



Игорь Тютюкин  
**ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ**

НАЧАЛО КНИГИ

**Поэма — Оздоровительная Система**

*(Весёлое пособие по оздоровлению образа мысли и образа жизни)*

Система «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ» не противопоставляет себя другим методам, формам и средствам медицины и целительства. Она не отменяет и не заменяет, а лишь дополняет их.

В экстренных случаях, а также при тяжёлых и запущенных расстройствах здоровья

необходима квалифицированная врачебная помощь.

## **АЗЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Жилище человека —  
Модель его здоровья.  
Поэтому давайте  
Следить за ним с любовью.

Ведь, если поселился  
В жилище беспорядок,  
То значит, в организме  
Есть много неполадок.

Хотите жить без хворей?  
Счастливо жить хотите?  
Немедленно в жилище  
Порядок наведите.

Берите веник, швабру.  
И — в битву с войском пыли.  
Освободим жилище  
От мерзости и гнили.

Из банок и бутылок  
Застойную водицу  
Скорее выливайте.  
Зачем ей там храниться?

Весь мусор бесполезный  
Выносим на помойку.  
Устроим всем болезням  
Сейчас головомойку.

И каждый закуточек,  
Замшелый уголочек,  
Очистим мокрой тряпкой,  
Без лишних проволочек.

Избавимся от хлама.  
От грязи и вонищи.  
Гармония и радость  
Пусть царствуют в жилище.

И будем за порядком  
Всегда следить с любовью.  
Ведь чистота приводит  
К удаче и здоровью.

---

Цена электронной версии книги — 222 рубля.

Чтобы приобрести любую из этих электронных книг (или сразу несколько), надо сделать перевод на карточку Альфа-Банка Игоря Юрьевича Тютюкина

2200 1529 9940 7565

О переводе сообщите (указав название книги)  
на мой электронный адрес  
tutukin1 @yandex.ru

В ответном письме, после поступления денег, я  
вышлю файл с текстом книги в формате pdf.

---

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Азы оздоровления
2. Азы очищения
3. Быть светлым должен быт
4. Гармония — мать здоровья
5. Живая каша
6. Избавление от мусора
7. Информационная диета
8. Информация о вкушении пищи
9. Испарение морщин
10. Исцеление органов пищеварения
11. Исцеление от бессонницы
12. Исцеление от боязни сглаза
13. Исцеление от депрессии
14. Исцеление от женских недугов и от фригидности
15. Исцеление от импотенции и от мужских недугов

16. Исцеление от каконепонимания
17. Исцеление от камнезашлакованности
18. Исцеление от комплекса неполноценности
19. Исцеление от курения
20. Исцеление от нен(з)ависти
21. Исцеление от неприязни к своему телу
22. Исцеление от обидчивости
23. Исцеление от огорчения
24. Исцеление от ожирения
25. Исцеление от пассивности
26. Исцеление от поноса
27. Исцеление от страха
28. Исцеление от стресса
29. Исцеление от тоски
30. Исцеление от тяжести в желудке
31. Исцеление от ярости
32. Ключевая истина
33. Критерий полезности пищи
34. Любите себя
35. Не зацикливайтесь
36. Неботерапия
37. О пользе ненамыливания
38. Оздоровление кишечника
39. Оздоровление органов дыхания
40. Оздоровление позвоночника
41. Оздоровление сосудов
42. Омоложение организма
43. Освобождение от иллюзий
44. Освобождение от стереотипов

45. Осознание важности движения
46. Осознание корней болезней
47. Отдых от проблем и забот
48. Повышение низкого артериального давления
49. Повышение положительности
50. Поднятие настроения
51. Позитивное зеркало
52. Полезный ужин
53. Почему кровоточат дёсны
54. Практика счастливого звучания
55. Приход в себя
56. Простой тест
57. Профилактика гриппа
58. Путь к гармонии
59. Сердечные обнимашки
60. Сказка о фильтролюбе
61. Смеходьба и смехобег
62. Смешная истина
63. Снижение высокого артериального давления
64. Снятие напряжения
65. Солнечные конфеты
66. Сохранение свежести кожи тела
67. Средство от суеты
68. Супы омолаживают
69. Счастливая зарядка
70. Укрепление мужской силы
71. Укрепление оптимизма

72. Укрепление памяти
73. Укрепление самостоятельности
74. Укрепление тела
75. Укрепление удачливости
76. Улучшение аппетита
77. Улучшение сна
78. Умеренность исцеляет
79. Усиление женской привлекательности
80. Усиление счастья
81. Условие оздоровления
82. Утверждаю авторитетно
83. Формула счастья
84. Целебная сила мыслей и чувств
85. Целебные пророчки
86. Целебный огород
87. Чаша здоровья
88. Я напоследок вам скажу

—