

Оглавление

Предисловие. Как создавалась система естественного самооздоровления и каковы ее особенности	7
Безлекарственная медицина третьего тысячелетия	8
Особенности системы самооздоровления	15
Часть I. Открытие природных механизмов здоровья — революционный переворот в современных представлениях о причинах болезней, способах их излечения и поддержания здоровья	17
Глава 1. Стать здоровым — значит избавиться от дефицита кислорода, питания и воды в своем организме	18
§ 1. Хронический непреднамеренный дефицит кислорода	18
§ 2. Хронический непреднамеренный дефицит питания	22
§ 3. Хронический непреднамеренный дефицит воды	26
Глава 2. Управлять своим здоровьем — уметь предотвращать возможное появление дефицита кислорода, питания и воды в организме (методика)	32
§ 1. Методика рыдающего дыхания	33
§ 2. Как правильно дышать носом	44
§ 3. Методика импульсного самомассажа	51
§ 4. Методика естественного ночного отдыха	61
§ 5. Методика естественного питания	75
§ 6. Пищевое и жировое питание организма	81



Оглавление

Глава 3. Естественная медицина — качественно новый этап безлекарственного здравоохранения	94
§ 1. Новая парадигма медицины третьего тысячелетия	94
§ 2. Сущность и особенности естественной медицины	104
§ 3. Переход к самостоятельному управлению своим здоровьем каждым человеком — настоятельное требование времени	112
§ 4. Официальная медицина — главное препятствие на пути утверждения новой парадигмы безлекарственного здравоохранения	119
Часть II. Новые подходы к проблемам здоровья, молодости и долголетия с позиции естественной медицины	127
Глава 1. Движение и здоровье	128
§ 1. Естественные движения человека и здоровье	128
§ 2. Полезны ли физкультура и спорт для здоровья?	133
Глава 2. Естественное чередование физического и умственного труда, нагрузок и отдыха	145
§ 1. Умственная работа — важнейшее условие восстановительных процессов в организме	145
§ 2. Оптимальные условия производственной деятельности и отдыха с учетом закономерностей функционирования механизмов естественной саморегуляции	156



Глава 3. Стрессы — источник здоровья, молодости и долголетия	165
§ 1. Стрессы — основа всех жизненных процессов в организме человека	165
§ 2. Стресс — реакция оздоровления и приспособления	172
§ 3. Управляя рыдающим дыханием — управляем стрессами	178
§ 4. Рыдающее дыхание — определитель приближающегося инфаркта и эффективное средство его предотвращения	185
Глава 4. Роль сна и сновидений в процессе эффективного оздоровления организма	191
Глава 5. Долголетие посредством продления молодости, а не старости	199
§ 1. Старость — это болезнь, ее можно лечить	199
§ 2. Чтобы жить долго — пожелайте здоровья и счастья другим	205
Часть III. Излечение «болезней» ликвидацией дефицита кислорода, питания и воды в организме больного с помощью природных механизмов здоровья	209
Общее вступление ко всем «болезням»	210
Глава 1. Гипертония, бронхиальная астма, язва желудка, сердечно-сосудистые и другие «болезни» излечиваются без лекарств	212
Глава 2. Сахарный диабет излечивается без инсулина, сахаропонижающих таблеток и диеты	233

 Оглавление

§ 1. Ключ к разгадке тайны инсулинонезависимого диабета — в дыхании	233
§ 2. Анализ особенностей инсулинозависимого диабета с позиций естественной медицины	240
§ 3. Практические советы больным диабетом	253
§ 4. Гиподинамия — идеальное условие лечения диабета	266
§ 5. Два последовательных этапа лечения сахарного диабета	273
Свидетельства людей, излечившихся от сахарного диабета	279
Глава 3. Рак излечим без хирургических операций, химио- и лучевой терапии	284
§ 1. Основная причина рака и сахарного диабета одна — неправильное дыхание больных	284
§ 2. Не только причина, но и механизмы заболевания сахарным диабетом и раком поджелудочной железы — общие	289
§ 3. Профилактика и преодоление метастазов рыдающим дыханием	302
Заключение. Быть здоровым — постоянно обеспечивать бездефицитное наличие в организме кислорода, питания и воды с помощью природных механизмов здоровья	314
Послесловие. Безлекарственная медицина будущего — сегодня фантастическая реальность!	317