĖS 89

- Aromaterapija - kaip per minutę išsivaduoti iš staigaus baimės priepuolio 89

Aromatinių aliejų naudojimas	90
Aromatiniai aliejai ir dvasinė pusiausvyra	92
Aromaterapinis masažas visiems	95
Aromaterapinis galvos ir veido masažas	98
Fitoterapija - gamtiniai antidepresantai	99
Vaistiniai augalai, turintys antistresinių savybių	100
Kaip paruošti vaistingųjų augalų užpilus	107
Vaistažolių užpilų vartojimas	108
<b>KETVIRTOJI PAKOPA. REFLEKSOTERAPIJA</b>	<b>111</b>
Dvi vieno medalio pusės - in ir jang	111
Penki pirminiai kinų filosofijos elementai. Using	113
Refleksoterapija - sugriautos pusiausvyros atkūrimo metodas	125
Akupresūra - efektyvus savireguliacijos metodas	127
Savas „morfinas“ be alkoholio ir narkotikų	129
Taškai, padedantys išlaikyti dvasinę pusiausvyrą	135
Masažuojame tašką „Miego rūmai“. Trečiosios akies taškas	155
Taškinis masažas kamuojant nemigai	155
Kinų medicinos piktųjų jėgų taškai	163
Psichikos ligas galima gydyti!	163
Mažučiai taškai ausyje gydo alkoholizmą ir narkomaniją.	
Aurikuloterapija jūsų artimiesiems	181
Aurikuloterapija	185
<b>PENKTOJI PAKOPA - AUKŠČIAUSIA. SUDERINAME VISUS METODUS</b>	<b>211</b>
Gydymo principai, kuriais remiasi senovės Rytų medicina	212
<b>PABAIGA. ATSAKYMAI J KLAUSIMUS</b>	<b>229</b>