

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Реликтовый мозг организма	10
Глава 2. Больно — значит хорошо?	17
Глава 3. О руках, дыхании животом и рисовании маркером	23
Глава 4. Инженерный подход	31
Глава 5. Лечебные и укрепляющие процедуры	39
Тепло и прогревания.....	40
Ах, эти зелья и масла!	44
Лечебная разогревающая ванна.....	46
Массажное масло	49
Орошения, гельминты и лечебные чаи	51
Очищаем кишечник	51
Избавляемся от гельминтов	53
Лечебные напитки.....	54
Глава 6. Приступаем к массажу	62
Питание в период курса массажа.....	62
Упражнения для диафрагмы.....	64
Массаж для похудения	69
Массаж печени	75
Массаж желчного пузыря.....	80
Массаж желудка	85
Массаж кишечника	92
Упражнение при изжоге	96
Упражнения при запорах и расстройствах пищеварения	97
Упражнение при вздутии живота	98

Массаж при послеоперационных рубцах и спайках в зоне живота	99
Массаж поджелудочной железы	102
Массаж почек	106
Массаж молочной железы при мастопатии	113
Глава 7. Дополнительный комплекс упражнений.....	118
Упражнения для укрепления женских интимных мышц	118
Упражнения для тренировки мужских интимных мышц	121
Упражнения для повышения иммунитета.....	125
Упражнения для улучшения работы коры головного мозга	130
Вместо послесловия. О занятиях самомассажем, жгучем перце и еще кое о чем важном	136