

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Кто такие паразиты и почему с ними необходимо бороться	6
Откуда они появляются и как им удается «прятаться»	7
Как уличить «тунеядца»	8
Берегите детей	9
Глава 2. Враг номер 1 — трихомонада	11
Общие сведения о трихомонадах	11
На войне все средства хороши: способы лечения трихомониаза	14
Глава 3. Будьте бдительны — опасайтесь хламидий	17
Мифы и правда о хламидиозе	18
Шокирующая реальность: инфаркт заразен	23
Как избавиться от хламидий	26
Глава 4. Кандиды — друзья или враги?	34
Кандидоз: правда, которую должен знать каждый	36
Как побороть кандидоз	39
Глава 5. Какой червь тебя гложет?	51
Плоские черви	54
Круглые черви	64
Ленточные черви	76
«Тараканы» в голове	86
Паразиты — причина рака	88
Глава 6. Избавляемся от паразитов день за днем	91
Очищение кишечника	91
Не забываем о печени!	99
Химиопрепараты, антипаразитарные приборы, фитотерапия ...	101
Питание — важный этап на пути очищения	114
Чистая вода — залог успешной дегельминтизации	119
Очистительная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	121
Глава 7. Оставаться здоровым легко, или Советы по профилактической дегельминтизации	131
Простые правила гигиены	131
Меню на каждый день	132
Гимнастика для тела и души	138
Заключение	160