

Mała Biblioteka

pod redakcją

ks. Waleriana M. Moroza CSMA

Seria: W TROSCE O ZDOWIE

1. *Przywracać zdrowie żywieniem*,
dr med. Ewa Dąbrowska
2. *Ciało i ducha ratować żywieniem*,
dr med. Ewa Dąbrowska

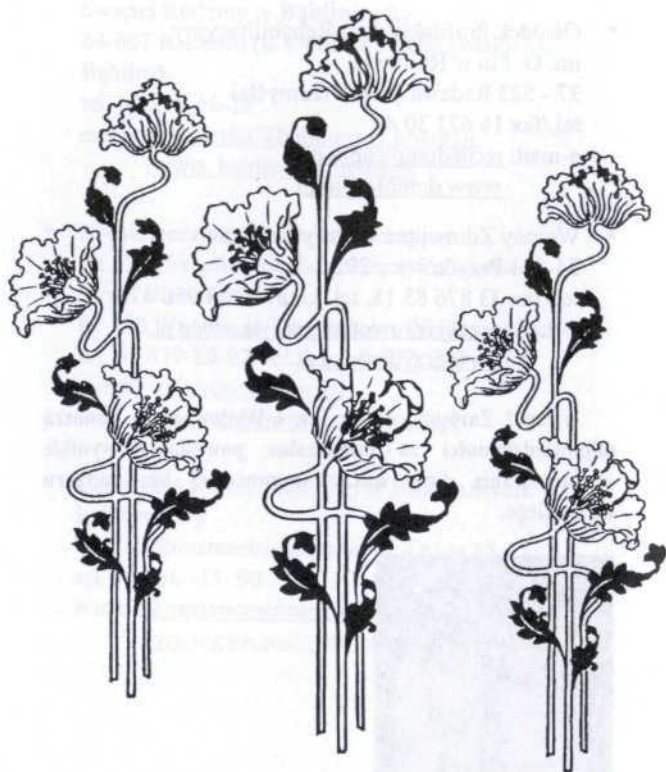
Dr med. Ewa Dąbrowska

PRZEDMOWA

CIAŁO I DUCHA RATOWAĆ ŻYWIENIEM

Cykl konferencji
wygłoszonych w Radiu Maryja

MICHALINEUM 2012



SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
Wstęp	11
Post jako metoda leczenia	15
Post Daniela	28
Wartość biologiczna pokarmów	35
Procesy gnilne w jelitach a zdrowie	43
Bezcenny bio-olej wiesiołkowy	50
Odżywianie wewnętrzne przeciwdziała	
chorobom cywilizacyjnym	60
Sygnały alarmowe „mowa ciała”	69
Kryzysy ozdrowieńcze	78
Dieta – diecie nierówna	89
Układ odpornościowy naszym wewnętrznym	
lekarzem	98
Wpływ ograniczeń pokarmowych	
na ustępowanie chorób	106
Leczenie cukrzycy dietą	114
Fizyczny i duchowy aspekt postu	121
Przepisy diety warzywno-owocowej	131
Propozycje zdrowego żywienia	155
Dieta warzywno-owocowa jako metoda	
profilaktyki i leczenia	181
Dodatek	213