

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
WSTĘP. Trzy Skarby	13
Esencja	15
Energia	16
Duch	17
Trójca	19
Alchemia	19
Równowaga i harmonia	21
Taoistyczne drzewo zdrowia	23
CZĘŚĆ I. Korzenie: podstawy teoretyczne	27
1. Jedno źródło	29
2. Dwa bieguny	40
3. Trzy Moce	53
4. Cztery Fundamenty	59
5. Pięć Energii	70
6. Szczęść Nieszczęść	93
7. Siedem Emocji	104
8. Osiem Wskazówek	114
CZĘŚĆ II. Gałęzie: esencja, energia i duch	129
9. Esencja: pożywienie	131
10. Esencja: diety i uzupełniające składniki odżywcze	170
11. Na straży esencji	194

12. Energia: ludzka i sztuczna	203
13. Chee-gung: sztuka kontrolowania energii	226
14. Medycyna energetyczna	322
15. Duch	334
16. Siedząc nieruchomo: medytacja	344
 CZĘŚĆ III. <i>Owoce: zdrowie i długowieczność</i>	389
17. Odporność organizmu	391
18. Witalność	421
19. Czystość	427
20. Spokój	434
21. Długowieczność	440
 CZĘŚĆ IV. <i>Współczesne hybrydy: krzyżówki Wschodu i Zachodu</i>	451
22. Nowa Medycyna	453
23. Nowa Alchemia	474
 CZĘŚĆ V. <i>Drogocenne przepisy: zrywanie owoców z drzewa życia</i>	501
24. Tonizujące mieszanki ziołowe	503
25. Lecznicze przepisy kulinarne	522
26. Specyfiki godne polecenia	538
 DODATKI	567
A. Ośrodki tao, nauczyciele i szkoły medycyny tradycyjnej	569
B. Źródła uzupełniających dietę dodatków	574
C. Zalecane lektury	579
D. Zalecana literatura w języku polskim	582
E. Przypisy tłumacza do wydania II	587