

Spis treści

Homo patiens

Służba zdrowia

Choroby

Darmowe badania

Lekarz rodzinny

Dlaczego niektórzy nie mogą wyzdrowieć

Charakterystyka pacjenta

Proces wychodzenia z pacjentyzmu

Co to znaczy – wyzdrowie

Niedobór z nadmiaru

Poganianie organizmu do zdrowienia

Eliminacja jako warunek wyzdrowienia

Jak długo ma trwać zdrowienie

Idea mikstury oczyszczającej

Toksemia

Rola mikstury oczyszczającej

Wyzdrowieć – i co dalej

Czym jest mikstura oczyszczająca

Rozdział 1. Mikstura oczyszczająca

1. Przygotowanie mikstury oczyszczającej

2. Olej jako składnik mikstury oczyszczającej

3. Olej lniany jako składnik mikstury oczyszczającej

4. Aloxit jako składnik mikstury oczyszczającej

5. Sok z cytryny jako składnik mikstury oczyszczającej

6. Ocet jabłkowy jako składnik mikstury oczyszczającej
7. Kuracja w ciąży i okresie karmienia piersią
8. Kuracja dla dzieci
9. Przerwy w stosowaniu mikstury oczyszczającej

Rozdział 2. **Opis składników mikstury oczyszczającej**

1. Olej
2. Sok z aloesu
3. Ekstrakt z grejpfruta
4. Sok z cytryny

Rozdział 3. **Jak działa mikstura oczyszczająca**

1. Trawienie mechaniczne pokarmu
2. Trawienie chemiczne pokarmu
3. Typowe choroby strefy trawienia
4. Strategia stosowania mikstury oczyszczającej
5. Oczyszczanie górnego odcinka przewodu pokarmowego
6. Oczyszczanie przewodów żółciowych
7. Ruchy jelit
8. Wchłanianie substancji odżywczych w jelicie czczym
9. Zmiany chorobowe w strefie wchłaniania
10. Zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego
11. Zmiana oleju w trakcie kuracji
12. Odsłonięcie nadżerek
13. Usunięcie nadżerek
14. Jelito grube

15. Flora bakteryjna jelita grubego a odporność

16. Prawidłowy stolec

17. Oczyszczanie jelita grubego

Rozdział 4. **Reakcje zwane oczyszczaniem**

1. Reakcje Herxheimera

2. Wzmoczone wypadanie włosów

3. Wędrujące bóle

Rozdział 5. **Drobnoustroje**

1. Drobnoustroje symbiotyczne (symbionty)

2. Drobnoustroje komensalne (komensale)

3. Drobnoustroje chorobotwórcze

- Drobnoustroje chorobotwórcze warunkowo (oportunistyczne)
- Drobnoustroje chorobotwórcze bezwarunkowo (zarazki)

Rozdział 6. **Homeostaza**

1. Układy ujemnego sprzężenia zwrotnego

2. Homeostaza drobnoustrojów jelita grubego

3. Konsekwencje zaburzeń homeostazy

4. Zdrowie to homeostaza

5. Homeostaza a medycyna

Rozdział 7. **Flora bakteryjna przewodu pokarmowego**

1. Kolonizacja jelita grubego

2. Proces wymiany bakterii jelita grubego

Rozdział 8. **Odporność**

1. Odporność nieswoista jako pierwsza linia obrony

a. Odporność nieswoista skóry

b. Odporność nieswoista błony śluzowej

- Górne drogi oddechowe
- Dolne drogi oddechowe

2. Odporność swoista jako druga linia obrony

3. Prozdrowotna rola chorób infekcyjnych

4. Nabywanie odporności czynnej

5. Odporność bierna

Rozdział 9. **Grypa – choroba prozdrowotna**

1. Powinowactwo

2. Powinowactwo tkankowe

3. Endocytoza

4. Powinowactwo tkankowe wirusów

5. Budowa wirusa

6. Zakażenie organizmu wirusem grypy

7. Zakażenie komórki wirusem grypy

8. Odpłaszczanie wirusa

9. Przeznaczenie przesyłki

10. Komórki zdefektowane

11. Wniknięcie wirusa do jądra komórki

12. Namnażanie wirusów

13. Inkubacja choroby infekcyjnej

14. Rozwój infekcji grypowej

15. Trzeba być zdrowym, żeby zachorować

16. Typowe objawy grypy

- Gorączka

- Kaszel
- Ból głowy i oczu
- Bóle mięśniowe i kostno-stawowe
- Brak apetytu

17. Kryzys, czyli przełom chorobowy

18. Nadkażenie bakteryjne

19. Jak organizm usuwa ciała obce i martwiczą tkankę

20. Usuwanie ropy krążącej we krwi

21. Grypa jako choroba prozdrowotna

22. Korzyści wynikające z odchorowania grypy

Rozdział 10. **Teoria zarazkowa chorób**

1. Zarazek starszy od naszej ery

2. Miazmatyczna teoria chorób

3. Średniowieczna wiedza o zarazkach

4. Rzecznik zarazka?

5. Brudne ręce lekarzy a śmiertelność pacjentów

6. O tym, jak Pasteur uczył lekarzy myć ręce

7. Samorództwo

8. Od virusa do wirusów

9. Teoria chemicznej fermentacji

10. Obalenie obalonej teorii samorództwa

11. Niespodziewana odsiecz

12. Dziewiętnastowieczne sale operacyjne

13. Zbuntowany chirurg

14. Początki pielęgniarstwa

15. Czterdziestoletnia „rewolucja” w medycynie

16. Ale co z tą teorią zarazkową chorób?
17. Choroby jedwabników
18. Wrogowie o Pasteurze
19. Postulaty Henle-Kocha
20. Higieniści o teorii zarazkowej chorób
21. Szczepionki Pasteura
22. Szczepionka przeciw wściekliznie
23. Wścieklizna
24. Pierwsze zaszczepienie człowieka przeciw wściekliznie
25. Pasteur a teoria zarazkowa chorób
26. Medyczna długość życia

Rozdział 11. **Szczepienia**

1. Dlaczego szczepienia są szkodliwe
2. Skład szczepionki przeciw grypie
3. Niepożądane odczyny poszczepienne (NOP)
4. Powikłania poszczepienne

Rozdział 12. **Jak wymierały epidemie**

1. Epidemie cholery
2. Czarna ospa (ospa prawdziwa)
3. Pandemia polio
4. Epidemie dżumy
5. Epidemie trądu
6. Gruźlica
 - Odkrycie streptomycyny – leku na gruźlicę
 - Streptomycyna – cudowny lek na wszystko

- Streptomycyna kontra BCG
- Komu służą szczepienia BCG
- Szczepienia BCG w Polsce

Rozdział 13. **Candida albicans (bielnik biały)**

1. Drożdżaki Candida albicans
2. Drożdżyca jelita grubego
3. Metamorfoza
4. Grzyb Candida albicans

Rozdział 14. **Grzybica jamy nosowej**

1. Funkcje jamy nosowej
2. Proces zakażenia jamy nosowej grzybem Candida albicans
3. W chorym ciele chory duch
4. Objawy grzybicy jamy nosowej
 - Dziecko śpiące z otwartą buzią
 - Wiecznie zatkany nos
 - Klucha ponad podniebieniem
 - Klucha w gardle
 - Kozy w nosie
 - Wiecznie zmęczone powieki
 - Pogarszający się wzrok
 - Wrażliwe gardło
 - Zaburzenia wydzielania hormonów przez przysadkę mózgo
5. Hormony
6. Hormony wydzielane przez przysadkę mózgową
7. Endorfiny – hormony szczęścia
 - Bodźce przyjemne wywołujące wydzielanie endorfin
 - Bodźce nieprzyjemne wywołujące wydzielanie endorfin
8. W zdrowym ciele zdrowy duch

Rozdział 15. **Leczenie grzybicy jamy nosowej**

1. Krople do nosa
2. Zakraplanie nosa
3. Krople rozcieńczone solą fizjologiczną
4. Leczenie oczu i uszu

Rozdział 16. **Leczenie grzybicy zewnętrznych**

1. Grzybice skóry
2. Łupież
3. Żylaki i owrzodzenia podudzi
4. Paradentozę oraz infekcję jamy ustnej i gardła
5. Hemoroidy i zapalenie sromu
6. Grzybica pochwy
7. Grzybica napletka
8. Grzybica stóp

Rozdział 17. **Koktajl błonnikowy**

1. Właściwości składników koktajlu
2. Blender
3. Wykonanie koktajlu
4. Koktajl cytrynowy

Rozdział 18. **Dieta prozdrowotna**

1. Drożdżycę jelita grubego
2. Etap pierwszy diety
3. Etap drugi diety
4. Etap trzeci diety

5. Trzy etapy diety
6. Gluten – groźna lektyna pokarmowa
7. Etap czwarty diety
8. Podsumowanie czterech etapów diety
9. Mit błonnika
10. Koktajl błonnikowy w diecie prozdrowotnej
11. Soki a dieta prozdrowotna
12. Stosowanie leków podczas trwania diety prozdrowotnej
 - Leki i paraleki dozwolone w diecie prozdrowotnej
 - Leki i paraleki zakazane w diecie prozdrowotnej
13. Spadek wagi ciała jako efekt uboczny diety prozdrowotnej
14. Dla kogo zalecana jest dieta prozdrowotna
15. Konkluzja

Rozdział 19. **Głodówka bez głodowania**

1. Dieta arbuzowa
2. Istota głodówki bez głodowania
3. Korzyści z przeprowadzenia głodówki bez głodowania

Rozdział 20. **Ocet jabłkowy**

Rozdział 21. **Napar ziołowy na drogi oddechowe**

Rozdział 22. **Napar ziołowy na drogi moczowe**

Rozdział 23. **Oczyszczanie dróg rodnych**

Rozdział 24. **Ssanie oleju**

Rozdział 25. **Wapń ze skorupki jaj**

Strach przed Salmonellą

Rozdział 26. **Jak tanio i skutecznie dbać o skórę**

1. Tłuszcz jako rozpuszczalnik tłuszczów
2. Kąpiel z dodatkiem oleju
3. Korzyści wynikające z kąpeli z dodatkiem oleju

Rozdział 27. **Porady medycyny ludowej**

1. Krem przeciw zmarszczkom – tani i skuteczny
2. Wzmoczone wypadanie włosów
3. Przetłuszczające się włosy
4. Okłady na oczy z szaławii
5. Skurcze mięśni, drganie powiek, kołatanie serca, arytmia
6. Kelp jako naturalne źródło jodu
7. Okłady z gorącej soli
8. Okłady z liści kapusty
9. Parówka na głowę
10. Czarna gorczyca na zapalenie stawów
11. Zgaga – pierwsza pomoc
12. Biegunka i jelitówka
13. Strzelanie w stawach
14. Macerat z korzenia prawoślazu
15. Napar z glistnika
16. Test buraczkowy
17. Galaretka i macerat z siemienia lnianego
18. Gorąca herbata z miodem na powiększone migdałki
19. Udrażnianie nosa podczas kataru
20. Udrażnianie trąbek słuchowych

21. Korzeń prawoślazu w nawilżaniu powietrza

22. Syrop cebulowy