

WSTĘP / JESTEŚ DROGĄ DO WŁASNEGO ZDROWIA	11
ROZDZIAŁ 1 / WSPÓŁZALEŻNOŚĆ CIAŁA, UMYŚŁU I DUCHA	13
Emocjonalne i fizyczne samouzdrawianie	13
Naukowe dowody wpływu myśli na ciało	15
Stres a odporność	17
Praca nad sobą według Ericksona	17
Nowe struktury myśli i emocji	18
Potęga medytacji	19
Zdrowienie	19
Uwalnianie i odpuszczanie według Davida R. Hawkinsa	20
ROZDZIAŁ 2 / ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W JELITACH	21
Jelita jako ważna część układu immunologicznego	21
Wewnętrzna walka ze szkodliwymi substancjami	21
Rola kosmków jelitowych	22
Samoczyszczanie przewodu pokarmowego	22
Popraw nawyki żywieniowe	25
Okrężnica opadająca a problemy z kręgosłupem	26
Mikroflora jelit	26
Samozatrucie organizmu na skutek zaburzeń jelitowych	27
Uzdrowienie jelit - wskazówki praktyczne	28
Oczyszczenie	29
Lewatywy	30
Dieta odkwaszająca	31
Automasaż brzucha	32
Pasożyty - jak się ich pozbyć?	34
ROZDZIAŁ 3 / POPRAW FUNKCJONOWANIE SWOJEJ WĄTROBY	37
Kamienie żółciowe w wątrobie - efekt niewłaściwej diety	37
Rola żółci	40
Żywność i inne czynniki wpływające na funkcje wątroby	43
Oczyszczanie wątroby	44
Płukanie wątroby i woreczka żółciowego	46
Jakich rezultatów należy się spodziewać?	49
Dodatkowe uwagi dotyczące płukania wątroby	50
Brak oczekiwanych rezultatów	51
Relacje osób, które zastosowały zalecenia	51
ROZDZIAŁ 4 / WPŁYW POŻYWIENIA NA ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE CZŁOWIEKA	53
Wpływ emocji na ciało człowieka	53
Trawienie pokarmów, „trawienie” emocji	54
Świadomość emocjonalna	56
Uzdrowianie emocji poprzez odżywianie i ruch	58
ROZDZIAŁ 5 / UZALEŻNIENIA A TWOJE CENTRUM NAGRODY - DOPAMINA	63
Sila nawyku	71
ROZDZIAŁ 6 / WYOSTRZ PAMIĘĆ I USPRAWNİJ SWÓJ MÓZG POPRZECZ WŁAŚCIWE ODŻYWIENIE	75
Badania	75
Symptomy	75
Niebezpieczny nadmiar metali w organizmie	76
Zagrożenie aluminium i rtęcią	79
Homocysteina - wróg serca i komórek mózgowych	79
Jak złe tłuszcze działają na mózg	81
Dobre tłuszcze	83
Ryby -jeSi czy nie jeść	84
Suplementy z omega-3	84
Ćwiczenia poznawcze i fizyczne wzmacniają mózg	85
ROZDZIAŁ 7 / UCZYŃ Z ŻYWNOŚCI ROŚLINNEJ PODSTAWĘ SWOJEGO POŻYWIENIA	87
Dieta roślinna ochroną zdrowia	87
Właściwa kolejność potraw	91
Ważne zasady lepszego trawienia	93
Jakich prostych zmian możesz dokonać od razu, aby wzmocnić zdrowie?	95
ROZDZIAŁ 8 / ODŻYWIENIE ZGODNE Z BIORYTMAMI	97
Rytm dnia	97
Naturalne biorytmy	97
Znaczenie snu	102
Problemy ze snem	103
Przestrzeganie zasad, które ustanowiła Natura	104
ROZDZIAŁ 9 / RECEPTA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ	105

Tajemnica tkwi w silnej odporności	105
Odmłodzenie komórek odpornościowych (limfocytów)	105
Dieta długowieczności	106
Immunostymulatory	106
ROZDZIAŁ 10 / ŚWIADOME BUDOWANIE ZDROWIA	109
Zasada 80/20	110
Zasada łączenia pokarmów	110
Zasada równowagi termicznej	113
Zasada sezonowości	117
Zasada oczyszczania	118
Zasada równoważenia smaków i kolorów w pożywieniu	119
Zasada równowagi kwasowo-zasadowej	122
ROZDZIAŁ 11 / NATTO I WITAMINA K ₁	125
ROZDZIAŁ 12 / SOKODOŻYWIANIE	127
Korzyści z picia soków	127
Tolerancja soków	128
Odkwaszające właściwości soków	128
Jakie składniki zawierają świeże soki?	129
Chlorofil w profilaktyce i leczeniu chorób	129
Świeżość soków i sposób ich konsumowania	130
Soki owocowe i warzywne	130
ROZDZIAŁ 13 / ĆWICZENIA - MEDITACJE I WIZUALIZACJE	139
Technika wzmacniania harmonii umysłu z ciałem i serca z mózgiem	139
Technika zwalczania stresu i podnoszenia swojej wydajności	139
Medytacja uważnego jedzenia (do codziennego stosowania)	140
Medytacja oczyszczająca z negatywnych emocji	141
Ćwiczenie - opukiwanie skroni	142
Wizualizacja przywracająca zdrowie według Metody Silvy	143
Ćwiczenie na pobudzenie energii w ciele oraz budzenie wewnętrznej mocy (wywodzące się m.in. z tradycji Czirokezów)	145
Ćwiczenie - absorbowanie energii ziemi i słońca	146
Ćwiczenie - przepływ energii	146
„Pierwsza pomoc” przy wzburzonych emocjach	147
Ćwiczenie - łączenie nieba z ziemią	147
Masaż limfatyczny	148
Rozciąganie skóry głowy	148
Trening autogenny według Johannaesa Schultza	149
Techniki uwalniania i odpuszczania	152
ROZDZIAŁ 14 / PRZEPISY	153
Potrawy ze zbóż , Potrawy z natto	158
Surówki i sałatki	160
Zupy	165
Pasty, pasztety, kodety jarskie	169
Ciepłe potrawy z warzyw	174
Dania z makaronu	181
Sosy	183
Napoje	195
Odżywcze napoje na bazie mleka roślin	
Dodatki o działaniu leczniczym	199
SPIS POTRAW	203
BIBLIOGRAFIA	209