

Содержание

Предисловие.	5
Часть первая. Принципы здорового питания.	7
Еда живая и мертвая	7
Какую еду считать живой?	7
А какая пища — мертвая?	10
Переход к здоровому питанию.	11
Требуется время	11
Внутренняя перестройка	12
Часть вторая. Лечебные и очищающие соки	14
Лечение овощными соками	14
Соки живые и мертвые	14
Как правильно пить сок?	16
Хорошие, разные, целебные	17
Очищение овощными соками.	38
Очищение кишечника	38
Очищение почек	41
Очищение печени	45
Очищение сосудов	47
Очищение лимфы	51
Очищение и лечение фруктовыми и ягодными соками.	56
Фруктовые соки	57
Очистительные взвары	75
Часть третья. Зелень для жизни	76
Очищение с помощью зелени и приправ.	76
Лук огородный зеленый и репчатый	76
Чеснок	78
Пряности	79
Пряные травы, листья и корни	82
Морская капуста (ламинария).	92
Полезные блюда из овощей	93
Оздоровительные зеленые салаты	93
Целебные супы и кушанья из овощей	97
Орехи, семена и злаковая пища	102
Зимние продукты	102
Злаки	104

4 • • • Лечение и профилактика заболеваний органов дыхания

Диетическое питание для очищения	107
Очищающий хлеб по Малахову	108
Съедобные дикорастущие растения	108
Советы из телепередачи «Малахов +»	110
Часть четвертая. Очищающее питание	
по Гарбузову	114
Устраняем дисбактериоз	114
Принципы здорового питания по Гарбузову	116
Что делать, если без картофеля не обойтись?	117
Как есть мясо?	117
Часть пятая. Питание по Болотову	119
Выбираем правильный путь	119
Постулаты академика Болотова	119
Омоложение организма	120
Очищающее питание	121
Ферментные квасы и жмыхи	121
Ферментные напитки по Гарбузову	126
Лечебные ферментные квасы по Погожевым	130
Другие продукты для закисления организма и превращения шлаков в соли	132
Квашенные растения и переброды	133
Закисление сахарными и дрожжевыми перебродами	134
Ощелачивание организма — выведение шлаков-солей	136
Ощелачивающие чаи	136
Ощелачивающие соки	137
Жмыхи Болотова для нормализации работы желудочно-кишечного тракта	137
Режим питания, восстанавливающий ткани желудочно-кишечного тракта	139
Естественные антибиотики организма	142
Рецепты болотовских каш	144
Рецепты блюд из хлопьев	146
Рецепты блюд с отрубями	147
Рецепты блюд из ростков пшеницы и других злаковых	149
Рецепты хлебов и булочек	153
Заключение	159