

SPIS TREŚCI

Dlaczego powinniśmy przeprowadzić głodówkę leczniczą	9
--	---

GŁODÓWKA DLA ZDROWIA

Podstawy głodowania	13
Jak niebezpieczni są lekarze.	19
Rodzaje głodówek	26
Zarys historii głodówek	29
Głodówki protestacyjne	42
Działanie odmładzające głodówek	43
Mechanizmy działania głodówki	47
Biochemia głodówki.	51
Przebieg głodówki leczniczej.	53
Aktywność fizyczna podczas głodówki	59
Głodówka u dzieci i osób starszych.	61
Przeciwwskazania do głodowania	62
Czas trwania głodówki	63
Bezpieczeństwo głodówki leczniczej.	67
Opieka nad pacjentem głodującym	70
Przyjmowanie leków podczas głodówki	76
Zakończenie głodówki.	76
Waga ciała i tryb życia po głodówce	79
Gdzie i kiedy powinniśmy głodować	81
Skuteczność głodówek w leczeniu chorób	83
Choroby układu krążenia	89
Choroby układu oddechowego	90
Choroby układu pokarmowego.	91
Choroby układu moczowego.	93
Choroby układu wewnętrzwydzielniczego.	94
Nadwaga i otyłość	95
Niedowaga.	96
Choroby reumatyczne	96
Choroby układu krwiotwórczego	97
Choroby alergiczne	97
Choroby kobiece	98
Choroby prostaty	99
Choroby oczu	99
Choroby przyzębia	99
Choroby układu nerwowego	100
Zburzenia psychiczne.	102
Uzależnienia.	103
Nowotwory	105
Choroby zakaźne	106

Choroby skóry	107
Choroby weneryczne	107
Urazy	107
Choroba popromienna	108

DIETA DLA ZDROWIA

Zasady zdrowego żywienia	109
Dieta a uroda	117
Dlaczego nie powinniśmy spożywać suplementów	121
Woda	129
Substancje psychoaktywne	132

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Wpływ ćwiczeń na zdrowie	139
Jakie ćwiczenia są najlepsze dla naszego zdrowia?	142
Kobiety a ćwiczenia	149
Zalecany zestaw ćwiczeń	152
Ćwiczenia a dieta	170
Współzawodnictwo	171

MEDYTACJA

Dlaczego warto uprawiać medytację	175
Praktyka Zazen Robert Aitken	189
Zen i religia Ojciec Willigis Jager OSB	203

HIGIENA

Sen	215
Wypoczynek	217
Higiena zębów	219
Praca	220
Rozrywka	222
Higiena psychiczna	222

KOBIETY W SPOŁECZEŃSTWIE

Rola kobiet	232
Równość kobiet	234
Stosunek do zwierząt	236

ŚRODOWISKO

Natura	241
Ogrody	242
Drzewa	244
Kultura roślinna kontra petrochemiczna	252
Zanieczyszczenie środowiska	257
Hałas	264
Manipulacje pogodą	269

DODATEK

Spotkanie wyjazdowe z głodówką leczniczą	281
Jak zamówić publikacje Wydawnictwa Vegan?	283
Piśmiennictwo	292
Literatura	294