
ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Все мы — дети Бога	6
Глава 1. Божественный космос	9
Энергия космоса	9
Обожествление планет	15
О душе и духах	17
О науке и Боге	20
Магическая цифра 7	21
Космопознание	25
Глава 2. Святыни России	30
Монастыри и храмы	30
Светильники веры	38
Сила молитвы	54
Чудотворные иконы	58
К какому святому угоднику надо обращаться при болезнях	64
Глава 3. Вода — спасительница человечества	68
Святые источники	68
Святые озера	72
Загадочные места России	81
Глава 4. Работа с проводниками энергии	86
Набор энергии от деревьев	87
Набор энергии от воды	89
Набор энергии от воздуха	91
Набор энергии от земли	91
Набор энергии от снега	92
Набор энергии от огня	92

Волшебная энергия	93
Зашита от энергетических вампиров	96
Талисманы и амулеты из драгоценных камней	97
Драгоценные камни-месячники	102
Глава 5. Как уберечь себя от недугов	112
Искусство сна	112
Делайте дыхательную гимнастику	118
Очищайте организм	122
Прием пищи — особая церемония	126
Еда или секс	132
Избегайте одурманивающих веществ	135
Моржевание. Польза или вред?	143
Сильные эмоции	144
Глава 6. Нетрадиционное лечение	148
Поговорим о здоровье	148
Влияние воды на здоровье человека	150
Личная гигиена	155
Лечение глиной	161
Дольмены	163
Оздоровление человека музыкой	165
Глава 7. Лекарства растительного происхождения	171
Лечение травами и соками	171
Вы простужены, что принимать?	173
Как предохранить себя от ревматизма	173
Желудочно-кишечные заболевания	174
Если у вас гипертония	176
Что надо принимать при болезни почек?	177
Что надо принимать при болезни печени?	180
Что поможет при болезни ног	181
Как лечить стенокардию	182
Как предупредить инсульт	183

Универсальные средства, которые лечат много заболеваний	184
Фунготерапия	186
Питанием можно излечиться	189
Талассотерапия	189
Глава 8. Лекарства животного происхождения	196
Аптека Нептуна	196
Земноводные животные-целители	199
Насекомые-фармацевты	201
Пиявка и червяк помогают больному	204
Лекарства из рогов	205
Глава 9. Спелеомедицина	208
История спелеотерапии	208
Противопоказания для лечения в спелеоклиматической камере	214
Лечебные соляные пещеры Берхтесгадена (Бавария) . . .	215
Центр спелеомедицины в Московской области	216
Пансионат «Солнечный»	217
Глава 10. Санатории	219
Лечебные грязи России	219
Минеральные воды	228
Заключение	243
Приложение 1. Килокалории и энергозатраты	244
Приложение 2. Гимнастика для похудения	249
Позы хатха-йоги	249
Упражнения для похудения бедер	265
Упражнения для талии	268
Упражнения при малоподвижном образе жизни	270
Список использованной литературы	274