

Оглавление

От издательства	7
Предисловие	9
ЧАСТЬ I. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БАНЯ ПО ПОГОЖЕВЫМ	13
Введение	14
Чем хороша русская баня?	14
Веники, веники	15
Исцеляющий пар	16
Домашняя баня: травяные, глиняные и медовые ванны	17
Глава 1. Русский банный массаж	19
Массаж вениками.	20
Медовый массаж	22
Очищение с помощью меда и ольховых листьев	25
Глава 2. Глиняные банные процедуры	27
Массажные растирания глиной.	29
Массаж глиняными шариками	33
Глава 3. Баня дома, или Травяные лечебные ванны	35
Глава 4. Глиняные лечебно-профилактические ванны	42
Глина против аллергии	43
Частичные глиняные ванны	44
Глава 5. Глиняные ванны с настоями целебных трав	47
Очищающие ванны	48
Ванны при ожирении	48
Ванны при заболеваниях почек и мочевого пузыря . .	49



Ванны при геморрое	50
Ванны при варикозе	51
Общеукрепляющие ванны	51
Глава 6. Массаж и послемассажное очищение . . .	54
Массаж во время приема ванны	54
Самомассаж после приема ванны	55
Послемассажное очищение	57
Глава 7. Домашняя капилляротерапия Погожевых . .	60
Гипертермические ванны	60
Скипидарные ванны	61
Глава 8. Солевые ванны	66
Показания к приему солевых ванн	68
Противопоказания к приему солевых ванн	69
Солевые ванны для рук и ног	70
Солевые глазные ванны	71
Ванны с английской солью	71
Процедуры с морским концентратом	72
Глава 9. Банные заговоры	73
Заговор от боли в спине	73
Заговор от боли в суставах и спине	74
Заговор от боли в ногах и руках	74
Заговор от боли в боку, печенке, желчном пузыре . .	75
Банные заговоры от нечистой силы и сглаза	77
Заговор перед приемом лечебной ванны	78
Заговор от лихоманки	79
Наговоры на воду, когда ребеночка купаете	80
ЧАСТЬ II. БАНЯ ПО БОЛотову, или ПОТОгонные	
ПРОЦЕДУРЫ	81
Введение	82
Правило 1: увеличение числа молодых клеток	
(омоложение организма)	83



Правило 2: превращение шлаков в соли (очищение организма)	84
Правило 3: выведение солей (ощелачивание организма).	84
Правило 4: борьба с болезнетворными бактериями (лечение организма)	85
Правило 5: восстановление ослабленных органов (регенерация тканей организма)	86
Начало лечения. Восстановление желудочно- кишечного тракта.	86
Глава 10. Лечение воспалительных заболеваний . .	88
Бронхит	88
Воспаление придатков	90
Глава 11. Лечение сердечно-сосудистых заболеваний	94
Восстановление тканей сердечной мышцы	94
Аритмия	96
Атеросклероз	99
Гипертония	103
Инфаркт миокарда	106
Ревматизм сердца	109
Стеноз сердечных сосудов	112
Глава 12. Лечение аллергических заболеваний . .	115
Аллергия	115
Астма бронхиальная	117
Глава 13. Лечение костно-позвоночных заболеваний	122
Артрит, полиартрит	122
Болезнь Бехтерева	124
Остеохондроз. Спондилез	128
Подагра	132
Глава 14. Лечение глазных заболеваний	136
Глаукома	136



Катаракта	138
Глава 15. Лечение онкологических заболеваний . .	141
Рак легких	141
Рак печени	146
Рак почек.	150
Лимфогранулематоз.	153
Лимфокарцинома. Лимфосаркома.	155
Фибромиома матки	157
Глава 16. Лечение почек	160
Восстановление почечной ткани	160
Гломерулонефрит	161
Нефрит.	164
Глава 17. Лечение поджелудочной железы	167
Панкреатит (воспаление поджелудочной железы). .	167
Сахарный диабет	169
Глава 18. Лечение желчного пузыря	173
Камни в желчных путях	173
Холецистит	177
Глава 19. Лечение инфекционных заболеваний . .	179
Гидраденит	179
Лимфаденит	181
Туберкулез легких	183