

Оглавление

От редакции	7
-----------------------	---

ЧАСТЬ I. Что такое дисбактериоз?

Глава 1. Здоровый кишечник — ключ к здоровью . .	10
--	----

Глава 2. Причины дисбактериоза	14
--	----

Дисбактериоз у новорожденных и грудных детей . .	14
--	----

Тысяча причин дисбактериоза	15
---------------------------------------	----

Глава 3. Внимание, у вас дисбактериоз!	20
--	----

Симптомы дисбактериоза	20
----------------------------------	----

Степени дисбактериоза	22
---------------------------------	----

Глава 4. Здоровая микрофлора кишечника — лишние 10 лет жизни	23
---	----

Значение нормальной микрофлоры кишечника . . .	23
--	----

Показатели нормальной микрофлоры	24
--	----

Норма и патология кишечной микрофлоры	25
---	----

Бифидобактерии	29
--------------------------	----

Лактобактерии	30
-------------------------	----

Стрептококки	31
------------------------	----

Глава 5. Дисбактериоз — частный случай дисбиоза . .	33
---	----

Степени дисбиоза	33
----------------------------	----

ЧАСТЬ II. Лечение дисбактериоза, дисбиоза и сопутствующих заболеваний

Глава 6. Лечение фитонцидными травами, овощами и фруктами	36
--	----

Растения — заменители антибиотиков при лечении дисбактериоза	40
---	----

Глава 7. Лечение серебром, медью и кремнием . . .	44
---	----

Лечение серебром	44
----------------------------	----

Лечение медью	46
-------------------------	----

Живая и мертвая вода	47
--------------------------------	----

Кремниевая вода	48
---------------------------	----

Глава 8. Чистка кишечника — за и против	50
---	----

Недостаток «механического» подхода	50
--	----

«Чистки» — не панацея!	51
----------------------------------	----



Глава 9. Методы «чисток»	53
Очистительное клизмление кишечника	53
Солевые послабляющие клизмы	55
Клизмление глиной	55
Противопоказания и меры предосторожности	55
Очистительное и лечебное голодание	57
Глава 10. Еда, которая лечит	59
Пробиотики (эубиотики)	59
Пребиотики	60
Линекс	62
Ацидофилус-экстра	62
Дарм-симбионтен Паско	63
Пробиотики и дети	63
Глава 11. Как восстановить здоровую микрофлору	64
Препараты, стимулирующие рост полезных бактерий	64
Хлорелла	66
Спирулина	67
Искусственное пищеварение при лечении дисбактериоза	69
Инокуляция здоровой микрофлоры по методу М. Л. Ставровского	70
Глава 12. Укрепление иммунитета	72
Влияние микрофлоры кишечника на иммунитет	72
Лечение иммунодефицита травами	73
Глава 13. Живая пища (сыроедение)	76
Пища должна быть грубой и живой	76
Методика лечебного сыроедения	81
Целительный хлорофилл	88
Правила здорового питания	90
Принцип ферментативного пищеварения	92
Квашение пищи	96
Анабиотическая, абиотическая пища	99
Заболевания, поддающиеся лечению живой пищей	102
Глава 14. Лечебные закваски	104
Квас из плодов каштана конского	104
Чайный гриб	104



Кваша	109
Молочный гриб	110
Мацун (мацони)	111
Кефир	111
Лекарственные квасы	112
Пивные дрожжи	115
Индийский, или морской, рис	117
Тибетский грибок или кефир индийских йогов	118
«Наринэ».	119
Курунга	124
Глава 15. Ферментированные продукты	131
Преимущества ферментации лекарственных трав и пищи перед обычными методами фитотерапии и сыроедения	131
Ферментирование — искусственное пищеварение	133
Ферментирование закваской «Курунга»	134
Ферментированный кисель из овса	136
Восстановление лекарственных свойств молочно-кислых бактерий чистотелом по методике Болотова	140
Глава 16. Комплексное лечение дисбактериоза	142
Управление симбиозом	142
«Санта-Русь»	146
Витамиотерапия	148
Лечение трихополом и нистатином	148
Немедикаментозное лечение дисбактериоза у детей	149
ЧАСТЬ III. Основные болезни, связанные с дисбиозом, и их лечение	
Глава 17. Замкнутое кольцо болезней	152
Глава 18. Иммунодефицит	157
Что ослабляет иммунитет	157
Рекомендации при лечении иммунодефицита	158
Роль антиоксидантов при иммунодефиците и связь их с дисбиозом.	159
Дисбактериоз тонкой кишки и иммунные проблемы	160



Глава 19. Сахарный диабет	162
Глава 20. Заболевания желудочно-кишечного тракта	164
Мнение Г. Шелтона о дисбактериозе и заболеваниях кишечника	164
Цирроз печени	169
Язва желудка	170
Кариес и пародонтоз	171
Флатуленция	173
Метеоризм	176
Глава 21. Кандидоз и другие микозы	180
Естественные методы лечения кандидоза	182
Глава 22. Туберкулез	187
Применение курунги в комплексном лечении туберкулеза	188
Глава 23. Аллергия	190
Астма	193
Глава 24. Болезни сердечно-сосудистой системы	196
Глава 25. Кожные заболевания	199
Псориаз	199
Диатез	201
Нейродермит	203
Раны и воспаления.	204
Глава 26. Воспалительные процессы	208
Тонзиллит, синусит, гайморит, аденоидит, аппендицит	210
Глава 27. Дисбактериоз влагалища — вагиноз	212
Глава 28. Дисбиоз как причина опухолевых заболеваний	216
Заключение. Дисбактериоз как медико- биологическая проблема	218