

Spis rzeczy

Słowo wstępne	9
Przedmowa do wydania jubileuszowego w dziesiątą rocznicę pierwszego wydania	11
Podziękowania	25
Wprowadzenie: potęga pożywienia	27

CZĘŚĆ PIERWSZA • *Dynamika żywych ustrojów*

Rozdział 1	
<i>Zdrowie dzisiaj</i>	38
• Jak się czujemy • Czy nasze leki są skuteczne • Jakie są ograniczenia współczesnej medycyny •	

Rozdział 2	
<i>Nowy światopogląd</i>	50
• Holizm • Żywe ustroje • Pola energetyczne • Siły życiowe zawarte w pożywieniu — <i>Produkty pełne i poddane fragmentacji</i> — <i>Oddziaływanie temperatury pożywienia</i> — <i>Skutki przechowywania żywności</i> • Proporcje składników odżywczych •	

Rozdział 3	
<i>Pożywienie a zasada przeciwieństw</i>	95
• Teoria równowagi • Ilość a jakość: co znaczy dużo, a co mało • Substancje rozszerzające i obkurczające • Kwasy i zasady •	

CZEŚĆ DRUGA • *Pożywienie*

Rozdział 4

Współczesna dietetyka nowe spojrzenie 126

- Standardowa amerykańska dieta • Zalecana dieta amerykańska • Dieta Pritikina • Dieta wysokobiałkowa • Diety niskokaloryczne • Dieta oparta na naturalnych produktach — z suplementami — *Komentarz do suplementów odżywczych* • *Dieta wegetariańska* — *Witamina B₁₂* • Makrobiotyka •

Rozdział 5

Spożywanie produktów w całości 175

- *Jak odżywiać się poza domem — Dla dietetyków i lekarzy: odżywianie w liczbach* •

Rozdział 6

Oddziaływanie różnych produktów spożywczych 193

- Mleko i jego przetwory — *Wapń* • Mięso • Ryby i drób • Jajka • Ziarno zbóż • Nasiona roślin strączkowych • Korzenie • Liście • Owoce • Psiankowate • Wodorosty morskie • Zioła i przyprawy • Produkty zawierające pojedyncze składniki odżywcze: kryształy i tłuszcze — *Sól* — *Cukier* — *Tłuszcze i oleje* •

Rozdział 7

Wpływ procesu przyrządzania na jakość pożywienia 249

- Gotowanie • Fermentacja •

Zmiana sposobu odżywiania

258

- Jak się czujesz • Kiedy należy zmienić dietę • Jak zmienić dietę — *Wstuchuj się w sygnały wysyłane przez organizm* — *Jak szybko* — *W jaki sposób* •

Rozdział 9

Czego należy spodziewać się po zmianie diety

270

- Symptomy zerwania z niezdrowym sposobem odżywiania • Dlaczego tak długo • Czy zdrowe odżywianie może być niezdrowe •

Rozdział 10

Czym jest obżarstwo i łakomstwo

286

- Uzależnienie/Alergia • Wydalanie • Zachwianie równowagi •

CZĘŚĆ TRZECIA • *Uzdrowianie*

Rozdział 11

Zdrowie i choroba. nowe definicje

296

- Czym jest zdrowie • Czym jest choroba •

Rozdział 12

Pożywienie jako lek

307

- Czy pożywienie może być lekiem • Prawo leków • Domowe środki lecznicze — *Środki lecznicze stosowane zewnątrz* • Głodówka — *Jak przeprowadzić głodówkę* — *Jak przebiega kuracja* — *Przerwywanie głodówki* — *Podstawowe zasady skutecznej głodówki* • Dolegliwości, które można usunąć odpowiednią dietą i domowymi środkami leczniczymi — *Bóle głowy* — *Gorączka* — *Przeziębienie* — *Kaszel* — *Ból gardła* — *Bóle ucha* — *Problemy skórne* — *Włosy i paznokcie* — *Problemy z trawieniem* — *Zaburzenia*

pokarmowe — Dolegliwości kobiece • Poważne choroby • Na zakończenie •

Rozdział 13

Wpływ pożywienia na psychikę 355

Rozdział 14

Wpływ pożywienia na seks 361

- Sfery doświadczeń • Wpływ wegetarianizmu • Wpływ cukru i przetworów mlecznych • Skutki zmiany diety • Żywność dla mężczyzn i kobiet. Czy powinna się różnić •

Rozdział 15

Problemy zdrowotne a szpital 374

- Koncepcja jedności przeciwnieństw •

Postłowie 383