

Оглавление

Введение	7
Как устроены мир и мы	10
Общие законы мироздания	21
Закон сохранения энергии.	21
Закон ненарушения чужой воли.	26
Закон единства и борьбы противоположностей	28
Закон «Подобное притягивает подобное».	30
Мы не одни	32
Геронтология — наука о старости	34
Что беспокоит человека в старости	35
Основные механизмы старения тела	38
Энергетика	40
Активация энергии	42
Движение	45
Расслабление мышц	48
Расслабление мышц головы	48

Расслабление мышц шеи	51
Расслабление грудных мышц	54
Расслабление органов живота.	55
Расслабление мышц ног и таза	56
Расслабление мышц поясницы	60
Расслабление мышц руки	61
Кислотно-щелочное равновесие.	67
Пути ощелачивания организма	68
Клеточное питание	71
Заболевания, связанные с возрастом	73
Аденомы простаты, миомы матки.	73
Артрозы (гонартроз, коксартроз) и артриты	74
Атеросклероз	79
Висячий живот.	83
Гипертония.	84
Глаукома и катаракта, отслойка сетчатки	88
Диабет	89
Зубные болезни	91
Инфаркт и инсульт, звон и шум в ушах	93
Морщины	96
Ожирение (лишний вес)	97

Онкология	101
Остеопороз	104
Остеохондроз	106
Отеки	109
Паркинсонизм.	114
Пресбиопия	116
Стресс	117
Шпора	120
Послесловие	122