

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Энергия и здоровье	13
Глава 2. Как настроить тело на очищение	39
Какое питание является здоровым?	48
Что мешает организму очищаться?	54
Как оценить работу выделительных органов и систем?	60
Глава 3. Очистительные практики. Ограничения в питании	67
Голодание	69
Виды голодания	71
Как запускается очищение при голодании ..	75
Недостатки голодания	78
Как практиковать голодание?	81
Очищение сознания во время голодания ..	84

Жидкое питание	86
Что есть на жидком питании?	87
Как проводить практику жидкого питания? .	90
Малоедение	93
Как определить объем питания при малоедении?	96
Малоедение и энергия из пространства	99
Овощеедение	100
Сыроедение	104
Легко ли быть сыроедом?	105
Вегетарианство и веганство	108
Как выбрать для себя практику очищения ..	112

Глава 4. Очищение пищеварительной системы

114

Чем опасна слизь?	120
Сколько слизи в вашем кишечнике?	122
Реакция кишечника на загрязнение	127
Насколько сильны мышцы кишечника? . . .	129
Питьевой режим	133
Питание и очищение по часам	134
Как помочь кишечнику	138
Прием слабительных	139

Оглавление

Очистительные клизмы.	147
Время срабатывания слабительного.	148
Проблема газообразования	152
Как восстановить полезную микрофлору? ..	154
Очищение печени и поджелудочной железы.	171
Процессы очищения в полости рта	184
Глава 5. Очищение почек	196
Нужна ли вода для пищеварения?	201
Качество воды	202
Холодная или горячая?	205
Как возникают отеки?	206
Глава 6. Очищение кожи.	208
Почему кожа не хочет работать как выделительная система?	210
Реакция кожи на контрастные процедуры .	216
Скипидарные ванны	217
Здоровая гигиена	221
Почему кожа становится сухой.	224
Проблема лишнего веса и целлюлита.	226

Глава 7. Очищение органов дыхания 230

Как стимулировать очищение через органы дыхания?	234
Воздух, которым мы дышим	238

Глава 8. Очищение 241

Половая система	242
Женская половая система	243
Мужская половая система	247
Бесплодие — физиология или энергетика?	249
Сердечно-сосудистая система	250
Нервная система	255
Опорно-двигательный аппарат	259
Куда девались богатыри?	262
Иммунная система	265
Иммунитет и паразиты	266

Глава 9. Информационное очищение 270

Заключение 280