

# SPIS TREŚCI

---

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Przedmowa do 9. wydania .....</b>                      | <b>11</b> |
| <b>Wstęp .....</b>                                        | <b>13</b> |
| Znacznie więcej niż jędrna skóra .....                    | 16        |
| Dlaczego powstała ta książka .....                        | 18        |
| Dla kogo przeznaczona jest ta książka ....                | 20        |
| Jak korzystać z tej książki .....                         | 20        |
| Co oferuje w tej dziedzinie zachodni<br>rynek .....       | 21        |
| Czego potrzebuje nasza skóra,<br>by wyglądać młodo? ..... | 24        |
| Co mogą nam dać metody z Dalekiego<br>Wschodu? .....      | 25        |
| Mały wysiłek – duży efekt .....                           | 29        |
| „Skutki uboczne” tych metod .....                         | 32        |
| <b>Zanim zajmiesz się twarzą .....</b>                    | <b>33</b> |
| Otwarcie karku i szyi .....                               | 34        |
| Odpowiedni olejek do masażu .....                         | 36        |
| Oleje i ich właściwości .....                             | 37        |
| Przegląd olejów .....                                     | 40        |
| <b>Gua sha i ba guan .....</b>                            | <b>43</b> |
| Tradycyjna Medycyna Chińska .....                         | 44        |

|                                             |               |
|---------------------------------------------|---------------|
| <b>Gua sha – skrobanie .....</b>            | <b>47</b>     |
| Masaż skrobiący twarzy .....                | 49            |
| Masaż – sposób wykonania .....              | 53            |
| Krótki masaż łyżką stołową .....            | 57            |
| Przeciwwskazania .....                      | 57            |
| Działanie .....                             | 57            |
| Częstość zabiegów .....                     | 59            |
| Instrumenty .....                           | 59            |
| Czyszczenie skrobaczek .....                | 60            |
| <br><b>Ba guan – stawianie baniek .....</b> | <br><b>61</b> |
| Ba guan na twarzy – masaż bańką .....       | 64            |
| Sposób wykonania .....                      | 66            |
| Masaż .....                                 | 67            |
| Od środka na boki .....                     | 68            |
| Masaż wzdłuż linii rozszczepienia .....     | 70            |
| Przeciwwskazania .....                      | 72            |
| Działanie .....                             | 72            |
| Częstość zabiegów .....                     | 74            |
| Instrumenty .....                           | 74            |
| Czyszczenie baniek .....                    | 76            |
| <br><b>Joga twarzy .....</b>                | <br><b>77</b> |
| Joga .....                                  | 77            |
| Działanie i obszary zastosowań jogi .....   | 79            |
| Pięć filarów praktyki jogi .....            | 81            |
| 1. Asany .....                              | 81            |
| 2. Pranajama .....                          | 81            |
| 3. Głęboka relaksacja – joganidra .....     | 81            |
| 4. Prawidłowe odżywianie .....              | 82            |
| 5. Koncentracja i medytacja mantry ...      | 82            |

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| Joga twarzy – połączenie napięcia<br>i odprężenia ..... | 83         |
| Pięć filarów jogi w służbie twarzy .....                | 84         |
| 1. Asany .....                                          | 84         |
| 2. Pranajama – ćwiczenia oddechowe ..                   | 87         |
| 3. Relaksacja .....                                     | 87         |
| 4. Prawidłowe odżywianie .....                          | 89         |
| 5. Koncentracja i uważność .....                        | 90         |
| Oddychanie .....                                        | 93         |
| Techniki oddechu .....                                  | 95         |
| Długi, głęboki oddech .....                             | 95         |
| Oddech ognia (kapalabhati) .....                        | 96         |
| Postawa .....                                           | 99         |
| Na siedząco .....                                       | 99         |
| Na stojąco .....                                        | 101        |
| Na leżąco .....                                         | 101        |
| Asany twarzy .....                                      | 102        |
| Cała twarz – ćwiczenia rozgrzewające ....               | 105        |
| Szyja i podbródek .....                                 | 108        |
| Usta, wargi i policzki .....                            | 114        |
| Oczy .....                                              | 124        |
| Czoło .....                                             | 129        |
| Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć! ...             | 131        |
| Programy .....                                          | 132        |
| Program 1 .....                                         | 132        |
| Program 2 .....                                         | 133        |
| Program 3 .....                                         | 133        |
| <b>Dien cham .....</b>                                  | <b>135</b> |
| Co to są punkty refleksyjne? .....                      | 137        |

|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Obszary zastosowań .....                                                    | 139        |
| Poznanie i odnajdywanie punktów<br>refleksyjnych .....                      | 140        |
| Instrumenty .....                                                           | 142        |
| Możliwości stymulacji .....                                                 | 142        |
| Przeciwwskazania .....                                                      | 143        |
| Masaże energetyczne dien cham .....                                         | 144        |
| Pierwsza możliwość: Krótki zabieg<br>dien cham .....                        | 144        |
| Druga możliwość: Podstawowy zabieg<br>dien cham .....                       | 147        |
| Trzecia możliwość: Mały masaż<br>energetyczny dien cham .....               | 152        |
| Czwarta możliwość: Duży masaż stref<br>refleksyjnych twarzy dian cham ..... | 154        |
| Punkty refleksyjne na szczególne<br>problemy skórne .....                   | 159        |
| Zmarszczki .....                                                            | 159        |
| Problemy skórne .....                                                       | 159        |
| Trądzik i zaskórniki .....                                                  | 160        |
| Egzema .....                                                                | 160        |
| Łuszczyca .....                                                             | 160        |
| <b>Doświadczenia z tymi metodami</b>                                        |            |
| <b>– przed i po zastosowaniu .....</b>                                      | <b>161</b> |
| Anita .....                                                                 | 161        |
| Maria .....                                                                 | 162        |
| Nicole .....                                                                | 163        |
| Priska .....                                                                | 164        |
| <b>Inne metody .....</b>                                                    | <b>167</b> |
| Akupunktura kosmetyczna .....                                               | 167        |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Masaż twarzy tui na ..... | 171 |
|---------------------------|-----|

## **Rady ze skarbnicy sztuczek Dalekiego**

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>Wschodu .....</b> | <b>173</b> |
|----------------------|------------|

Chińska sztuka usuwania plam

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| barwnikowych i ciemnych miejsc ..... | 173 |
|--------------------------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. Sok z cytryny ..... | 173 |
|------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 2. Sok z pomidora ..... | 174 |
|-------------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 3. Ocet jabłkowy ..... | 174 |
|------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 4. Migdały ..... | 174 |
|------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 5. Awokado ..... | 174 |
|------------------|-----|

Rady koryfeuszów akupunktury

|                    |     |
|--------------------|-----|
| kosmetycznej ..... | 175 |
|--------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Maseczka z jajka ..... | 175 |
|------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Wyciąg z grejpfruta ..... | 175 |
|---------------------------|-----|

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>Słowo końcowe .....</b> | <b>177</b> |
|----------------------------|------------|

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>Źródła zakupu .....</b> | <b>179</b> |
|----------------------------|------------|

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Chi zamiast botoksu – nauka praktyczna ..</b> | <b>181</b> |
|--------------------------------------------------|------------|

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| <b>Bibliografia i polecane lektury .....</b> | <b>183</b> |
|----------------------------------------------|------------|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Inne źródła informacji ..... | 187 |
|------------------------------|-----|

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>Podziękowania .....</b> | <b>189</b> |
|----------------------------|------------|