

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 13

WSTĘP 17

Witaminoterapia działa 18

CZĘŚĆ 1

NARZĘDZIA ZDROWEGO ŻYCIA 23

JAK ZACZAĆ? 25

Dlaczego ludzie niepotrzebnie cierpią 26

Powód pierwszy: strach 26

Powód drugi: błędne systemy przekonań 28

Powód trzeci: nigdy tego nie próbowaliśmy 29

Obserwujemy, wcielamy w czyn, przekazujemy wiedzę 29

Łatwe a proste ... 31

Medycyna farmakologiczna: niebezpieczna i śmiertelna 31

Prorocze tyrady i gromy 32

Jak to wszystko się zaczęło 35

Edukacja lekarzy ..

Przekonajcie się sami 42

SAMOEDUKACJA

Dlaczego George Washington powinien był zwolnić
swojego lekarza . 45

Jeśli nie ty. to kto? Jeśli nie teraz, to kiedy? 46

Władza dla pacjenta!

Łatwiejsza nauka

Najlepsze książki na temat naturalnego uzdrawiania

Żywienie terapeutyczne

Medycyna homeopatyczna

Rak

Bezpieczeństwo i skuteczność witaminy C

Psychiatria ortomolekularna (megawitaminowa)

Układ krążenia

Przewodnik surfowania po internecie

Promujcie zdrowie

Czy terapie naturalne są zbyt proste, żeby mogły działać?

Eliminacja symptomów od środka

Uzdrawiająca moc natury

Nasze zanieczyszczone ciała

O dwóch jeziorach - —

SZYBKA DROGA DO LEPSZEGO ZDROWIA

Eliminacja złych nawyków

Mnie) lekarstw w życiu

Zdrowsza (i tańsza) dieta

lak błyskawicznie poprawić zdrowie?

Tanie i zdrowe ćwiczenia -

Ćwiczenia na zewnątrz - wskazówki dla skner

Spójrzmy na sprawę realnie

TRZY KROKI DO ZDROWIA

Krok pierwszy przestańcie jeść mięso

Krok drugi jedzcie pełnowartościowe, naturalne produkty

Krok trzeci: głodówka oczyszczająca

RZUĆCIE MIĘSO

Mięso: dużo. trochę czy w ogóle?

Diety tubylców

Dwanaście kolejnych powodów, by przestać jeść mięso

Jak zmniejszyć spożycie mięsa

Co dalej - jak zadbać o dietę własną i rodziny 109

Przeklęty nadmiar. Jak podstępem zmienić cudzą dietę? 112

Dwuminutowa lista kontrolna 114

Nikt nie jest idealny 115

JAK SIĘ LEPIEJ ODŻYWIAĆ? 116

Jeżeli me wiecie, co jeść. wybierzcie kielki' 116

Uwagi na temat kiełkowania 118

Produkty mleczne z umiarem 120

Życie na farmie to me piosenka „Stary MacDonald” 121

Mleko z moralnego punktu widzenia 122

Jak zrobić własny jogurt .. 123

Surowe mleko i produkty mleczne 124

Dzieci i nabiał 125

Założcie ogródek 125

„Oregano nie ma nóg tato”

Jak zrobić własny sok jabłkowy 132

GŁODÓWKA I SOKI 134

Dwudziestojednodniowy cykl dla dobrego zdrowia 135

Sprawcie sobie sokowirówkę 136

Ile powinniśmy pić 137

Z czego wyciskać soki 137

Jaki sok wybrać 138

A co z głodem? 140

Powrót do diety stałej - okres przejściowy 142

SUPLEMENTY - JAK JE STOSOWAĆ 144

Multiwitaminy 144

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach 145

Witaminy rozpuszczalne w wodzie - 145

Minerały 146

Pokrewne substancje odżywcze 146

Dlaczego megadawki?

Bezpieczeństwo a witaminy 147

Kompleks witamin B | 151

Witaminy B₁ B₂. B₁₂, biotyna, kwas foliowy i kwas pantotenowy
..... 151

Witamina B₃ (niacyna, niacynamid, heksanikotynian inozytolu)
..... 151

Witamina B₆ - 153

Witamina C 154

Witamina D 157

Witamina E ... 159

Minerały	164
Wapń i magnez ..	165
Żelazo	165
Jod	165
Cynk	166
Mangan	166
Miedź	166
Chrom	166
Selen	166
Inne substancje odżywcze	167
Fosfatydylocholina i fosfatydyloinozytol	167
Kwasy tłuszczowe omega-3	168
Typowe błędy podczas suplementacji	168
lak przekonać dzieci do witamin	
Szpitala i witaminy	174
lak zreformować szpital	176
Niedopuszczalne powody zakończenia suplementacji	178
ODKRYWAMY NATUROLECZNICTWO	
Jackson i Macfadden w Dansville	181
Prawda o zwolennikach Macfaddena	184
Wodolecznictwo ..	184
Wiodąca dieta .	185
Głodówka ..	187
Prawo leczenia ..	188
Medyczna polityka , naturolecznictwo	

CZĘŚĆ 2

NATURALNE PROTOKOŁY LECZENIA 193

TRĄDZIK	195
AIDS	198
STANY LĘKOWE I NAPADY PANIKI	203
ZAPALENIE STAWÓW	208
ZABURZENIA ZACHOWANIA I PROBLEMY Z NAUKĄ	211
CHOROBA AFEKTYWNA DWUBIEGUNOWA (CHOROBA MANIAKALNO-DEPRESYJNA)	214
UZALEŻNIENIE OD KOFEINY	216
RAK	219
CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA	231
Miażdżyca	232
Udar mózgu i zawał serca	236
ZESPÓŁ PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA I ZABURZEŃ IMMUNOLOGICZNYCH (CFIDS)	240
CHRONICZNY BOL	245
ZAPALENIE OKRĘŻNICY. WRZODY I INNE PROBLEMY Z UKŁADEM POKARMOWYM	248
ZAPARCIA	252
KASZEL	256
ZESPÓŁ DOWNA ..	258
BÓLE USZU I ZAPALENIE UCHA	262
EGZEMA (ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY)	264
ROZEDMA PŁUC I PRZEWLEKŁE CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO	267

GORĄCZKA	269	
GRZYBICA	272	
KAMIEŃ ŻÓŁCIOWE .	274	
BÓLE GŁOWY	276	
Migreny	277	
HERPES, OPARYSZCZKA, HPV (WIRUS BRODAWCZAKA LUDZKIEGO) I PÓŁPASIEC [HERPES ZOSTER)		282
NIESTRAWNOŚĆ ...	286	
TOCZEŃ .	289	
ZWYRODNIEŃCIE PLAMKI ŻÓŁTEJ	291	
CHOROBY NEURONU RUCHOWEGO	294	
DYSTROFIA MIĘŚNIOWA	296	
OSTEOPOROZA	302	
PROBLEMY Z PROSTATĄ.	306	
ŁUSZCZYCA	310	
Zawarte w olejach rybnych kwasy tłuszczowe omega-3		310
Oczyszczanie organizmu sokami warzywnymi		311
Cynk	312	
Suplementacja witamin	312	
INFEKCJE DRÓG ODDECHOWYCH	313	
Przeziębienie i grypa	314	
Zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc		315
NIEDROŻNOŚĆ ZATOK	317	
BÓLE MIĘŚNI	319	
GŁÓD CUKROWY ...	320	
UZALEŻNIENIE OD TYTONIU	322	
ZDROWE ZĘBY	324	
ZAKAŻENIA DRÓG MOCZOWYCH	327	
NADWAGA	329	
DRÓŻDŻYCA	334	
Drożdżycy jamy ustnej (kandydoza albo moniliaza}		334
Drożdżycy pochwy (kandydoza albo moniliaza)		335
PRAWDY O ZDROWIU	336	
KRÓTKI PRZEWODNIK PO INNYCH PROBLEMACH ZDROWOTNYCH	337	
Niedoczynność kory nadnerczy	337	
Łysienie	337	
Anoreksja	338	
Krwotoki z nosa	336	
Oparzenia.....		
Zapalenie spojówek		
Łupież		
Pieluchowe zapalenie skóry		
Narkomania.....	341	
Zaleganie woskowiny w uszach	341	
Epilepsja (u dzieci)	341	
Zapalenie przełyku.		
Kurcz powiek		
Plamy na paznokciach		
Zatrucie pokarmowe.		
Jaskra		

Cofające się dziąsła	
Zapalenie wątroby .	
Utrata węchu i smaku	
Borelioza.....	
Utrata pamięci.....	
Nieregularny cykl miesięczkowy	
Mięczak zakaźny	
Mononukleoza	
Choroba lokomocyjna (choroba samolotowa)	
Nudności	
Koszmary senne	
Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne	
Depresja poporodowa	
Obrzęk pooperacyjny	
Trądzik różowaty ..	
Rwa kulszowa	
Twardzina	
Zaburzenia snu	
POSŁOWIE	
Amerykański system opieki chorobowej	
Wyjście	351
Zacznijmy działać ..	352
WYBRANA BIBLIOGRAFIA	354
ZASOBY INTERNETOWE	361
Medycyna ortomolekularna (odżywcza)	361
Witamina C	362
Żywienie, żywność i dodatki do żywności	- 363
Medycyna alternatywna	363
Fluoryzacja	364
Aktualne zagadnienia w naturolecznictwie	364
Dobre serwisy prezentujące argumenty przeciw szczepieniom	364
PRZYPISY	365
INDEKS	399