

Содержание

Предисловие9

Что необходимо здоровой коже?

Бабушка, свиной жир и секреты тысячелетней давности15

 Диагноз: чешуйчатый лишай15

 Душа страдает вместе с кожей17

 Случай, который должен был все изменить20

 Ударные дозы внутри и снаружи22

 Возвращение моей болезни25

 Оставаясь здоровым, стройным и довольным28

 Почему не стоит терять надежду29

Поможет ли вам диета для кожи?31

 Здоровое тело — здоровая кожа33

 Не упустите свой шанс!35

Проблема традиционной медицины37

 Границы традиционной медицины38

 Обратимся к причинам40

 Заболевания и питание47

 Почему так важно пить достаточное количество воды50

 Другой путь57

 Почему многие из нас так мало знают о питании62

Почему стоит проявить активность66

 Другой подход — другой исход66

 Сделайте себе добро67

Феликс Дальманнс

Излучая привлекательность: как меняет диета для кожи	70
Главные причины попробовать диету для кожи	72
Основа: самое важное о самом большом из наших органов	75

Философия диеты для кожи

Магия внутри нас	81
Тело – гениально устроенный механизм	82
Что нужно человеку	95
Причины болезней организма	100
Что общего между нами и растениями?	101
Кофе, сладкие безалкогольные напитки и их компаньоны	102
Недостаток воды и обезвоживание	103
Нехватка солнечного света и пестициды	104
Нехватка питательных веществ и ее последствия	106
Сила детокса	107
Почему так важен кишечник	108
Генная лотерея	116
Мозг наших клеток	117
Какие последствия провоцирует неблагоприятная среда	118
Шаги на пути к исцелению	121
Шаг 1: Достаточное количество жидкости	121
Шаг 2: Питательные микроэлементы	122
Шаг 3: Скажите «нет!» свободным радикалам	122
Шаг 4: Правильное питание	124
Шаг 5: Массаж и лимфодренаж	124
Шаг 6: Снижение уровня стресса	124
Сохраняйте баланс во всем	125

Диета для кожи на практике

Питание во время соблюдения диеты для кожи	131
Как правильно пить	132

Содержание

Лучшие продукты питания в рамках диеты для кожи	159
Ваша индивидуальная диета для кожи	175
Роль психики в диете для кожи	186
Стресс	187
Дыхательные упражнения	187
Целенаправленное расслабление и медитация	193
Бережное отношение ко всему телу	201
Смех – лучшее лекарство	201
Спорт и физическая активность	205
Щелочные ванны и лимфодренаж	210
Закаливание	215
Здоровый сон	216
Оздоровительная программа и детоксикация	220
Уход за кожей и косметика	224
Диета для кожи для детей	230
Дети – это не маленькие взрослые	230
Мои рекомендации по диете для кожи для детей	231
Режим дня во время соблюдения диеты для кожи	239
Пример режима дня	239

Как добиться успеха при помощи диеты для кожи

Возможные реакции во время соблюдения диеты для кожи	245
Реакции тела на детоксикацию	246
Такой будет реакция психики	248
Вы не должны все делать идеально	250
Правила успеха	255
Три фундаментальных правила успеха	255
Когда будет виден успех?	259
Правильный образ мышления	263
Внутренняя установка	263
Ментальный детокс	265
Если вы очень любите поесть	270

Феликс Дальманнс

Вы боретесь за самих себя	276
Здоровое самовосприятие	280
Инструменты для достижения успеха	285
Контроль успеха	285
Четкое определение целей	288
Что делать, если диета для кожи не работает? Голодание — ultima ratio	300
Проблемы с пищеварительной системой	301
Как работает соковое голодание	303

Рецепты для вашей кожи

Будет вкусно — это точно!	311
Завтрак	314
Соки (на завтрак)	319
Основные блюда	322
Супы	332
Десерты	336
Поговорим о перспективе: диета для кожи — это навсегда? ..	338
Благодарности	340
Алфавитный указатель	342
Указатель рецептов	346
Указатель упражнений	348