

Оглавление

Предисловие	6
Введение. Что такое очищение	8
Глава 1. Все болезни от шлаков	11
Когда загрязнен кишечник	11
Что испытывает зашлакованная печень	12
О страданиях суставов	13
Что происходит с сосудами	14
Опасность хронического отравления	17
Внешние и внутренние загрязнители	18
Признаки хронического отравления.	19
Что дает организму чистка	22
Глава 2. Основы очищения	24
Глава 3. Очищение внутренних органов	27
Правила очищения.	28
Первый этап. Очищение кишечника.	31
Второй этап. Очищение печени	50
Третий этап. Очищение желчного пузыря	60
Четвертый этап. Очищение почек	65
Пятый этап. Очищение лимфы	79
Глава 4. Очищение кожи	104
Бородавки и папилломы	104
Волчанка	104

4 • • • Полное очищение организма по Малахову

Грибок	106
Угри	107
Хлоазма	107

Глава 5. Очищение от вирусов и бактерий 109

Глава 6. Чистка сосудов и крови 112

Рецепты для общего оздоровления	112
Очищение при заболеваниях сосудов	118

Глава 7. Очищение пиявками 136

Как лечиться пиявками в домашних условиях	137
Методика очищения пиявками	139
Правила лечения пиявками	140

Глава 8. Очищающее питание 143

Ферментные квасы	143
Очищающие соки	153
Взвары	153
Естественное питание для очищения.	154
Очищение гречкой	157
Советы И. Неумывакина	158
Арбузная диета	159
Диета из сорняков	159
Аптека на подоконнике	162
Режим питания	166
Разгрузочные диеты	168
Питание после очищения	169
Раздельное питание	171

Глава 9. Очищение водой	173
Какой водой лечиться	175
Советы Г. Малахова	176
«Колокольная» вода	177
Лечебные очищающие ванны	178
Банные процедуры	179
Приложение. Очистительные напитки	185