

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod .....  | 3  |
| Kapitola 1. <b>Vznik kosmické medicíny</b> .....                            | 4  |
| Kapitola 2. <b>Acidobazická rovnováha a oxidačně-redukční potenciál</b> ... | 10 |
| Zjištění pH v domácích podmínkách.....                                      | 20 |
| Oxidačně-redukční potenciál .....   | 24 |
| Kyselinová zátěž potravy .....  | 26 |
| Kapitola 3. <b>Voda</b> .....   | 29 |
| Příznaky dehydratace organismu .....  | 32 |
| Význam čisté vody .....   | 32 |
| Spojení příjmu vody a potravy .....   | 33 |
| Příprava strukturované vody<br>v domácích podmínkách .....                  | 37 |
| Vliv vody na zdravotní stav člověka .....                                   | 38 |
| Očištění vody.....  | 43 |
| O minerální vodě, pivu a ostatních nápojích.....                            | 44 |
| Nejen o koupání a sprchování .....  | 46 |
| Kapitola 4. <b>Stravování</b> .....   | 55 |
| Narušení funkce trávicího ústrojí - začátek všech nemocí.....               | 58 |
| Jak je to se solí?.....   | 70 |
| Zpátky k potravinám .....   | 76 |
| Naklíčená zrna - elixír života .....  | 84 |
| Koření .....  | 88 |
| Křen .....  | 88 |
| Česnek .....  | 90 |
| Hořčice .....   | 91 |
| Pepř černý.....   | 91 |
| Kopr .....  | 92 |
| Petrželová nať.....   | 93 |
| Dýně.....   | 95 |

|   |            |
|---|------------|
| Dýňová semínka.....   | 95         |
| Ječmen .....  | 99         |
| Rekapitulace, kterou by si měl člověk pamatovat<br>jako násobilku ..... | 101        |
| Kvašená zelenina podle Bolotova.....                                    | 103        |
| <b>Kapitola 5. Dýchání.....</b>   | <b>105</b> |
| Vliv kouření na dýchání a zdraví člověka .....                          | 108        |
| <b>Kapitola 6. Léčebné vlastnosti a použití peroxidu vodíku .....</b>   | <b>112</b> |
| Vnitřní užívání peroxidu vodíku .....                                   | 116        |
| Nitrožilní aplikace peroxidu vodíku.....                                | 118        |
| Rektální aplikace peroxidu vodíku .....                                 | 119        |
| Aplikace peroxidu vodíku do nosu.....                                   | 121        |
| Aplikace peroxidu vodíku do uší.....                                    | 123        |
| Vnější aplikace .....   | 123        |
| Použití peroxidu vodíku při koupelích .....                             | 124        |
| Použití v kosmetologii .....  | 125        |
| <b>Kapitola 7. Léčebné účinky sody.....</b>                             | <b>127</b> |
| Vnitřní užívání sody.....   | 130        |
| Kloktání sodného roztoku při angíně .....                               | 132        |
| Proplachování nosu sodným roztokem.....                                 | 132        |
| Léčení sluchu sodou .....   | 133        |
| Soda a těhotenská toxikóza.....   | 133        |
| Soda a čištění zubů .....   | 133        |
| Využití sody při koupelích.....   | 134        |
| Omyly oficiální medicíny.....   | 135        |
| <b>Kapitola 8. Očista organismu.....</b>                                | <b>140</b> |
| Pšeničné protiparazitní lívance.....                                    | 150        |
| Mrkvové protiparazitní lívance .....                                    | 150        |
| Ovesné protiparazitní lívance .....                                     | 151        |
| <b>Kapitola 9. Odpočinek.....</b>                                       | <b>152</b> |
| <b>Kapitola 10. Fyzická aktivita .....</b>                              | <b>162</b> |
| Základní cvičení po probuzení .....                                     | 164        |

|   |            |
|---|------------|
| Další cvičení jako lék a prevence.....                          | 166        |
| <b>Kapitola 11. Ozdravná centra profesora Něumyvakina .....</b> | <b>173</b> |
| Ohlasy pacientů.....  | 180        |
| Ohlasy na Centrum v Kirově .....                                | 182        |
| Ohlasy na ozdravné Centrum v Německu.....                       | 187        |
| <b>Kapitola 12. Praktické rady profesora Něumyvakina .....</b>  | <b>190</b> |
| Rekapitulace na závěr.....                                      | 196        |
| Doslov .....  | 203        |