



СОДЕРЖАНИЕ

Часть I Вводная

Что вы найдете в книге	14
Общие сведения и полезные советы	15

Часть II Нужно ли организму очищение

Основные типы тканей человеческого организма	18
Эпителиальные ткани	18
Опорно-трофические ткани	19
Кровь и лимфа	19
Соединительные ткани	19
<i>Собственно соединительные ткани</i>	20
<i>Скелетные ткани</i>	20
Мышечные ткани	21
Нервная ткань	21
Шлаки и токсины.	23
Общие сведения	24
Гельминты (глисты) и простейшие микроорганизмы	24
Очищение по Г. Малахову	25
<i>Очищение с помощью полыни.</i>	25
<i>Очищение при помощи голоданий.</i>	25
<i>Очищение нозодами.</i>	26
Народные способы очищения от глистов	26
Методика К. Дорониной для детей	27
Очищение организма после приема антибиотиков	28
Очищение от радионуклидов и тяжелых металлов	30
Общие рекомендации	30
Очищение по Ю. Дрибноход	32

Очищение по Ж. Шишко	32
<i>Очищение отрубями</i>	32
<i>Очищение сосной</i>	33
Очищение сывороткой по Б. Болотову	33
Очищение яичной скорлупой	33
Очищение отваром семени льна по В. Тищенко	34
Очищение с помощью травяного настоя по А. Дерябину	34
Очищение при заболеваниях, возникших в результате лучевых поражений	34
Что отвечает за очищение и дренаж организма	36
Кожа	36
Строение кожи	36
Функции кожи	37
Внутренние болезни и кожа	38
Желудочно-кишечный тракт	39
Желудок	39
<i>Функции желудка</i>	41
Поджелудочная железа	42
<i>Функции поджелудочной железы</i>	42
Кишечник	42
<i>Тонкий кишечник</i>	42
<i>Толстый кишечник</i>	43
<i>Функции кишечника</i>	44
Печень, желчный пузырь, желчные пути	45
<i>Функции печени</i>	46
Дыхательная система	47
Воздухоносные пути	47
<i>Функции воздухоносных путей</i>	48
Легкие	49
Мочевыделительная система	49
Почки	49
Мочеточник и мочевой пузырь	51
<i>Функции мочевыделительной системы</i>	51

Часть III

Средства очищения

Универсальные средства	54
Солнце	54
Воздух	56
Водные процедуры	57
Русская баня	58
<i>Удивительные свойства банного жара</i>	58
<i>Правила посещения парной</i>	59
<i>Целебные веники</i>	61
Финская баня (сауна)	62
<i>Чем отличается финская баня от русской</i>	62
<i>Правила посещения сауны</i>	62
Чай после бани	62
Ванны	63
<i>Ванны с обычной водой</i>	64
<i>Ванны с добавлением растительных средств</i>	64
<i>Скитидарные ванны</i>	65
<i>Минеральные ванны</i>	66
Движение	67
Ходьба	68
Бег	69
Виброгимнастика по А. Микулину	69

Питание	70
Очистительное питание	70
<i>Правила очистительного питания</i>	70
<i>Раздельное питание</i>	72
<i>Сочетаемость продуктов (по Г. М. Шелтону)</i>	72
<i>Нейтрализация нитратов</i>	73
Пост	74
<i>Пост в православии</i>	74
<i>Пост в других религиях</i>	77
Голодание	78
<i>Воздействие голодания на организм</i>	79
<i>Показания и противопоказания к голоданию</i>	79
<i>Сроки голодания</i>	81
<i>Методики очистительного голодания</i>	81
<i>Кратковременное голодание по И. Самойловой</i>	82
<i>Голодание по П. Брэггу</i>	82
<i>Голодание по И. Неумывакину</i>	83
<i>Голодание по П. Иванову</i>	83
<i>Голодание по Ю. Андрееву</i>	83
<i>Голодание по А. Микулину</i>	84
<i>Голодание по Е. Фролову</i>	84
<i>Голодание по С. Бородину</i>	84
<i>Уриновое голодание</i>	84
<i>Скрытое голодание</i>	85
<i>Выход из голодания</i>	86
<i>Восстановительное питание-1</i>	86
<i>Восстановительное питание-2</i>	87
<i>Восстановительное питание-3</i>	87
Очищение по аюрведическим канонам	88
<i>Умщение (снихана)</i>	89
<i>Терапевтическая рвота (ваман)</i>	89
<i>Слабительные средства (виречан)</i>	90
<i>Прием лекарств через нос (нася)</i>	90
<i>Клизменная терапия (басты)</i>	91
<i>Кровопускание (ракта мокша)</i>	92
Диеты для снижения веса	92
Растительные и животные белки	93
Питание по Р. С. Аткинсу	94
<i>Этап первый</i>	94
<i>Этап второй</i>	94
<i>Этап третий</i>	95
<i>Этап четвертый</i>	95
Кремлевская диета	95
Меню для сторонников раздельного питания	96
Меню для «полувегетарианцев»	97
Специальные рецепты	98

Часть IV Методики очищения

Кожа	112
Очищение с помощью ванн	112
Ванны с настоем череды	113
Ванны с отваром корней аира	113
Ванны с отваром льняного семени	113
Ванны с отваром можжевельных ягод	113
Ванны с отваром отрубей	113

Ванны с настойкой почек и листьев березы	114
Ромашковые ванны	114
Смородиновые ванны	114
Очищение медовыми вытяжками	114
по Н. Семеновой	114
Очищение по С. Кнейппу	115
Очищение кожи лица	116
с помощью паровой ванны	116
Народные способы очищения кожи	116
Очищение при псориазе	117
Очищение при экземе	117
Очищение кожи и ногтей от грибка	118
Очищение от мозолей	118
Очищение от бородавок	119
Очищение от веснушек и пигментных пятен	120
Особенности очищения кожи в период климакса	120
Органы зрения и слух	123
Глаза	123
Массаж и моргание	123
Лечебные процедуры	124
<i>Промывание глаз</i>	124
<i>Очищение при конъюнктивите</i>	124
<i>Очищение хрусталика глаза</i>	125
<i>Лечение ячменя</i>	125
Очищение светом Луны и Солнца	125
Очистительная гимнастика для глаз по Н. Семеновой	126
Очищение дыханием	126
Уши	127
Очистительный массаж	127
Очищение по В. Востокову	128
Очищение ушных раковин и наружных слуховых проходов	128
Очищение среднего уха	128
Сердечно-сосудистые заболевания	130
Кровь и лимфа	130
Очищение по Д. Гарднер	131
Очищение хвойным отваром	131
Очищение по В. Востокову	132
Очищение чаем с молоком	132
Очищение с помощью иглоапликатора Кузнецова	132
Очищение настоем корней и соком одуванчика	133
Очищение по Е. Щадилову	133
Рецепт шведской горечи	134
Народные кровоочистительные средства	134
Очищение лимфы по Н. Уокеру	135
<i>Первый способ</i>	135
<i>Второй способ</i>	136
Лимфоочистение по О. Елисеевой	136
Тибетская методика очищения лимфы	137
Очищение лимфы по А. Маловичко	137
Очищение при лимфогранулематозе по методу П. Димкова	137
Народные методы лимфоочистения	138
Сосуды и сердечная мышца	140
Очищение сосудов по К. Ниши	140
Очищение и укрепление сосудов по методикам народных целителей	142
<i>Укрепление сосудов и омоложение по П. Куреннову</i>	142
<i>Очищение сосудов по Н. Семеновой</i>	142

Тибетский способ очищения сосудов	142
Очищение при атеросклерозе	142
<i>Фитотерапевтические средства</i>	143
<i>Противосклеротические чаи</i>	143
Очищение при гипертонической болезни	143
Очищение сердечной мышцы	145
<i>Очищение по А. Рыжову</i>	145
<i>Очищение картофелем</i>	145
Дыхательная система	147
Очистительное дыхание	147
Упражнения для улучшения работы легких	147
Полное дыхание по пранаяме	148
Дыхательные упражнения по А. Микулину	149
Очистительное дыхание по А. Никитину и А. Кашину	149
Очистительное дыхание со звуком «ха»	149
Очищение с помощью упражнений йоги	149
Экпада Уттана асана	149
Очищение при заболеваниях органов дыхания	150
Очищение глотки при фарингите	150
Очищение гортани при ларингите	151
Очищение небных миндалин при ангине	151
Очищение при трахеите и бронхите	152
Очищение при воспалении легких (пневмонии)	152
Нос	153
Методика очищения по Г. Малахову	154
Очищение с помощью практики йогов	154
<i>Очищение методом Нетти</i>	154
Очищение носа при различных заболеваниях	155
<i>Острый ринит</i>	155
<i>Хронический ринит</i>	155
<i>Гайморит</i>	156
Пищеварительная система	158
Желудок и поджелудочная железа	158
Промывание желудка	159
Очищение по О. Елисеевой	160
Очищение поджелудочной железы по А. Маловичко	161
Очищение при остром гастрите	161
Очищение при хроническом гастрите	162
Очищение при язвенной болезни	162
Очищение при хроническом панкреатите	163
Очистительная гимнастика для живота	163
Очищение Золотым усом по В. Огаркову	163
Очищение с помощью мумие	164
Кишечник	164
Как правильно делать очистительные клизмы	165
<i>Методика выполнения</i>	165
<i>Особенности постановки очистительных клизм детям</i>	168
Сифонное промывание кишечника	168
Очистительная клизма по Н. Уокеру	168
Клизмы с уриной по Г. Малахову	169
<i>Клизма с обычной уриной</i>	169
<i>Клизма с упаренной уриной</i>	170
Очищение по О. Елисеевой	172
Микроклизмы	172
<i>Смягчающие микроклизмы</i>	173
<i>Послабляющие микроклизмы</i>	174

<i>Очищающие микроклизмы</i>	174
Очищение сенной по О. Елисейевой	175
Очищение соком съезги обыкновенной	176
Очищение глиной	176
Очищение кефиром и яблочным соком	177
Очищение с помощью голодания по П. Брэггу	178
Очищение по Н. Уокеру	178
Очищение энтеросорбентами	179
Очищение с помощью морских водорослей	180
Очищение чистотелом	181
Очищение по К. Ниши	181
Очищение чесноком по М. Гогулан	182
Очищение с помощью мумие	182
Очищение при хроническом колите	183
Очищение при хроническом энтерите	183
Печень, желчный пузырь и желчные пути	184
Общие сведения	185
<i>Характеристика камней, выводимых при очищении печени</i>	185
<i>Самопомощь при болях</i>	186
<i>Периодичность чисток и противопоказания</i>	187
<i>Питание после очищения печени</i>	187
Подготовка к очищению	188
<i>Медовая подготовка к чистке печени</i>	189
<i>Мягкое очищение</i>	189
<i>Другие методы мягкого очищения</i>	190
Методика очищения по Г. Малахову	191
<i>Комбинированное очищение</i>	191
<i>Очищение оливковым маслом и лимонным соком</i>	192
Тюбаж	194
Общие положения	194
<i>Тюбаж по Е. Щадилову</i>	195
Очищение по В. Востокову	196
Очищение по О. Елисейевой	197
<i>Очищение печени и лимфы</i>	197
<i>Профилактическое очищение</i>	198
Очищение расторопшей пятнистой	198
Очищение соком редьки	199
Очищение по К. Ниши	200
Очищение по Ю. Андрееву, И. Неумывакину, Н. Семеновой	200
Очищение по Н. Уокеру	201
Очищение по А. Игнатенко	201
Очищение по А. Зараеву	201
Очищение по Ж. Шишко	202
Очищение при заболеваниях гепатобилиарной системы	202
<i>Хронический гепатит</i>	202
<i>Хронические холецистит и холангит</i>	203
<i>Цирроз</i>	203
<i>Желчнокаменная болезнь</i>	203
<i>Воспаление печени и желчных путей, застой желчи</i>	204
Почки, мочевой пузырь и мочевыводящие пути	206
Общие сведения	206
Характеристика почечных камней	207
Общие принципы и правила очищения почек	207
Очищение намагниченной водой	208
Очищение соками овощей по Н. Уокеру	208
Очищение ягодами можжевельника	209

Очищение отваром корней шиповника	209
Очищение по Н. Семеновой	209
Очищение по М. Гогулан	210
Очищение с помощью мумие	211
Очищение арбузом	211
Очищение по П. Куреннову	212
Очищение с помощью петрушки и сельдерея	212
Очищение по П. Плотникову	213
<i>Очищение настоем овсяной соломы и полевого хвоща</i>	213
<i>Очищение мочевого пузыря</i>	213
Народные методы очищения	214
Очищающие соки	215
Очищающие ванны	215
Очищение при хроническом пиелонефрите	215
Очищение при хроническом цистите	216
Очищение при хроническом гломерулонефрите	217
Суставы	219
Общие принципы очищения суставов	219
Очищение отваром лаврового листа	220
Очищение продуктами пчеловодства	221
Очищение с помощью эбонитового диска	221
Очищение с помощью мумие	222
Очищение соком черной редьки	222
Очищение по Г. Малахову	222
Очищение рисом	223
Очищение топинамбуром	223
Очищение корнем петрушки и молоком	223
Очищение отваром корней подсолнуха по Б. Болотову	224
Выведение солей брусничным листом	224
Тибетский метод очищения суставов и мочеполовой системы	224
Очищение лимонным соком	225
Очищение картофелем	226
Очищение движением по Л. Круглову	226
Упражнения для рук	227
<i>Для плечевых суставов, или «первых ворот»</i>	227
<i>Для локтевых суставов, или «вторых ворот»</i>	227
<i>Для лучезапястных суставов, или «третьих ворот»</i>	228
<i>Для пальцев рук, или «четвертых ворот»</i>	228
Упражнения для ног	229
<i>Для тазобедренных суставов, или «первых ворот»</i>	229
<i>Для коленных суставов, или «вторых ворот»</i>	230
<i>Для голеностопных суставов, или «третьих ворот»</i>	230
<i>Для пальцев ног, или «четвертых ворот»</i>	230
Народные средства	231
При болях в суставах	231
При нарушении подвижности суставов	231
Для выведения солей	232
При отложении солей	232
При воспалении суставов	232
При артрозе	233
При артрите	233
При подагре	233
Эндокринная система	235
Заболевания щитовидной железы	235
Эндемический зоб	236
Гипотиреоз	236

Тиреотоксикоз	237
Народные средства для лечения заболеваний щитовидной железы	237
Методы В. Огаркова	239

Часть V

Альтернативные средства и методы очищения

Органы чувств	242
Звуковые вибрации	242
Мантры	242
Ноты	243
Очищение с помощью соевых продуктов	245
Очищение проросшими зерновыми ростками	246
Металлотерапия	246
Общие положения	246
Лечебные свойства металлов	247
Медь	247
Золото и серебро	248
Целебные камни	249
Биоэнергетические поля	250
Энергообмен с природой	250
Биоэнергетические поля	250
Очищение энергетики по Г. Малахову	251
Очищение с помощью деревьев	251
Очищение с помощью предметов солнечного цвета	252
Очищение от боли по А. Алнашеву	252
Очищение полей по Б. Арановичу	253
Сброс отрицательной энергии	253
Техника упражнения «Прощение» по Л. Фотиной	254
Очищение с помощью настроев Сытина	256
Очищение сердца	256
Очищение тела	262
Оздоровление печени и против интоксикации	264
Оздоровление почек	267
Оздоровление поясницы и почек	268
Очищение с помощью энергополей	271
Очищение	271
Распределение энергии	271
Очищение с помощью огня	271
Очищение с помощью солнца	272
Очищение по П. Иванову	272
Очищение с помощью упражнений йоги	273
Шава асана	273
Список литературы	274