

---

# Obsah

---

Předmluva .....	7
Úvod .....	8
<b>Kapitola první</b> .....	11
Bioenergetika lidského organismu podle tradičního čínského učení. Vzájemné působení tří energií a krve v organismu z hlediska léčebných a ozdravných procesů. Lidské tělo a jeho tři energetická pole nazývaná tan tchien. Dvanáct hlavních energetických kanálů.	
<b>Kapitola druhá</b> .....	27
Moderní vysvětlení podstaty bioenergetiky. Energetický kanál jako zařízení na urychlování elektronů. Umístění center energetických polí v těle člověka.	
<b>Kapitola třetí</b> .....	35
Prostředky k obnovení energetické rovnováhy organismu. Užívání biopřípravků Tian shi.	
<b>Kapitola čtvrtá</b> .....	83
Praktické rady pro obnovení a upevnění energetického systému organismu. Představitelé moderní bioenergetiky a jejich rady a doporučení pro zdraví člověka. Ásana jóga. Taoistický systém cviků. Gymnastika zabývající se dvěma ozdravnými systémy zaměřenými na regeneraci svalů i šlach a na očistu a promývání kostní dřeně.	
Ásana jóga a cvičení Pozdrav Slunci .....	102
Cviky pro zdraví – taoistický systém .....	110
Cvičení Návrat do mladých let .....	114
Cvičení Růst životní síly .....	117
Cvičení Monáda .....	120
Cvičení Ptačí rozlet.....	124
Cvičení Želva pod krunýřem .....	126
Cvičení Dračí koupel.....	130

Cvičení Žabka ve vodě .....	134
Cvičení Zemské prstence .....	136
Cvičení Pták Fénix s otevřenými křídly .....	138
Cvičení Návrat do dětství .....	140
První řada cvičení.....	148
Druhá řada cvičení.....	154
Třetí řada cvičení.....	158
Očista kostní dřeně a mozku .....	160
<b>Kapitola pátá</b> .....	173
Správné trávení – důležitý předpoklad pevného zdraví.	
<b>Kapitola šestá</b> .....	191
61 ovocných a zeleninových šťáv. Směsi šťáv na pročištění organismu a doplnění nezbytných prvků. Zásady při užívání šťáv.	
<b>Kapitola sedmá</b> .....	256
Z čeho se skládá psychická aktivita a jak působí na zdravotní stav. Charakter člověka a jeho vliv na zdraví. Metodika práce s vědomím. Duchovní a psychické zdraví. Obnovení a upevnění struktur životního pole a funkcí orgánů v těle.	
Duchovní zdraví.....	276
Obnovení životního pole .....	289
Metoda ozdravení silou myšlenky .....	300
<b>Kapitola osmá</b> .....	312
Jak správně užívat biopřípravky Tian shi.	
Kurzy na posílení organismu.....	312
Kurz na posílení organismu.....	314
Kurz na posílení a regeneraci organismu s biopřípravky Tian shi .....	315
<b>Závěr</b> – léčebný mechanismus pohlavního spojení ...	319