

# Содержание

Предисловие .....9

## Что необходимо здоровой коже?

Бабушка, свиной жир и секреты тысячелетней давности .....15

    Диагноз: чешуйчатый лишай .....15

    Душа страдает вместе с кожей .....17

    Случай, который должен был все изменить .....20

    Ударные дозы внутри и снаружи .....22

    Возвращение моей болезни .....25

    Оставаясь здоровым, стройным и довольным .....28

    Почему не стоит терять надежду .....29

Поможет ли вам диета для кожи? .....31

    Здоровое тело — здоровая кожа .....33

    Не упустите свой шанс! .....35

Проблема традиционной медицины .....37

    Границы традиционной медицины .....38

    Обратимся к причинам .....40

    Заболевания и питание .....47

    Почему так важно пить достаточное количество воды .....50

    Другой путь .....57

    Почему многие из нас так мало знают о питании .....62

Почему стоит проявить активность .....66

    Другой подход — другой исход .....66

    Сделайте себе добро .....67

## 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