

Оглавление

Отзыв врача	7
Триада здоровья	9
Сущность оздоровительной системы	10
В чем преимущества моей оздоровительной системы	15
Почему я решил написать эту книгу	16
Кризис официальной медицины	19
Живот — это жизнь!	37
Для чего нужно очищение организма	39
При каких заболеваниях необходимо очищение организма	43
Очищение кишечника.	45
Борьба с дисбактериозом	55
Устранение халитоза	60
Очищение печени	64
Наш семейный рецепт очищения печени	69

Спраутс — «живая еда»	78
Как приготовить (вырастить) спраутс в домашних условиях	84
Желчнокаменная болезнь	87
Как растворить желчные камни	91
Очищение лимфы	96
Очищение почек	104
Кишечные паразиты: скрытая угроза . . .	107
Как избежать заражения кишечными паразитами	112
Профилактика кишечных паразитов . .	113
Фитотерапия против кишечных паразитов	114
Кишечные инфекции	118
Какими они бывают	119
Как защитить себя от кишечных инфекций	122
Живительная сила чистой воды.	124
Соль — это тоже лекарство!	131
Активизация работы внутренних органов	141
Возрождение забытого метода	144



Застойные явления — главная причина болезней.	145
«Брюшной мозг»	147
Пупок — центр жизненной силы.	148
Как важен сильный брюшной пресс . . .	152
Массаж живота и лечение боли в спине . .	155
Вакуумный массаж живота: как вытянуть болезнь из тела	157
Висцеральная хиропрактика для похудения	162
Профилактика и лечение алкоголизма .	173
Вторая молодость.	175
Излечим ли диабет?	183
Природа диабета	184
Симптомы диабета	186
Степени тяжести диабета	187
Типы диабета	188
Кома при диабете	189
Лечение диабета	190
Фитотерапия при диабете	193
Травяные сборы.	195
«Прощай, диабет!»	196
Кулинария здоровья	202
О молоке	203



Молоко помогает худеть! 207

Несколько наших семейных рецептов . . 209

**Живи по правилам —
простым и правильным! 217**

Об авторе. 222

**Приложение. Краткий обзор тренингов
и мастер-классов 225**