

Оглавление

Предисловие. На пути к познанию природных законов здоровья, молодости и долголетия.	7
--	----------

ЧАСТЬ I. ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЗДОРОВЬЯ И МЕТОДИКА ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Глава 1. Рыдающее дыхание — центральный механизм естественной саморегуляции организма	23
Природные секреты процесса дыхания.	23
Почему неправильно дышит большинство людей . . .	28
Лекарства бессильны.	33
Рыдающее дыхание — лучший способ лечения. . . .	36
МЕТОДИКА выполнения рыдающего дыхания	40
Как правильно дышать носом	58
Как с помощью рыдающего дыхания определить состояние своего здоровья	64
Глава 2. Импульсный самомассаж — второй важнейший природный механизм естественной саморегуляции организма.	68
Новое в понимании оздоровительного массажа. . . .	68
Методика проведения массажа	76
Глава 3. Естественный ночной отдых по законам природы	80
Новое в понимании сна.	80
Методика проведения ночного отдыха	81
Что делать во время бессонницы	87
Как заканчивать ночной отдых	88

Глава 4. Естественное питание	95
Феномен правильного питания	95
Взаимосвязь рыдающего дыхания, импульсного самомассажа и естественного питания	97
Пищевое и жировое питание организма	102
Глава 5. Естественная медицина — качественно новый этап в познании природной сущности человека	114
Секрет открытия природных механизмов здоровья — в инстинкте.	114
Все механизмы здоровья заложены в наших генах	120
СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ЕСТЕСТВЕННОЙ МЕДИЦИНЫ	121
ЧАСТЬ II. НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМАМ ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ С ПОЗИЦИЙ ЕСТЕСТВЕННОЙ МЕДИЦИНЫ	
Глава 1. Движение и здоровье	131
Естественные движения человека и здоровье	131
Полезны ли физкультура и спорт для здоровья?.	136
Глава 2. Естественное чередование физического и умственного труда, нагрузок и отдыха	150
Умственная работа — важнейшее условие восстановительных процессов в организме	150
Оптимальные условия производственной деятельности и отдыха с учетом закономерностей функционирования механизмов естественной саморегуляции	162
Глава 3. Стрессы — источник здоровья, молодости и долголетия	172



Стрессы — основа всех жизненных процессов в организме человека	172
Стресс — реакция оздоровления и приспособления.	180
Управляя рыдающим дыханием — управляем стрессами	186
Рыдающее дыхание — определитель приближающегося инфаркта и эффективное средство его предотвращения	194
Глава 4. Роль сна и сновидений в процессе эффективного оздоровления организма	201
Глава 5. Долголетие посредством продления молодости, а не старости	210
Старость — это болезнь, ее можно лечить	210
Чтобы жить долго — пожелайте здоровья и счастья другим.	217
ЧАСТЬ III. РАК И ДИАБЕТ ИЗЛЕЧИМЫ РЫДАЮЩИМ ДЫХАНИЕМ	
Глава 1. Сахарный диабет излечивается без инсулина, сахаропонижающих таблеток и диеты	221
Ключ к разгадке тайны инсулинонезависимого диабета — в дыхании	221
Анализ особенностей инсулинозависимого диабета с позиций естественной медицины	228
Практические советы больным диабетом	243
Гиподинамия — идеальное условие лечения диабета	256
Два последовательных этапа лечения сахарного диабета	264

Глава 2. Рак излечим без хирургических операций, химио- и лучевой терапии	271
Основная причина рака и сахарного диабета общая — неправильное дыхание больных.	271
Не только причина, но и механизмы заболевания сахарным диабетом и раком поджелудочной железы — общие.	277
Профилактика и преодоление метастазов рыдающим дыханием	291
Послесловие. Демографическая катастрофа в России: взбунтовавшаяся Природа начала наказывать людей	305
Заключение. Перспективы цивилизации: конец света или новое возрождение?	314