

Оглавление

Глава 1. Просто о самом сложном	17
Примеры восстановления здоровья, свидетелем которых я был	34
Пример избавления от ИБС	34
Пример избавления от гипертонии	36
Пример избавления от диабета типа 2	40
Глава 2. Проект «Спасение» может помочь миллиардам людей	55
Глава 3. Причины развития заболеваний	60
Химические факторы, влияющие на здоровье	66
Секреты технологий нормализации химического состава	85
Физические качества	92
Сбои в саморегуляции организма	108
Глава 4. История создания методик «Спасения»	125
Мой дед Степан Алексеевич Жерлыгин	125
Бабушка	130
Отец	133



Глава 5. Как спасти граждан России от гипертонии, ишемической болезни сердца, рассеянного склероза, диабета, болезней Альцгеймера и Паркинсона и многих иных недугов — сердечно-сосудистых, эндокринологических, неврологических и даже аутоиммунных	246
Глава 6. Как снизить детскую заболеваемость	256
Постулаты философии создателей проекта «Спасение»	273
Глава 7. Как спастись самостоятельно	275
Тесты на возможность самостоятельных занятий	279
Предложение клуба «Прощай, диабет!»	281