

ОГЛАВЛЕНИЕ

От редакции.....	8
Предисловие Глеба Погожева.....	11
Соблюдая традиции.....	11
Очищение сознания — первый шаг очищения организма.....	13
Правила очищения.....	15
Несколько слов о шлаках.....	16
ЧАСТЬ I. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПО БОЛОТОВУ.....	19
Глава 1. Пять правил здоровья Бориса Болотова.....	20
Можно ли не болеть и не стареть?.....	20
Шаг первый — увеличение числа молодых клеток.....	23
Шаг второй — превращение шлаков в соли.....	26
Шаг третий — выведение солей.....	28
Шаг четвертый — борьба с болезнетворными бактериями.....	31
Шаг пятый — восстановление ослабленных органов.....	35
Глава 2. Программа очищения Бориса Болотова.....	40
Заболевания сердечно-сосудистой системы.....	41
Болезни желудочно-кишечного тракта.....	46
Боли в суставах и спине.....	51
Диабет.....	54
Заболевания дыхательной системы.....	56



ЧАСТЬ II. ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА. СОВЕТЫ ГЛЕБА ПОГОЖЕВА	61
Глава 1. Универсальное очищение движением «Скорая помощь»	62
Шаг 1. Режим ударного кровотока.....	63
Шаг 2. Очищение «главного депо» крови	66
Шаг 3. Очищение крови с помощью биохимического катализатора.....	68
Глава 2. Активизация каналов очищения.....	72
Открываем 1-й канал очищения: кишечник.....	72
Открываем 2-й канал очищения: печень.....	74
Открываем 3-й канал очищения: почки.....	76
Глава 3. Ударные чистки	78
Кому нужны ударные чистки?.....	78
Последовательность процедур.....	79
Очищение толстой кишки	82
Очищение печени и почек	92
Глава 4. Мягкие чистки	95
Внимание — вы отравлены	97
Неделя возрождения.....	98
Глава 5. Запор — главный враг очищения.....	106
Запор — это болезнь.....	106
Первое правило: питание	109
Правило второе: движение	116
Правило третье: фитотерапия	118
Правило четвертое: средства болотовской медицины	119
Глава 6. Несколько слов о голодании.....	121
Короткие голодания	122
Трехдневные виды голодания	122



Глава 7. Диета при очистительной терапии	125
Любите свой кишечник	125
Чтобы почкам весело жилось	127
Не забудьте и о печени... ..	128
Как питаться во время проведения Недели возрождения.....	128
Цикл очищения соками и отварами	129
Какую воду пить	130
Глава 8. Ванны — очищение водой	135
Противопоказания к проведению ванн	137
Методика проведения лечебных ванн	137
Домашняя капилляротерапия.....	139
Ванна с желтой и белой эмульсией	140
Глава 9. Целебная глина — великий чистильщик ..	143
Глина бывает разная... ..	144
Наружное применение глины	146
Внутреннее применение глины	153
ЧАСТЬ III. «ОЧИЩЕНИЕ ДОСЫТА».	
МЕТОДИКА ЛАРИСЫ И ГЛЕБА	
ПОГОЖЕВЫХ.....	157
Каша — пища наша	160
Зернобобовые	162
Овес посевной	164
Гречиха	165
Овсяная крупа, овсяные хлопья, толокно	166
Отруби	167
Рис	168
Природные антибиотики	169
Питаемся чистыми продуктами	178
Очищение воды	182
Заключение	185
Приложение. Тесты для проведения чисток	187