

МУНДАРИЖА

Хақиқатнинг абадий олови	3
Тибет табобатининг сирлари	20
Ташхис қўйиш усуллари	25
Инсон биоқуввати ва унинг қувватий марказлари чакралари	41
Медитация	50
Мантралар	63
Бўшашиш санъати	66
Руҳий-қувватий ҳимоя	78
Гигиена	82
Оғиз бўшлиғи гигиенаси	83
Қулоқ гигиенаси	87
Бурун гигиенаси	88
Кўз гигиенаси	91
Сочлар гигиенаси	99
Тери гигиенаси	101
Овқат-ҳазм қилиш тармоғи гигиенаси	102
Жинсий аъзолар гигиенаси	107
Гимнастика	108
«Салом, қуёш!» машқлар мажмуаси	109
Барча ёшдагилар учун машқлар	113
Руҳий машқлар	120
Асанлар	123
Нафас гимнастикаси	137
Уқалаш	149
Тибетча уқалаш	149
Японча уқалаш	166
Табиат даволайди	186
Асалари маҳсулотлари	186

Мумиё.....	200
Оққарағай (пихта) мойи.....	206
Ўсимлик мойи.....	210
Мис терапияси	212
Сизнинг дарахтингиз.....	215
Фойдали таомлар ҳақида илм	217
Кундалик маслаҳатлар.....	222
Бир мунча фойдали «соф» таомлар.....	225
Ажратиб овқатланиш	234
Муолажали овқатланиш.....	235
Шифобахш очлик асослари.....	244
Гиёҳлар дорихонаси.....	249
Фойдали ўсимликларни йиғиш, қуритиш, сақлаш ва қўллаш.....	249
Касалликларни даволаш ва олдини олиш.....	252
Шифобахш аралашмалар.....	377
Аёллик гўзаллиги мактаби.....	382
Навқиронликни ва гўзалликни сақлаш бўйича тавсиялар.....	382
Табий косметика.....	387
Лама Востоковнинг дорилари.....	401
Юз учун гимнастика	405
Ўнта оддий қоида.....	408
Изоҳли луғат.....	410
Луғатни тузишда фойдаланилган адабиятлар рўйхати.....	429