

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие доктора Кристиан Нортроп	13
Введение	17
Дары медицины единого Духа	17
Как пользоваться этой книгой.....	29
Часть I. Открываем в себе внутреннего целителя	33
Глава 1. Медицина шаманов	34
Подготовка мозга	36
Как мы это делаем?	38
Подготовка ума.....	40
Вы доживете до ста лет	40
Глава 2. Дух и невидимый мир.....	43
Обширный и вездесущий Дух.....	45
Гармонизирующая сила	46
Завеса между двумя мирами.....	48
Световое энергополе.....	51
Пробуждение невидимого «я»	55

Глава 3. Свержение короля-тирана.....	57
Владыка рассвета	59
Лимбический мозг и нейронные сети, отвечающие за страх.....	63
Нейропластичность.....	67
Часть II. Избавляемся от прежних привычек.....	69
Глава 4. Освобождаем кишечный мозг от токсинов	70
Западная медицина игнорирует кишечник	74
Токсины, ухудшающие работу мозга.....	77
Токсическое действие грибов Candida	79
Противодействие кандидозу с помощью сахаромицетов буларди.....	82
Как справляться с токсинами окружающей среды	86
Генно-модифицированные продукты.....	90
Токсическое действие злаковых	92
Токсины изнутри	94
Происходящее в кишечнике не остается в кишечнике.....	94
Опасность «дырявого» кишечника	97
Глава 5. Включаем гены долголетия	100
Интервальное голодание	100
Двухразовое питание	106
Сколько белка нам действительно нужно?	107

СОДЕРЖАНИЕ

Белок и эволюция.....	110
Как работает TOR.....	113
Развенчиваем другие мифы о диетах	115
Новая наука о диете	116
Цена вопроса	117
Правда об углеводах.....	120
Факты о жирах.....	121
Правда о жире	125
Глава 6. Суперфуды и супердобавки	129
Активаторы Nrf2	136
Что можно есть в скромных количествах.....	145
Ферментированные продукты	149
Пребиотики и пробиотики	151
Пищевые добавки на каждый день.....	152
Новые пищевые добавки в этом издании.....	156
Часть III. Преодолеваем неотступную смерть.....	159
Глава 7. Обнуляем «часы смерти»	160
Восстановление митохондрий	162
Топливо жизни	164
Все дело в деньгах	165
Аутофагия, или утилизация митохондрий	167
Снижение окислительного стресса и активности свободных радикалов.....	169

Воспаления	170
Восстановление гиппокампа	171
Улучшение здоровья мозга с помощью BDNF, глутатиона и СОД	174
Глава 8. Освобождаемся от стрессоров.....	178
Ограничивающие убеждения.....	181
Перевозбуждение и реакция «бей или беги».....	186
Адреналиновая зависимость	189
Страх смерти	193
Разделенность и Единство	194
Часть IV. Из тишины приходит перерождение.....	197
Глава 9. Принимаем новую мифологию	198
Архетипические энергии	203
Движемся к новой мифологии.....	207
Глава 10. Путешествие целителя: избавляемся от прошлого и исцеляем раны матери	209
Парсифаль и исцеление мужского начала	215
Глава 11. Путешествие к Божественной женственности: перед лицом страха смерти и встречи с богиней	222
Встреча с ягуаром.....	224
Обнаруживаем свою смертность.....	227
Завершение, переход и начало	231

Любить и отпускать.....	233
О чем предостерегают мифы о подземном мире	236
Медитируем с ягуаром	242
Глава 12. Путь мудреца: замереть в полете	245
Арджуна: остаться неподвижным и встретить Бога.....	250
Паломничество: движемся на север.....	254
Глава 13. Путь визионера: обретение медицины единого Духа.....	257
Сиддхартха: дары медицины единого Духа.....	262
Открытие медицины единого Духа	269
Глава 14. Квест визионера.....	273
Принимаем вызов	275
Хлебопечка	278
Возвращение к жизни	284
Общение с творением	287
Животное силы.....	290
Опыт, изменяющий жизнь	293
Часть V. Программа «Создаем новое тело»	299
Глава 15. Подготовка к программе	300
Как подготовиться к программе «Создаем новое тело»	303

Ежедневное питание и пищевые добавки вне программы «Создаем новое тело»	305
Пищевые добавки, ежедневно используемые перед программой «Создаем новое тело»	307
Режим семидневной программы «Создаем новое тело»	308
Пищевые добавки для программы «Создаем новое тело»	313
Мониторинг прогресса.....	319
Будьте терпеливы	321
Другие средства детоксикации: бани, сауны и механическая очистка кожи.....	321
Шаманские медитации	323
Создание новой героической истории жизни	327
Глава 16. Опросник для программы «создаем новое тело»	329
Глава 17. Рецепты для внутреннего исцеления	334
Завтрак	336
Обед	339
Приправы и соусы	341
Супы.....	344
Гарниры и ужин.....	347
После программы «Создаем новое тело».....	353

Глава 18. Ваш план долголетия: профилактика на практике	357
Что делать, чтобы защитить свое здоровье	362
Как предотвратить рак.....	364
Как предотвратить болезни сердца	366
Как предотвратить болезнь Альцгеймера и деменцию	367
Пять самых важных показателей анализа крови	369
Заключение. Медицина единого Духа и кое-что еще.....	373
Исцеление мира	375
Внутренняя гармония	376
Ответственность и мечта.....	377
Выбор в пользу эволюции	378
Другой мозг	380
Из хаоса приходит творение	380
Приложение.....	383
Создаем свое спа долголетия	383
Примечания.....	385
Введение	385
Глава 1	385
Глава 3	386
Глава 4	386
Глава 5	388

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 6	389
Глава 7	391
Глава 8	392
Глава 9	393
Глава 11.....	393
Глава 12	393
Глава 13.....	394
Глава 14	394
Глава 15.....	395
Глава 18.....	396
Заключение	397
Об авторе	398