

Spis treści

Rozdział 1. **Rozprawa o jedzeniu**

1. Ogólne zasady jedzenia
2. Pięć posiłków dziennie
 - Śniadanie
 - Drugie śniadanie
 - Obiad
 - Podwieczorek
 - Kolacja

Rozdział 2. **Kwasowość organizmu**

1. Zasadowica
2. Kwasica
3. Kwasica wyrównana
4. Produkty kwasowo- i zasadotwórcze
5. Czy cytryna jest kwaśna, a cukier słodki
6. Jak komponować posiłki pod względem kwasowości

Rozdział 3. **Przetwarzanie żywności**

1. Produkty oczyszczone (rafinowane)
2. Produkty „ulepszone”
3. Produkty zmienione strukturalnie
4. Produkty udające naturalne
5. Produkty sztuczne

Rozdział 4. **Sok czy błonnik**

1. Sok
2. Błonnik
3. Dlaczego sok i błonnik

Rozdział 5. **Mięso czerwone, mięso białe, ryby**

1. Mięso czerwone
2. Mięso białe
3. Ryby
4. Jakie mięso – czerwone, białe czy ryby?

Rozdział 6. **Chleb nasz powszedni**

1. Zielona rewolucja
2. Zdrowe, bo razowe?
3. Dieta śródziemnomorska
4. Gluten jako napęd farmaceutyczno-medycznego biznesu
5. Taoistyczna profilaktyka zdrowotna
6. Meandry zachodniej profilaktyki zdrowotnej

7. Różnica między profilaktyką a prewencją
8. Co zwykły zjadacz chleba wiedzieć powinien
9. Przypadek Damiana
10. Jaki chleb jest najzdrowszy
11. Jak zerwać z uzależnieniem od chleba

Rozdział 7. **Nieoceniony i niedoceniony ocet jabłkowy**

1. Moje osobiste doświadczenie z octem jabłkowym
2. O tym, jak podłoże determinuje rozwój drobnoustrojów
3. Organizm ludzki jako podłoże rozwoju drobnoustrojów
4. Zakwaszanie podłoża
5. Zakwaszanie pochwy
6. *Lactobacillus acidophilus* – bakteria zakwaszająca mleko
7. Mikroflora pochwy
8. Wnioski, których nie można nie wyciągnąć
9. Im dalej w las, tym więcej drzew
10. Pałeczki czy laseczki
11. Specyficzne właściwości octu jabłkowego
12. Przykłady zastosowania octu jabłkowego
 - Przyspieszenie oczyszczania organizmu
 - Octowa nasiadówka
 - Trudno gojące się punktowe zmiany skórne
 - Ukąszenia owadów, wysypki uczuleniowe

Rozdział 8. **Zupy kolagenowe**

1. Wykonanie wywaru kolagenowego
2. Gotowanie zup kolagenowych
 - Kapuścianka
 - Kartoflanka
 - Grochówka
 - Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami po staropolsku

Rozdział 9. **Monodieta w ciężkich przypadkach alergii**

1. Oczyszczanie czy alergia
2. Eliminacja jako podstawowy warunek wyleczenia alergii
3. Dieta monotematyczna w leczeniu alergii
4. Jak długo ma trwać dieta monotematyczna
5. Mit zróżnicowanego odżywiania
6. Mikstura oczyszczająca w ciężkich przypadkach alergii
7. Stosowanie leków w ciężkich przypadkach alergii
8. Zakończenie diety monotematycznej

Rozdział 10. **Sport to zdrowie?**

1. Sportowe mity
2. Sport w naturze

3. Komu potrzebna jest gimnastyka
4. Czy sport jest potrzebny
5. Czy sport jest szkodliwy
6. Umiarkowana aktywność fizyczna
7. Nadmierna aktywność fizyczna
8. Dług tlenowy
9. Konsekwencje zaciągnięcia długu tlenowego
10. Kiedy aktywność fizyczna staje się szkodliwa

Rozdział 11. **Stres**

1. Autonomiczny układ nerwowy
 - Układ współczulny
 - Układ przywspółczulny
 - Wtręt o spalaniu pustych kalorii
 - Układ współczulny kontra przywspółczulny
2. Stres pozytywny
 - Pozytywna rola hormonu stresowego – kortyzolu
3. Stres negatywny
 - Negatywna rola hormonu stresowego – kortyzolu
4. Destrukcyjna synergia adrenaliny i kortyzolu
5. Stres jako czynnik rozwoju sepsy
6. Dar zapominania
7. Jak radzić sobie ze stresem negatywnym

Rozdział 12. **Anafilaksja**

1. Odkrycie anafilaksji
2. Mechanizmy anafilaksji
3. Objawy anafilaksji
 - Reakcja anafilaktyczna
 - Wstrząs anafilaktyczny
4. Postępowanie w przypadku wstrząsu anafilaktycznego
5. Jak dochodzi do anafilaksji
6. Reakcja anafilaktoidalna

Rozdział 13. **Ab ovo Candida**

1. Kandydoza a przepuszczalność jelitowa
2. Kandydoza i przepuszczalność jelitowa a szczepienia
3. Leczenie kandydozy ogólnoustrojowej
4. Leczenie osób obciążonych kandydozą dziedziczną

Rozdział 14. **Grzybica tchawicy**

Rozdział 15. **Hemoroidy i przetoka odbytu**

1. Choroba hemoroidalna
2. Leczenie choroby hemoroidalnej

3. Guzki krwawnicze
4. Leczenie guzków krwawniczych
5. Ropień okołodbytniczy i przetoka okołodbytnicza
6. Leczenie przetoki okołodbytniczej

Rozdział 16. **Dlaczego dziecko rośnie krzywo**

1. Cud narodzin
2. Przez choroby do zdrowia
3. Konsekwencje pozostawienia wadliwych komórek
4. Trzy główne drogi wydalania wadliwych komórek
5. Zarazki a somatyczne komórki macierzyste
6. Komórki macierzyste jako lokata bankowa
7. Metody blokowania procesu regeneracji tkanek
8. Dlaczego dziecko nie chce jeść

Rozdział 17. **Stulejka**

1. Asymetria moszny
2. Przyrośnięty napletek
3. Stulejka fizjologiczna
4. Stulejka patologiczna

Rozdział 18. **Choroby wieku dziecięcego**

1. Straszanie chorobami wieku dziecięcego
2. Powikłania po chorobach wieku dziecięcego
3. Ospa wietrzna
4. Odra
5. Świnka
6. Różyczka
7. Krztusiec, czyli koklusz
8. Szkarlatyna (płonica)
9. Błonica (dyfteryt)
10. Gorączka trzydniowa

Rozdział 19. **Półpasiec**

1. Latencja wirusów
2. Przejście wirusów ospy wietrznej w latencję
3. Przyczyny uaktywnienia się uśpionych wirusów ospy wietrznej
4. Objawy półpaśca
5. Leczenie półpaśca
6. Powikłania półpaścowe

Rozdział 20. **Choroby pasożytnicze**

1. Biorezonans jako oręż przeciwko pasożytom
2. Antybiotykami czy prądem?
3. Walka z pasożytami to jak walka z muchami

Rozdział 21. **Glista ludzka**

1. Cykl rozwojowy glisty ludzkiej
2. Objawy zarażenia glistą ludzką
3. Jak ustrzec się zarażenia glistą ludzką
4. Jak leczyć zarażenie glistą ludzką

Rozdział 22. **Owsiki**

1. Cykl rozwojowy owsików
2. Objawy owsicy
3. Leczenie owsicy

Rozdział 23. **Tasiemce**

1. Specyficzne cechy budowy tasiemców
2. Cykl rozwojowy tasiemców
3. Zarażenie tasiemcem
4. Objawy zarażenia tasiemcem
5. Co począć z tasiemcem w brzuchu
6. Wągrzyca

Rozdział 24. **Świerzb**

Rozdział 25. **Lamblie**

1. Zarażenie lambliami
2. Zasiedlenie przewodu pokarmowego przez lamblie
3. Objawy lambliozy u dzieci
4. Lamblioza u dorosłych
5. Leczenie lambliozy

Rozdział 26. **Salmonella**

1. Objawy zatrucia pałeczką salmonelli
2. Leczenie zatrucia pałeczką salmonelli

Rozdział 27. **sepsa (posocznica)**

1. Sepsa a inne choroby infekcyjne
2. Warunki wystąpienia sepsy
3. Zagrożenie sepsą
4. Drobnoustroje mogące wywołać sepsę
5. Przebieg choroby
6. Leczenie
7. Rokowania

Rozdział 28. **Choroby przenoszone przez kleszcze**

1. Rozmnażanie kleszczy
2. Ryzyko ukąszenia przez kleszcza
3. Ukąszenie przez kleszcza
4. Jak usunąć kleszcza

5. Jak kleszcz wybiera ofiarę
6. Zakażenia odkleszczowe
7. Kleszczowe zapalenie mózgu
8. Borelioza
 - Krętek boreliozy
 - Testy na boreliozę
 - Czy boreliozę da się wyleczyć

Rozdział 29. **Choroba Hashimoto**

1. Przyczyna choroby Hashimoto wg medycyny
2. Rzeczywista przyczyna choroby Hashimoto
3. Zaskakujący początek choroby Hashimoto
4. Zmiany zanikowe gruczołu tarczycy
5. Powstrzymanie choroby Hashimoto
6. Odbudowanie gruczołu tarczycy
7. Warunek wyleczenia choroby Hashimoto
8. Jak wyleczyć chorobę Hashimoto

Rozdział 30. **Miażdżyca**

1. Zainicjowanie procesu tworzenia się blaszki miażdżycowej
2. Wytworzenie komórek piankowatych
3. Od komórek piankowatych do blaszki miażdżycowej
4. Leczenie miażdżycy

Rozdział 31. **Osteoporoza**

1. Wpływ okostnej na osteoporozę
2. Osteopenia to nie osteoporoza
3. Jak leczyć osteopenię
4. Kompozytowa struktura kości
5. Rola kolagenu w osteoporozie

Rozdział 32. **Nadciśnienie**

1. Kiedy ciśnienie krwi jest niebezpiecznie wysokie
2. Leczyć, czy wyleczyć
3. Jak wyleczyć nadciśnienie
 - a. Skaczące ciśnienie
 - b. Nadciśnienie skurczowe
 - c. Nadciśnienie rozkurczowe

Rozdział 33. **Zawał**

1. Zawał zawałowi nierówny
2. Miażdżyca a zawał

Rozdział 34. **Lekarstwo na raka?**

1. Seneca oil czyni cuda

2. Chemizacja medycyny
3. Historia chemioterapii onkologicznej
4. Współczesna chemioterapia onkologiczna
5. Nie ma i nie będzie leku na raka