

Wstęp	13
Część I : Składniki odżywcze niezbędne dla zdrowia	18
1. Zapobieganie chorobom przez żywność	21
1.1 Najważniejsze składniki żywności	26
i ich znaczenie dla zdrowia	26
<i>Węglowodany jako główne źródło energii</i>	29
<i>Tłuszcze i ich rola w żywieniu</i>	35
<i>Białka niezbędne do budowy i regeneracji</i>	42
2. Witaminy i składniki mineralne	57
<i>Witaminy konieczne dla zdrowia</i>	58
<i>Składniki mineralne i ich funkcje</i>	83
2.1 Cenne składniki w ziarnach zbóż	98
<i>Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu</i>	109
3. Wartość odżywcza i lecznicza żywności	115
<i>Kaloryczność a wartość odżywcza pokarmów</i>	123
<i>Ocena wartości odżywczej wybranych produktów</i>	130
<i>Najbardziej wartościowe składniki w produktach spożywczych</i>	134

Gęstość odżywcza pokarmu	137
Potrawy naturalne i ich zalety	142
3.1 Lecznicze i regeneracyjne właściwości pożywienia	150
<i>Ciemnozielone warzywa</i>	
<i>skuteczną ochroną przed chorobami</i>	<i>152</i>
<i>Ryby i ich tłuszcze niezbędne dla zdrowia</i>	<i>154</i>

4. Najcenniejsze wartości warzyw i owoców	161
--	------------

<i>Owoce jagodowe bogate w witaminę C i inne składniki</i>	<i>165</i>
<i>Warzywa cebulowe i ich wartości</i>	<i>169</i>
<i>Rośliny strączkowe i ich właściwości lecznicze</i>	<i>174</i>
<i>Marchew, karotenoidy oraz witamina A</i>	<i>179</i>
<i>Cenne produkty owsiane a cholesterol</i>	<i>183</i>
<i>Owoce wiśni, czereśni i stany zapalne</i>	<i>189</i>
4.1 Niedoceniane wartości wielu warzyw i owoców	194
4.2 Pokarm bogaty w błonnik	
cennym składnikiem żywności	205
<i>Lecznicze właściwości kiełków zbóż i innych roślin</i>	<i>213</i>
4.3 Suplementacja witamin	
i innych substancji w leczeniu chorób	220
4.4 Zwalczanie bakterii, wirusów i innych mikroorganizmów	231

5. Prawidłowe odżywianie organizmu	241
---	------------

5.1 Główne zasady zdrowego żywienia	244
5.2 Wybór i łączenie pokarmów	248
<i>Dieta dla osób z nadwagą, chorych i starszych</i>	<i>258</i>
<i>Wegetarianizm a zdrowie</i>	<i>264</i>
<i>Inne ważniejsze diety</i>	<i>271</i>

5.3	Proces starzenia się i długość życia	280
5.4	Poglądy na żywienie w przeszłości i religii	290
	<i>Sposób odżywiania według wybitnych osób</i>	294
5.5	Znaczenie enzymów pokarmowych i ich funkcje	296
	<i>Aktywność enzymów w procesach metabolicznych</i>	303
	<i>Enzymy jako przeciwutleniacze</i>	304
Część II : Terapia chorób przez żywność		312
6.	Związek grup krwi z odżywianiem i zdrowiem	315
	<i>Wpływ grupy krwi na układ pokarmowy, metabolizm i odporność</i>	322
6.1	Diety dla czterech grup krwi	335
	<i>Sposób odżywiania grupy krwi O – myśliwych</i>	336
	<i>Dieta dla grupy krwi A – rolniczej</i>	343
	<i>Odżywianie zgodne z grupą krwi B</i>	355
	<i>Dieta dla nowoczesnej grupy krwi AB</i>	362
7.	Leczenie chorób cywilizacyjnych przez żywność i witaminy	375
7.1	Leczenie chorób cywilizacyjnych w XX wieku i obecnie . .	377
	<i>Terapia chorób przewlekłych dr. Maxa Gersona</i>	382
	<i>Szkoła zdrowego żywienia dr. Maximiliana Bircher-Bennera</i>	392
7.2	Najnowsze terapie chorób przewlekłych	397
	<i>Leczenie chorób metodą dr. Gersona przez jego córkę Charlotte</i>	398
	<i>Terapia chorób serca i naczyń dr. Deana Ornisha</i>	407
	<i>Leczenie chorób wysokoodżywczą dietą dr. J. Fuhrmana</i>	408
	<i>Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej</i>	414

7.3	Leczenie chorób sercowo-naczyniowych	
	dieta i suplementami	417
	<i>Cholesterol i jego kontrola za pomocą diety</i>	418
	<i>Zapobieganie zakrzepom i zatorom</i>	422
	<i>Dusznica bolesna (angina pectoris)</i>	424
	<i>Zastoinowa niewydolność serca</i>	430
	<i>Profilaktyka chorób serca i naczyń</i>	433
7.4	Choroby układu pokarmowego	437
	<i>Stany zapalne i nieżyt żołądka</i>	439
	<i>Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego</i>	444
7.5	Choroby narządów oddychania	449
	<i>Grypa i choroby infekcyjne</i>	451
	<i>Angina i jej leczenie</i>	457
	<i>Dychawica oskrzelowa – astma</i>	459
	<i>Ostre potrawy i przyprawy</i> <i>w chorobach układu oddechowego</i>	461
7.6	Cukrzyca i jej leczenie	463
	<i>Terapia w cukrzycy typu 2</i>	467
7.7	Osteoporoza i bolesne problemy z kręgosłupem	471
	<i>Zapobieganie osteoporozie i schorzeniom kręgosłupa</i>	475
7.8	Choroby nowotworowe	480
	<i>Witaminy niezbędne w leczeniu raka</i>	482
	<i>Związki mineralne a zwalczanie nowotworów</i>	487
	<i>Pełnowartościowa dieta a leczenie raka</i>	490
7.9	Schorzenia reumatyczne i artretyczne	495
	<i>Dna i skaza moczanowa oraz ich leczenie</i>	498
7.10	Zapobieganie i leczenie chorób starszych osób	502
	<i>Stabsze funkcjonowanie hormonów</i> <i>i gorszy metabolizm</i>	505
	<i>Zaburzenia sprawności umysłowej</i> <i>i niewydolność nerek</i>	506

8. Prawidłowa dieta fundamentem zdrowia	515
--	------------

<i>Składniki wysokoodżywczej diety</i>	516
--	-----

<i>Wartościowe pokarmy w diecie</i>	521
---	-----

<i>Detoksykacja organizmu</i>	524
---	-----

<i>Odżywcze i szkodliwe składniki diety</i>	530
---	-----

8.1 Żywność jako lekarstwo i suplement	539
---	------------

<i>Mądr. Bibliografia</i>	545
-------------------------------------	-----