

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Оцениваем состояние здоровья	11
Анализ питания.....	23
Шаг 1. Составьте список привычных продуктов.....	43
Шаг 2. Оцените количество синтетических и наркотических продуктов.....	45
Шаг 3. Оцените количество животных продуктов в своем рационе.....	47
Шаг 4. Оцените количество продуктов растительного происхождения.....	48
Оценка работы выделительных систем.....	51
Глава 2. Применяем принципы здорового питания	61
Принцип 1. Двигаться от избытка питания, а не от недостатка.....	65
Принцип 2. Слушать свой организм и получать удовольствие от пищи.....	68
Принцип 3. Переходить от более вредной пищи к менее вредной.....	71
Принцип 4. Внимательно отслеживать работу выделительных систем.....	73

Глава 3. Используем очистительные практики	91
Голодание	92
Жидкое питание	114
Малоедение	132
Овоощедение	148
Прием слабительных	166
Очистительные клизмы	180
Как выбирать для себя практику очищения	188
Глава 4. Получаем энергию из пространства	189
Физические практики	196
Закаливание	200
Дыхательные практики	205
Глава 5. Информационное очищение	215