

Оглавление

Предисловие	9
Глава 1. Общие виды очистительных процедур	13
Общее очищение травяным чаем	15
Очищение кожи с помощью яблочного уксуса	16
Очищение ольховыми листьями по-деревенски.	17
Ферментное очищение организма	17
Лечебные ферментные квасы по Погожевым	21
Общее очищение организма посредством массажа зон застоя	24
Глава 2. Специальные виды очищающих процедур	27
Активные ускорители очищения	28
Активный сорбент (АОС)	28
Активный ускоритель очищения — глина	29
Активный ускоритель очищения — ферментный квас	30
Питьевой режим	30
Методика специального очищения при различных заболеваниях	31
Специальное очищение при артрите	31
Специальное очищение при подагре	33
Специальное очищение при артрозе	35
Специальное очищение при обменных полиартритах	36
Специальное очищение при ревматизме суставов	38
Очищающие и обезболивающие мази при суставных заболеваниях	39

4 ••• Естественное очищение суставов и кожи по Малахову

Специальное очищение при псориазе	40
Специальное очищение при экземе	42

Глава 3. Ванны и компрессы 45

Очищение кожи при фурункулезе, экземе и псориазе.	46
О лечении по Кнейппу	47
Большой виக்கель, или Очищение кожи по Кнейппу	48
Короткий виikkель, или Лечение кожи по Кнейппу.	48
Травяные ванны для лечения кожных заболеваний	49
Ванны для лечения экземы	50
Ванны для лечения псориаза.	51
Ванны для лечения нейродермита	53
Лечение трофических язв	53
Очищающее обезболивание при артрите.	54
Очищающее обертывание при ревматизме суставов	54
Очищающие ванны	55
Травяные очищающие ванны	56
Противопоказания к проведению ванн	56
Рецептура очищающих ванн	57

Глава 4. Вода, которая очищает и лечит 60

Очищение короткими голодовками	61
Очищение голоданием с питьем структурированной воды для очищения суставов	62
Соляное голодание для очищения кожи	63
Очищение талой водой.	64
Очищение кожного покрова талой водой	65
Суставное очищение талой водой	65
Технология приготовления талой воды.	65
Круговоротная схема получения талой воды	66
Упрощенные способы приготовления талой воды	68

Лечение талой водой	69
Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)	69
Заболевания эндокринной системы.	69
Заболевания мочевыделительной системы.	69
Заболевания половой системы.	70
Заболевания центральной нервной системы	70
Глазные болезни.	70
Заболевания дыхательной системы	70
Простудные заболевания	70
Заболевания сердечно-сосудистой системы	71
Очищающая структурированная вода	71
Зольная живая вода.	71
Известковая вода	72
Кремниевая и кислородная вода.	72
Глава 5. Очищение солью	74
Вредна соль или нет?	76
Очищение кожного покрова и суставов солью	78
Солевые аппликации, компрессы и повязки	78
Горячие и холодные обтирания соленой водой	80
Охлаждающие и прогревающие солевые смеси	82
Солевые ванны	84
Глава 6. Питание при суставных и кожных	
заболеваниях	87
Очищение злаками	88
Очищение рисом	88
Очищение овсом	90
Овсяная крупа, овсяные хлопья, толокно.	91
Очищение организма отрубями.	92
Питание при суставных и кожных заболеваниях	93

6 ••• Естественное очищение суставов и кожи по Малахову

Особенности питания при артрите	93
Особенности питания при подагре	94
Особенности питания при артрозе	95
Особенности питания при ревматоидном артрите	96
Особенности питания при ревматизме суставов	96
Особенности питания при псориазе	97
Особенности питания при экземе	98

Глава 7. Очищение кожного покрова чистотелом 99

Очищающий квас на чистотеле	100
Чистотел — универсал очищения	103
Лечебные препараты на основе чистотела	104
Очищение и лечение чистотелом	105
Очищение кожи от бородавок и папиллом	105
Волчанка	106
Очищение кожи от грибка	107
Избавление от дерматозов	108
Излечение от ихтиоза	110
Излечение от лишая	110
Излечение от нейродермита	110
Излечение от псориаза	111
Трещины на пятках	112
Очищение кожи от угрей	113
Очищение кожи от хлоазма	113
Излечение от экземы	113
Излечение от панариция	115

Глава 8. Сабельник болотный — суставный лекарь . . . 116

Важные сведения о сабельнике болотном	117
Где и как растет сабельник	117

Что написано о декопе в справочниках	118
От чего лечит сабельник.	118
Лучшие рецепты лечения и очищения суставов сабельником	119
«Настойка Кородецкого»	119
Примочки и компрессы	120
Некоторые формы лекарственных препаратов из сабельника болотного	121
Отвары из сабельника болотного	122
Приготовление настоя	123
Бальзам на основе эмульсии из сабельника	124
Охлаждающий гель	125
Мне помог сабельник	125
Несколько ответов на часто задаваемые вопросы	127
Когда и как собирают сабельник	127
Геопатогенные зоны и места силы	128
Как выглядят правильно заготовленные корневища	129
Сабельник в аптеке	130
Глава 9. Очищение движением	131
Простые упражнения для суставов пальцев кисти, стоп.	131
Упражнения на растяжение.	132
Комплекс упражнений на растяжение Т. Шмыги	133
Упражнения на растяжение при суставных заболеваниях	134
Упражнения на растяжение при заболеваниях спины	135
Очищение суставов от солей	136
Комплекс Галины Данелия.	137
Очищение суставов от солей	137

8 ••• Естественное очищение суставов и кожи по Малахову

Очищающие упражнения тазобедренного и коленного суставов	138
Очищение от солевых отложений в суставах большого пальца ноги	138
Очищающие упражнения для коленного сустава	139
Очищающие упражнения для тазобедренного сустава	139
Упражнения для спины и позвоночника	140
Очищающий комплекс Владимира Девятова	141
Базовые движения по методу «Ударного кровотока»	142
Тринадцать упражнений для оздоровления суставов и позвоночника	143
Избавление от боли в спине	147
Упражнения от боли в спине Анны Даньковой	148
Упражнения от боли в спине от Кородецкого	149
Общий комплекс щадящих упражнений А. и Г. Погожевых.	152