

SPIS TREŚCI

O autorce niniejszej książki	3
------------------------------------	---

Rozdział 1

INFORMACJE NIEZBĘDNE DO SAMODZIELNEGO PRZEPROWADZENIA OCZYSZCZENIA ORGANIZMU	6
Znaczenie jamy ustnej w procesie trawienia i wydalania toksyn z organizmu	7
Rola gardła w trawieniu i ochronie przed infekcją organów wewnętrznych	9
Związek elementów jamy ustnej i gardła z narządami wewnętrznymi	11
Sposoby oczyszczania jamy ustnej i gardła	15
Przelyk i jego powiązania z narządami	18
Żołądek	20
Jelito cienkie	21
Jelito grube	22
Leczenie jelita grubego i utrzymywanie jego prawidłowej czynności	27
Prostnica	29
Trzustka	32
Wątroba i jej udział w przemianie materii	33
Źródła przedostawania się substancji toksycznych do organizmu	37
Mechanizm odkładania zanieczyszczeń w tkankach	38
Stadia zanieczyszczenia organizmu	40

Rozdział 2

WARIANTY OCZYSZCZANIA ORGANIZMU	42
Wariant I	
Przygotowanie do oczyszczenia osłabionego organizmu przy pomocy enterosorbentów	44

Wariant II	
Przygotowanie do oczyszczania osłabionego organizmu za pomocą ryżu	48
Wariant III (profilaktyczny)	
Oczyszczanie wątroby	49
Wariant IV (profilaktyczny)	
Zalecany przy ostrych i przewlekłych schorzeniach	51
Wariant V	
Oczyszczanie limfy	52
Wariant VI	
Oczyszczanie limfy i wątroby	53
Wariant VII (lecniczy)	
Zalecany przy schorzeniach przewodu pokarmowego	54
Wariant VIII (lecniczy, silnie działający)	
Zalecany przy silnym zanieczyszczeniu organizmu	56
Wariant IX (lecniczy, silnie działający)	
Ze wzmocnionym oczyszczaniem jelita cienkiego	57
Zalecenia uzupełniające do przeprowadzenia oczyszczającego wariantu IX wg Szankh Prakshalana	61
Wariant X (przyśpieszony)	
Zalecany dla osób mających mało czasu	65
Wariant XI	
Profilaktyczny schemat oczyszczania dla dzieci	66
Wariant XII	
Lecniczy schemat oczyszczania dla dzieci	67
Zalecenia uzupełniające do prowadzenia drenażu wątroby i dróg żółciowych	69

Rozdział 3

SPECJALNE METODY OCZYSZCZANIA ORGANIZMU	70
Metoda oczyszczania organizmu przy pomocy ryżu	70
Metoda oczyszczania jelit kefirem i sokiem jabłkowym	72
Oczyszczenie limfy	73
Oczyszczenie naczyń krwionośnych	74

Oczyszczenia stawów	76
Oczyszczanie nerek	77

Rozdział 4

REAKCJE ORGANIZMU PODCZAS OCZYSZCZANIA	79
Reakcje, które mogą wystąpić podczas oczyszczania wątroby	79
Reakcje w procesie głębokiego oczyszczania narządów i układów	85

Rozdział 5

SPOSÓB ODŻYWIANIA PODCZAS OCZYSZCZANIA ORGANIZMU	94
Krótko o istocie choroby	94
Podstawowe funkcje gruczołów wydzielania wewnętrznego	95
Mikroelementy w systemie odżywiania i zalecenia co do sposobu ich uzupełniania	96
Sposób odżywiania podczas wychodzeniu z oczyszczania	100
Informacja o produktach odżywczych	103
Ogólne wiadomości o typach odżywiania	111
ZAŁĄCZNIKI	114
1. Technika wykonywania lewatyw oczyszczających	114
2. Reakcje, które mogą zajść przy wykonywaniu lewatyw	118
3. Zestawy ziół do przeprowadzania oczyszczenia	119
4. Odżywianie przy wychodzeniu z oczyszczania	122
5. Zalecany codzienny sposób odżywiania po oczyszczeniu organizmu	123
ZAKOŃCZENIE	126
Fragmety listów pacjentów do Olgi Jelisejewej	128
ZAPOWIEDZI KOLEJNYCH KSIĄŻEK, REKLAMY	132