

Spis treści

1. O zdrowiu ciała i ducha, a także o pokrzepiającym śnie	7
Jak żyć, żeby nie chorować, i czym jest trio radości życia?	7
Czym jest zdrowie?	11
Pokrzepiający sen	15
Podsumowanie rozdziału 1.	19
2. O odżywianiu	21
Równowaga	21
O przywiązywaniu wagi do tego, co jesz i pijesz	30
Podsumowanie rozdziału 2.	38
3. O trzech światach, błysku w oku i chodzeniu sprężystym krokiem	41
Ruch i trzy światy	41
Błysłk w oku	45
Podsumowanie rozdziału 3.	53
4. O „herezjach” doktora Pokrywki i zdrowych stulatkach	55
Paliwo i budulec	55
To tylko etap	60
Podsumowanie rozdziału 4.	65

5. O micie wody mineralnej i o tym, jaką wodę pić	69
Woda — eliksir życia	69
Zła i dobra woda	75
Woda nasycona wodorem	78
Podsumowanie rozdziału 5.	80
6. O typach ludzi, cygańskiej patelni i świętowaniu	83
Pięć typów	83
Energetyczna natura potraw	88
O podziale produktów	91
Czy istnieje dobre i złe jedzenie?	98
Świętowanie	101
Jak często jeść i pić?	105
Podsumowanie rozdziału 6.	112
7. O magnezie, ojcu Beno i dziobach papugi	115
Czy entuzjazm ma coś wspólnego z magnezem?	115
Jak osiągnąć dobrą przyswajalność magnezu?	120
Ojciec Beno i dzioby papugi	125
Nie stań się wapniakiem	131
Podsumowanie rozdziału 7.	139
8. O tłuszczach zwierzęcych i roślinnych oraz o wyborze własnej drogi w odżywianiu	141
Tłuszcze w pożywieniu	141
Doktor Johanna Budwig	144
Olej lniany	148
Półmetek	157
Podsumowanie rozdziału 8.	159
9. O trzech pragnieniach współczesnego człowieka i o tym, że można jeść i chudnąć	165
Napisać książkę	165
Skończyć z odwlekaniem	168
Schudnąć	171
Jeść i chudnąć	176
Podsumowanie rozdziału 9.	183

10. O tym, że wiedza duchowa jest tak samo niezbędna do szczęścia jak zawodowa, a także o świętowaniu, zabawie, zachwycie nad światem i zapale do życia	187
Kondycja duchowa	187
Podwyższ poziom swojej energii	191
Bilans energetyczny	195
Reawakening	198
Stres	202
Podsumowanie rozdziału 10.	207
11. O przewagach ksylitolu nad cukrem buraczanym i cukierkach ksylitolowych, a także o miodzie i kutii	213
Ksylitol	213
Ksylitolki i pasożyty	222
Owoce, miód i kutia	227
Podsumowanie rozdziału 11.	232
12. O mocy mózgu, eliksirach mózgu i emocjonalnych dziurach, które trzeba zalutować	235
Zadbaj o mózg	235
Mózg lubi dobre tłuszcze:	241
Garnki lutuję	248
Życie przodków i wnioski Jadwigi	252
Podsumowanie i poszerzenie tematyki zdrowia mózgu	253
13. O tym, że wcale nie musisz zachorować na żadną z chorób cywilizacyjnych, a także o dietoterapii	255
Zapobiegaj chorobom cywilizacyjnym	255
Dietoterapia	259
Podsumowanie rozdziału 13.	268
14. O tym, czego można dokonać w wieku dojrzałym, o Indianach Q'ero, a także o tym, że nasze czasy są wspańskie	271
Spokój wewnętrzny	271
Długowieczność	276
Czego możemy nauczyć się od zdrowych stulatków i rdzennych społeczności?	280

Nasze czasy są wspaniałe	284
Żyć dłużej dzięki zmianie modelu odżywiania	287
Podsumowanie rozdziału 14.	292
15. O związku radości życia ze stanem jelit, a także o mało znanej przyczynie nowotworów piersi u kobiet	293
Jeszcze raz o magnezie, ale inaczej	293
Praktyczne wskazówki	300
Oliwa magnezowa jako perspirant	305
16. O tym, że ta książka to także podręcznik zwyczajania, a także o tym, że dbanie o rozwój duchowy po prostu się opłaca	311
Duch i ciało	311
Jak rozwinąć się duchowo?	314
17. O prawdziwej długowieczności, słów joggingu i wprowadzaniu w życie odkryć naukowców	319
Jak zapaliło się czerwone światelko i do czego doprowadziło?	319
O odwadze pójścia własną drogą, wprowadzaniu w życie odkryć naukowców i doprowadzaniu spraw do końca	323
O pobudzaniu naturalnych procesów zdrowienia, efektach przebywania w normobarii i kluczu do szczęścia rodzinnego	326
18. O wyborze sposobu odżywiania, o uprawianiu zdrowych warzyw i owoców, a także o tym, co najważniejsze	329
O tym, jak wybrać dla siebie sposób odżywiania	329
O podróżach dentysty Westona Price'a i ciemnej stronie cywilizacji, a także o uprawianiu ziemi bez orania	334
Jak wyhodować rośliny i owoce dające odporność organizmowi człowieka? ...	336
Podsumowanie książki. To, co najważniejsze	339
Co jest największym dramatem zdrowotnym naszych czasów?	341
Bibliografia	343