

Оглавление

От издательства	6
Предисловие Глеба Погожева	9
Вспоминает Лариса Погожева	13
Вступление	18
Чистки: когда? как? для кого?	18
Что с этим можно сделать?	18
В чем смысл очищения, которое мы предлагаем	19
О чем нельзя забывать	22
Очищение сознания	23
Пять правил очищения	25
Взгляд с высоты птичьего полета	26
Универсальное очищение движением «Скорая помощь»	29
Глава 1. Запускаем механизм очищения	39
Психология очищения. Мысли и токсины	42
Активизация каналов очищения	52
Кому нужны ударные чистки?	58
Очистительная увертюра	61
Очищение толстой кишки	67
Очищение печени и почек	77
Заключение к первой главе	80
Глава 2. Очищение каждый день	82
Внимание — вы отравлены	86
Неделя возрождения	90
Несколько слов о голодании	98
Очищение водой	102
Кому веник и пар, а кому — ванна и скипидар	103



Домашняя капилляротерапия	106
Что есть и пить в течение очистительной терапии . .	109
Как питаться во время проведения Недели возрождения	113
Как известно, без воды...	115
Заключение ко второй главе	119
Глава 3. Очищение досыта	120
Каша — пища наша	122
Зернобобовые	124
Овес посевной	126
Гречиха	128
Овсяная крупа, овсяные хлопья, толокно	129
Отруби	129
Рис	130
Природные антибиотики	131
Свекла — генералиссимус очищения	134
Очищение сосудов чесноком	135
Очищение крови чесноком	136
Очищение печени чесноком	137
Очистка от слизи по Уокеру	140
Нитратом сыт не будешь	142
Заключение к третьей главе	147
Глава 4. Главный враг очищения	149
Запор — это болезнь	152
«Незаметный» запор	153
Первое правило: питание	154
Пища, способствующая запору	156
Продукты, которые помогут в борьбе с запорами . .	156
Зачем кишечнику вода	157
Тест «25 граммов в день»	158
Правило второе: движение	161
Правило третье: фитотерапия	163



Правило четвертое: средства болотовской медицины	164
Заключение к четвертой главе	165
Глава 5. Вы только начните — вам помогут	166
Почему мы спорили с Ларисой	167
Наружное применение глины	173
Массажные глиняные растирания	176
Внутреннее применение глины	180
Заключение к пятой главе	182
Заключение. Омоложение и очищение по Болотову .	184
Очищающие квасы	187
Несколько слов на прощание	189
Список необходимой литературы	190