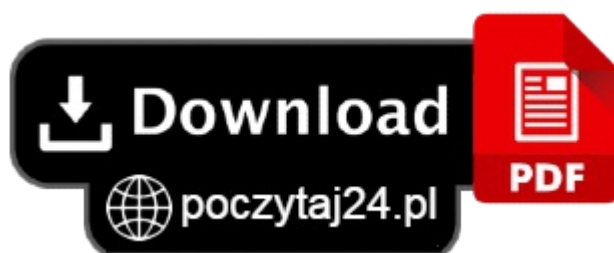


Yi-Li Wu

**Tradycyjna
Medycyna
Chińska na co
dzień. Pięć
Przemian, Tai
Chi, akupresura -
najskuteczniejsze
techniki na**

zdrowie i długowieczność

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



W centrum Tradycyjnej Medycyny Chińskiej stoi pobudzenie energii życiowej Qi. Każda dolegliwość, czy to fizyczna, czy psychiczna, ma swoją podstawę w zaburzeniu harmonijnego stosunku Yin do Yang. Leczenie ma więc na celu przywrócenie utraconej równowagi, a tym samym pobudzenie energii życiowej Qi oraz zdolności samouzdrawiania. Poznaj metody takie jak akupresura, ziołolecznictwo, ćwiczenia ruchowe i medytacyjne z Qigong, masaże uzdrawiające czy sposób odżywiania według Pięciu Przemian. Wszystkie one pomagają łagodzić dolegliwości i utrzymać dobry stan zdrowia. Autor przedstawia również programy na wszystkie siedem dni tygodnia, każdy dla innego obszaru ciała. Chiński sposób na Twoje zdrowie!