

Оглавление

Предисловие автора8
Благодарности	10
Часть 1. Видовое питание	11
Какие продукты покупать в магазинах25
По каким признакам выбирать продукты27
Варить или не варить?30
Хочешь похудеть? Спроси меня как!36
Что происходит с продуктами при термообработке38
С чего начать путь к здоровому питанию39
Куда делась кожа?41
Сыроедение: в чем его преимущества43
Что едят сыроеды49
Продукты на сыроедении.49
Правильная последовательность и сочетаемость продуктов59
Кухонные приборы — помощники, облегчающие жизнь сыроеда61
Почему сложно поменять питание65
Трудности переходного периода к сыроедению67
Не бойтесь очистительных кризисов!68
Самовосстановление — уникальная способность нашего организма70
Функции желудочно-кишечного тракта72
Средства чистки, которые вы можете использовать75

Микроорганизмы желудочно-кишечного тракта человека . . .	83
Почему так важно сформировать симбиотную микрофлору . . .	85

Часть 2. Первые шаги к идеальному здоровью 87

Шаг 1. Сокращение в рационе продуктов животного происхождения	88
Вред молока и кисломолочных продуктов (сыр, творог, сметана, йогурт и т. д.)	88
Все ли молочные продукты одинаково вредны	91
Вред хлебобулочных изделий.	94
Шаг 2. Физическая активность	97
Роль лимфатической системы для очищения организма	99
Шаг 3. Вода	100
Какую воду пить? Не вся вода полезна!	103
ОВП (окислительно-восстановительный потенциал)	108
Как снизить ОВП воды	110
Кислотно-щелочная характеристика воды	112
Шаг 4. Разгрузочные дни, виды голода	112
Оздоровительное голодание	112
Условное голодание.	117
Какую чистку выбрать для ежедневного применения	120
Водное голодание	122
Сухое голодание.	124
Как выходить из сухого голода	130
День Экадаши: лунный календарь для голодания	132
Личный опыт десятидневного сухого голодания	133
Медицинские результаты голодания.	136
Шаг 5. Комплексное очищение организма	138
Очищение печени.	139
Антипаразитарное очищение	150
Ощелачивание организма	154
Шаг 6. Польза осознанного и тщательного жевания	165
Шаг 7. Позитивное мышление.	168
Как психосоматика влияет на наш организм	168
Как формируется пищевая зависимость	183

Техники, помогающие закрепить негативную ассоциацию со срывом или создать положительное подкрепление здорового питания	190
Часть 3. Способы естественного оздоровления	197
Отвары, настойки, БАДы	197
Эфирные масла	199
Методы применения эфирного масла в оздоровлении	203
V ₁₂ : проблема вегетарианцев или ложь маркетологов?	207
Работа с телом	210
Массаж и самомассаж внутренних органов	212
Профилактический самомассаж внутренних органов	213
Самомассаж с помощью массажной полусферы	216
Вакуумные банки — самый эффективный оздоровительный инструмент	218
Массаж гуаша	228
Упражнение для восстановления позвоночника	229
Самомассаж молочных желез	231
Влияние бюстгалтера на здоровье женщины	233
Вред дезодорантов	233
Неправильное питание	234
Ежедневный самомассаж молочных желез	234
Оздоровительная русская баня	235
Закаливание и босохождение	238
Часть 4. Рекомендации по комплексному оздоровлению организма	243
Простудные заболевания	248
Рекомендации по профилактике заболеваний и поддержанию иммунитета	249
Что делать, если вы уже заболели	251
Что делать, чтобы больше никогда не заболеть.	253
Диабет	254
Причины диабета	255
Рекомендации по естественному оздоровлению организма при диабете 1-го и 2-го типа	256

Аллергия, иммунные и аутоиммунные заболевания	259
Аутоиммунные заболевания	260
Иммунные заболевания и их причины	262
Как возникает аллергическая реакция при употреблении истинных аллергенов	262
Как излечиться от аллергии	264
Псориаз, экзема	267
Заболевания женской и мужской репродуктивной системы	269
Повышение потенции	270
Мужское и женское бесплодие	272
Заболевания мочеполовой системы у женщин	280
Простатит, аденома простаты	283
Желчнокаменная болезнь и другие заболевания желчного пузыря	286
Вирусные заболевания: ВПЧ, герпес, ВИЧ, уретрогенитальные инфекции и др.	290
Гепатит С	294
Заболевания желудочно-кишечного тракта: болезнь Крона, язва желудка, гастрит, неспецифический язвенный колит и т. д.	298
Онкологические заболевания	300
Ощелачивание организма при онкологии	303
Варикозное расширение вен и геморрой	308
Узлы щитовидной железы, гипертиреоз, гипотиреоз и т. д.	313
Повышенное артериальное давление. Гипертонические кризы.	316
Ломкие, редкие волосы	318
Заболевания молочных желез: фиброзно-кистозная мастопатия, фиброаденома, абсцесс и т. д.	321
Снижение веса и подтяжка кожи	324
Восстановление позвоночника, грыжи, протрузии и т. д.	327
Храп — симптом опасного отека носоглотки и корня языка	330

Дисбактериоз кишечника	333
Заболевания зубов	336
Грибковые заболевания кожи и внутренних органов, папилломы, антигрибковая чистка	338
Часть 5. Здоровое питание детей	343
Правила и важность грудного вскармливания и первого прикорма детей на сыроедении.	344
Очищение организма мамы во время грудного вскармливания	346
Правила первого прикорма для детей	347
Прикорм от 6 до 9 месяцев	347
Прикорм от 9 месяцев до года	349
Прикорм после года	349
Кормление в 2–3 года	350
Часть 6. Альтернатива бытовой химии и косметике	351
Уход за лицом и телом	352
Таблица самомотивации	355
Вместо послесловия	359
История моих родителей	359
Моя история.	361
Детство. Сигареты. Алкоголь	361
Первый опыт.	362
Срывы	362
Твердый опыт	363
Оздоровительный центр Евгения Кичигина	363