

Оглавление

Предисловие	9
Глава 1. Устройство кишечника и его подготовка к очищению	12
Кишечник и его функции	12
Подготовка к очищению	15
Время.....	15
Питание	15
Борьба с дисбактериозом.....	16
Стимуляция перистальтики кишечника ..	16
Глава 2. Очищение кишечника традиционными методами.....	18
Гидроколонотерапия.....	19
Преимущества гидроколонотерапии	21
Какого эффекта можно добиться	22
Противопоказания	23
Очищение с помощью клизмы в домашних условиях.....	24
Упражнение перед клизмой	25

Если что-то идет не так	26
Экспресс-очистка кишечника	27
Очищение клизмой при запоре	28
Естественные слабительные средства	29
Оливковое масло.....	30
Клетчатка.....	31

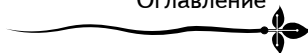
**Глава 3. Авторские методики
очищения кишечника..... 33**

Принципы очищения по Н. Уокеру	33
Очищение по методике Е. Щадилова	35
Система очищения Б. Болотова	39
Ферментные квасы.....	39
Жмыхи Болотова для нормализации работы желудочно-кишечного тракта	43
Квашеные растения и переброды	44
Очищение по Г. Гарбузову	47
Очищение по А. Кородецкому	52
Золотой ус	52
Сабельник болотный	55
Очищение голоданием по методике Учителя	56



Глава 4. Народные средства очищения кишечника	65
Глава 5. Шанк-Пракшалана — йогическая практика очищения	71
Глава 6. Очищение соками.....	75
Приготовление сока	75
Как правильно пить сок?	76
Овощные соки.....	77
Сок из белокочанной капусты.....	77
Сок из картофеля.....	80
Сок из редьки.....	83
Томатный сок.....	84
Сок из тыквы	86
Сок из репы	87
Сок из моркови.....	88
Сок из огурца	89
Сок из свеклы.....	91
Сок из сладкого перца	93
Фруктовые и ягодные соки	95
Как употреблять фрукты, ягоды и их соки	95
Сок из черешни и вишни	96

Лимонный сок.....	97
Персиковый сок.....	97
Грейпфрутовый сок.....	98
Апельсиновый и мандариновый соки	98
Черничный сок.....	99
Сок из крыжовника	100
Малиновый сок	100
Ежевичный сок	101
Брусничный сок	102
Калиновый сок	103
Яблочный сок.....	104
Очищение с помощью зелени	104
Лук огородный зеленый и репчатый.....	104
Чеснок	105
Укроп.....	107
Фенхель	107
Горчица.....	108
Хрен	108
Щавель	109
Очищение соками	110
Однодневное очищение кишечника	110
Двухдневное очищение кишечника	112

**Глава 7. Питание после очищения..... 114**

Режим питания по Болотову,
восстанавливающий ткани
желудочно-кишечного тракта 114

Рекомендации Болотова
по здоровому питанию..... 117

Принципы питания по Гарбузову..... 118

Правила питания..... 121

Что делать, если без картофеля
не обойтись?..... 122

Как есть мясо?..... 123

Очищающее питание по Г. Малахову..... 124

Очищающая диета Геннадия Малахова.. 125

Очищающий хлеб по Малахову..... 125

Советы участников телепередачи
«Малахов +» 126

Глава 8. Полезные рецепты 130

Рецепты болотовских каш 130

Рецепты блюд из хлопьев 134

Рецепты блюд с отрубями 135

Оздоровительные зеленые салаты 137

Целебные супы и кушанья из овощей..... 142

Рецепты блюд из ростков пшеницы
и других злаковых..... 144

Рецепты хлебов и булочек..... 149

**Глава 9. Упражнения
для улучшения работы кишечника 157**