


## Оглавление

<i>Введение</i> . . . . .	7
 <b>ШУНГИТ</b> . . . . .	11
<b>Глава 1. Шунгит.</b> . . . . .	13
Месторождение шунгита в России. . . . .	16
Ученые о шунгите . . . . .	18
Химический состав и свойства . . . . .	24
Современные исследования шунгита . . . . .	25
<b>Глава 2. Шунгит в лечебных целях.</b> . . . . .	31
Лечебные свойства фуллеренов . . . . .	35
Шунгитовая вода и паста в косметических целях . . . . .	38
Компрессы, полоскания и ванны из шунгитовой воды . . . . .	39
Шунгитовая вода для питья . . . . .	41
Шунгитовый камень в колодцах . . . . .	43
Шунгитовый щебень для массажа . . . . .	44
<b>Глава 3. Другие свойства шунгита</b> . . . . .	46
Шунгит для домашних животных и комнатных растений . . . . .	46
Противопоказания к шунгиту . . . . .	47
Шунгит или подделка . . . . .	47
Комната из шунгита . . . . .	48
Санаторный опыт использования лечебных свойств шунгита . . . . .	50
<b>Глава 4. Кремний.</b> . . . . .	62
Свойства кремния . . . . .	63
Приготовление кремниевой воды . . . . .	69
Причины и признаки дефицита кремния . . . . .	72
Экстракты кремния . . . . .	74

	<b>Глава 5. Методы воздействия на питьевую воду . . . . .</b>	<b>76</b>
	Насыщение воды серебром. . . . .	76
	Омагничивание воды. . . . .	81
	<b>СУ-ДЖОК . . . . .</b>	<b>93</b>
	<b>Глава 1. Су-джок терапия и восточные методы подобия. . . . .</b>	<b>95</b>
	<b>Глава 2. Инструменты суджок терапии . . . . .</b>	<b>97</b>
	Щупы диагностические . . . . .	97
	Массажеры. . . . .	98
	Металлические звездочки. . . . .	102
	Магниты . . . . .	103
	Моксы . . . . .	104
	Семянотерапия . . . . .	105
	<b>Глава 3. Методы подобия на кистях рук и стопах ног . . . 107</b>	
	<b>Глава 4. Су-джок терапия для различных заболеваний. . . . .</b>	<b>113</b>
	Головная боль . . . . .	113
	Если беспокоит сердце . . . . .	118
	Боли в спине . . . . .	123
	Боли в суставах . . . . .	126
	Зубная боль . . . . .	129
	Простуда . . . . .	130
	Температура. . . . .	135
	Кашель . . . . .	136
	Боремся с одышкой . . . . .	141
	Если тяжело дышать . . . . .	143
	Герпес . . . . .	147
	Когда мучает бессонница . . . . .	150
	Избавляемся от тяжести в желудке и тошноты . . . . .	153
	Долой лишний вес . . . . .	156
	Лечим запоры . . . . .	158
	Геморрой. . . . .	160
	Проблемы с почками. . . . .	162
	Как победить усталость . . . . .	165
	Импотенция — не приговор. . . . .	167
	Экстренная помощь . . . . .	171

171	Специально для женщин . . . . .	173
174	Как сохранить женскую красоту . . . . .	176
175	Опыт применения суджок терапии . . . . .	181
	<b>Глава 5. Самодиагностика по лицу и пальцам . . . . .</b>	<b>186</b>
	Диагностика по лицу . . . . .	187
	Диагностика по глазам . . . . .	195
	Диагностика по носу . . . . .	199
	Диагностика по языку . . . . .	200
	Диагностика по губам . . . . .	211
	Диагностика по пальцам . . . . .	219
	Диагностика по ногтям . . . . .	223
	 <b>ВОДА . . . . .</b>	<b>225</b>
	<b>Глава 1. Состав и свойства питьевой воды . . . . .</b>	<b>227</b>
	Вода простая и непостижимая . . . . .	227
	Источники питьевой воды . . . . .	230
	Состав питьевой воды и здоровье человека . . . . .	232
	<b>Глава 2. Роль воды в организме человека . . . . .</b>	<b>236</b>
	Функции питьевой воды в теле человека . . . . .	236
	Долгожительство и вода . . . . .	239
	<b>Глава 3. Соль и питьевая вода . . . . .</b>	<b>243</b>
	Функции соли в теле человека . . . . .	243
	Последствия солевой диеты . . . . .	246
	Соль и вода как лекарство . . . . .	248
	Прием питьевой воды . . . . .	251
	<b>Глава 4. Обезвоживание организма и болезни . . . . .</b>	<b>254</b>
	Нехватка воды и болевые ощущения . . . . .	254
	Боли при диспепсии и изжоге . . . . .	257
	Вода и головные боли . . . . .	259
	Сигналы о жажде организма . . . . .	261
	Кожа и обезвоживание . . . . .	265
	Вода и повышенное кровяное давление . . . . .	266
	Диабет и вода . . . . .	270
	Обезвоживание суставов . . . . .	274
	Боли в пояснице . . . . .	277
	Вода и остеоартрит . . . . .	278
	Остеопороз и вода . . . . .	279

Избыточный вес и вода . . . . .	281
Вода и запоры . . . . .	284
Колит и вода . . . . .	285
Повышенный холестерин и вода . . . . .	286
<b>Глава 5. Разноликая вода . . . . .</b>	<b>290</b>
Требования к питьевой воде . . . . .	295
Водопроводная вода . . . . .	296
Вода из колодца или родника . . . . .	298
Дистиллированная вода . . . . .	300
Свойства талой воды . . . . .	302
Получение талой воды . . . . .	305
Прием талой воды . . . . .	312
Минеральная вода . . . . .	314
Вода дождевая . . . . .	319
Морская вода . . . . .	320
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>323</b>
<b>Приложение 1. «Заменители» воды, «за» и «против» . . . . .</b>	<b>325</b>
<b>Приложение 2. Типовые области лечебного воздействия су-джок терапии . . . . .</b>	<b>369</b>
<b>Указатель . . . . .</b>	<b>376</b>