

Оглавление

Предисловие. Болезни излечивает Природа, а не лекарства	6
--	----------

ЧАСТЬ I. ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ	11
--	-----------

Глава 1. Рыдающее дыхание — важнейшее условие здоровья	12
---	-----------

Наши болезни возникают из-за неправильного дыхания. . .	12
---	----

Фундаментальные ошибки современной медицины. . . .	17
--	----

Лекарствами болезни не излечиваются, а только залечиваются.	22
--	----

Рыдающее дыхание — лучшее лекарство, предусмотренное Природой	26
--	----

Методика выполнения рыдающего дыхания	30
---	----

Общие положения	30
---------------------------	----

Поверхностное дыхание	33
---------------------------------	----

Умеренное дыхание	37
-----------------------------	----

Обучение рыдающему дыханию с использованием звуков «ффф» и «ссс»	38
---	----

Тест на определение пригодности звуков «ффф» и «ссс» для вашего организма	40
--	----

Правила выдоха на звук «фу»	42
---------------------------------------	----

Как подбирать звуки на выдохе	43
---	----

Рыдающее дыхание в динамике	44
---------------------------------------	----

Как использовать рыдающее дыхание в дневное время . .	46
---	----

Как правильно дышать носом	49
--------------------------------------	----

Глава 2. Другие природные механизмы оздоровления .	56
---	-----------

Методика импульсного самомассажа	56
--	----

Методика естественного ночного отдыха	61
---	----

Методика естественного питания	66
--	----

**ЧАСТЬ II. ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ
ОМОЛОЖЕНИЯ 73**

**Глава 3. Механизмы продления молодости
и преодоления старости. 74**

Механизмы оздоровления и омоложения одинаковы . . .	74
Преодоление старческой походки	76
Естественный цвет волос	77
Отсутствие морщин	79
Борьба с другими признаками старения	82
Естественная физическая зарядка — преодоление старости и продление молодости	84
Естественная физическая зарядка для людей с неправильным дыханием	87
Естественная физическая зарядка для людей с правильным дыханием	95

**ЧАСТЬ III. ПОХУДЕНИЕ. ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ
НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА 99**

Глава 4. Механизм пищевого и жирового питания . 100

Рекомендации врачей препятствуют нормализации веса	100
Лечебное голодание — опасный для здоровья способ питания	105
Методика похудения	109
Первый этап. Максимальное питание для оздоровления с использованием рыдающего дыхания и импульсного самомассажа	109
Из личного опыта многосуточного жирового питания — естественного «голодания»	116
Второй этап. Вечерний режим питания при условии здорового организма	120
Третий этап. Похудение до достижения оптимального веса регуляцией потребления жидкости	125



ЧАСТЬ IV. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ «НЕИЗЛЕЧИМЫХ» БОЛЕЗНЕЙ. 133

Глава 5. Классический вариант излечения сахарного диабета рыдающим дыханием 134

Диабет неизлечим, потому что врачи лечат неправильно . 134

«Не зная броду, не суйся в воду». Врачи лечат сахарный диабет, не зная его причины 134

Вопрос первый 135

Вопрос второй 135

Вопрос третий 136

Вопрос четвертый 137

Основная проблема диабета — не инсулин, а кислород 137

Применяемые врачами средства не излечивают, а залечивают больных сахарным диабетом 142

Эндокринологи неправильно определяют норму сахара в крови для больных диабетом — она может быть повышенной (до 10—15 ммоль/л) 148

Хотят ли врачи излечения больных сахарным диабетом? 151

Диабетики, объединяйтесь в борьбе за свое право на здоровье и жизнь! 155

Что должен делать больной диабетом для своего излечения 157

Практические советы для начинающих 157

Гиподинамия — идеальное условие лечения диабета . . 170

Нужна ли больному диабетом физическая зарядка? . 175

Два последовательных этапа лечения сахарного диабета . 178

Первый этап оздоровления 180

Второй этап оздоровления 182

Заключение. Чтобы быть здоровыми, продлить молодость и жизнь, соблюдайте законы Природы . . 185