

Spis treści

Wstęp.....	6
1. Szlachetne zdrowie. Kilka refleksji o zarządzaniu własnym zdrowiem.....	12
1.1. Zdrowie – największe dobro człowieka	12
1.2. Żyjmy dłużej, czyli o przyczynach długowieczności	25
2. Główne choroby cywilizacyjne i ich przyczyny	44
2.1. Choroby serca i układu krążenia	44
2.2. Nowotwory – dżuma naszych czasów.....	56
2.3. Cukrzyca, która nie boli, ale zabija	77
2.4. Nadwaga i otyłość – plaga i wstyd naszych czasów.....	86
2.5. Depresja jako reakcja na nieradzenie sobie ze stresem	100
2.6. Test ryzyka zachorowania na główne choroby cywilizacyjne	113
3. Sekrety diety. Wartości zdrowotne pokarmów.....	116
3.1. Węglowodany.....	117
3.2. Błonnik.....	122
3.3. Białko	123
3.4. Tłuszcze	125
3.5. Witaminy	130
3.6. Składniki mineralne	139
3.7. Woda	142
3.8. Równowaga kwasowo-zasadowa	146
4. Jak zdrowo żyć i się odżywiać.....	152
4.1. Zasady zdrowego odżywiania i długowieczności	152
4.2. Dieta uniwersalna – założenia i zasady	164
4.3. Ruch – lekarstwo uniwersalne	192

5. Jak się leczyć? 214

5.1. Choroby serca i układu krążenia	216
5.2. Nadciśnienie tętnicze krwi	227
5.3. Choroby nowotworowe	236
5.4. Cukrzyca typu 2	273
5.5. Otyłość	280
5.6. Przeziębienia i grypa	305
5.7. Alergie	315
5.8. Depresja	326
5.9. Choroba Alzheimera	332
5.10. Bezsenność	339
5.11. Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	345
5.12. Choroby prostaty	350
5.13. Dna moczanowa	355
5.14. Kamica nerkowa	360
5.15. Kamica żółciowa	366
5.16. Migrena i bóle głowy	372
5.17. Nadczynność tarczycy	381
5.18. Niedoczynność tarczycy	384
5.19. Astma oskrzelowa i choroby towarzyszące	388
5.20. Przewlekła obturacyjna choroba płuc	398
5.21. Zapalenie oskrzeli	403
5.22. Zapalenie krtani	407
5.23. Osteoporoza	411
5.24. Choroba zwyrodnieniowa stawów oraz dolegliwości reumatyczne	416
5.25. Żylaki kończyn dolnych	435

Bibliografia	444
--------------------	-----