

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ЧАСТЬ I . БЕЗ МЯСА — ЕЩЕ ВКУСНЕЕ!	9
Глава 1. Поговорим о мясе	10
Глава 2. Как Оля Чижевская своего мужа кормила.....	17
Глава 3. Семь дней без мяса!.....	23
День второй	23
День третий	25
День четвертый	27
День пятый.....	29
День шестой (суббота, выходной)	30
День седьмой (воскресенье, выходной).....	32
ЧАСТЬ II. ИСКУССТВО БЫТЬ МОЛОДЫМ	37
Глава 1. Начать никогда не поздно	38
Ода государю-чесноку	40
Чесночные рецепты.....	44
Глава 2. Гоните грустные мысли	48
Салаты из хлопьев	56
«Восходящая звезда»	58
Глава 3. Утренний самомассаж	60
Глава 4. Танцуйте, танцуйте... ..	65
Крепкий сон — путь к молодости.....	68



ЧАСТЬ III. ПРИКОСНЕМСЯ К НАРОДНОЙ

МУДРОСТИ.....73

Глава 1. Разговор по душам со старой знакомой..... 74

 Готовим сбитень 78

 Готовим квас..... 80

 Трихи, ломтихи
 и другие деревенские кушанья... 84

Глава 2. Травы, травы, травы... 85

Глава 3. Целительница — русская баня 94

Глава 4. Белоствольная красавица
березка!100

Глава 5. Молитва-защитница.....103

ЧАСТЬ IV. ИСЦЕЛЯЕМ БИОПОЛЕМ.....115

Глава 1. Путь к неведомому.....116

Глава 2. Энергетический вирус
и как с ним бороться123

Глава 3. Энергетическая соль127

 Что же такое энергетическая соль.....128

 Методика лечения энергетической солью129

 Как же действует энергетическая соль.....130

Глава 4. Что такое биополе
и как им пользоваться131

Глава 5. Как избавиться от наваждения138

 Самый действенный способ
 избавиться от чужого влияния142

 Практическое применение биополя.....144

 Замыкание поля на себя145



Как снять чужое поле.....	146
Снимаем чужое поле	147
Энергия космоса доступна всем.....	149
ЧАСТЬ V. МОЯ ПОМОЩНИЦА ГАЕЧКА	151
Глава 1. Что такое гаечка.....	152
Советы для начинающих	155
Глава 2. Что может гаечка	158
Какая пицца мне подходит.....	160
Как это делается	161
Гаечка — индикатор нашего здоровья!.....	162
Фотография больного: диагностика и лечение	166
Определим, кто нам подходит.....	168
Глава 3. Провальные зоны: что делать?.....	170
Как спастись от провальных зон	177
Геопатогенные зоны на приусадебном участке	179
Глава 4. Гаечка и удивительные свойства куриного яйца	183