

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
Rozdział 1. ZDROWIE JAKO NAJWAŻNIEJSZY ZASÓB CZŁOWIEKA	15
1.1. Nieco refleksji o stanie naszego zdrowia	17
1.2. Długowieczność i przyczyny starzenia się	22
Rozdział 2. CHOROBY CIAŁA, ICH PRZYCZYNNY I SPOSOBY ZAPOBIEGANIA	45
2.1. Choroby krążenia, miażdżyca i zawały serca	45
2.2. Nowotwory - dżuma naszych czasów	62
2.2.1. Główne objawy i przyczyny raka.....	62
2.2.2. Rola psychiki w powstawaniu nowotworów	70
2.2.3. Złe nawyki żywieniowe jako źródło nowotworów	75
2.2.4. Profilaktyka antynowotworowa i walka z chorobą	82
2.3. Cukrzyca nie boli, ale zabija	97
2.3.1. Wskazania dietetyczne dla chorych na cukrzycę	104
2.4. Nadwaga i otyłość jako plaga i wstyd współczesnych czasów.....	110
2.4.1. Skala epidemii nadwagi i otyłości	110
2.4.2. Pojęcie oraz miary nadwagi i otyłości	113
2.4.3. Otyłość dziecięca i młodzieżowa	115
2.4.4. Przyczyny i źródła otyłości	123
2.4.5. Skutki nadwagi i otyłości.....	130
Rozdział 3. DIETA JAKO SPOSÓB WALKI Z WSZELKIMI CHOROBAMI	133
3.1. Potrzeba mądrego odżywiania się	133
3.2. Charakterystyka i właściwości składników żywnościowych	139
3.3. Istota różnych diet i sposobów odżywiania się	150

3.4. Zasady racjonalnego odżywiania oparte na piramidzie żywienia - czyli zasady diety idealnej	187
3.5. Niektóre patologie i nieprawidłowości w odżywianiu . .	200
Rozdział 4. CHOROBY I GORĄCZKI DUSZY	209
4.1. Stan psychiczny jako źródło zdrowia i chorób	209
4.2. Stresy - ich objawy i przyczyny	212
4.3. Negatywne skutki stresu	222
4.4. Metody radzenia sobie ze stresem.....	231
4.5. Depresja jako reakcja na nieradzenie sobie ze stresem . .	249
Rozdział 5. GŁÓWNE NAŁOGI I UZALEŻNIENIA XXI WIEKU	253
5.1. Istota oraz rodzaje nałogów i uzależnień	253
5.2. Palenie tytoniu.....	255
5.3. Alkoholizm.....	273
5.4. Narkomania	279
5.5. Technoholizm	290
Rozdział 6. RUCH JAKO UNIWERSALNE LEKARSTWO NA WSZELKIE CHOROBY	299
6.1. Potrzeba ruchu w życiu człowieka.....	299
6.2. Skutki zdrowotne ruchu dla ciała i duszy	308
6.3. Zalecane formy ruchu	317
ELEMENTARZ ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI	333
BIBLIOGRAFIA	335

