

OBSAH

	Předmluva	5
	Úvod	8
1.	Uzdravme se	13
2.	Jak vyhovět požadavkům stresu	24
3.	Léky zvyšují potřebu živin	37
4.	Jizvám se dá zabránit	46
5.	Problémy s cholesterolem	56
6.	Srdeční infarkt, nemoc, na kterou se v Americe nejvíce umírá	71
7.	Zdraví a normální váha jdou ruku v ruce	83
8.	Naučme se žít bez vředů	98
9.	Cukrovka není vždycky nevyléčitelná	113
10.	Artritida se často dá zmírnit	128
11.	Zarazte infekce v počátku	143
12.	Kožní problémy jsou zalezlé hluboko pod kůží	157
13.	Problémy zažívacího ústrojí	170

14.	Onemocnění zažívacího traktu	183
15.	Alergie jsou stresová onemocnění	193
16.	Poškození jater se rozšířilo	206
17.	Problémy se žlučníkem	217
18.	Výskyt dny vzrůstá	226
19.	Onemocnění ledvin	233
20.	Ledvinové kameny se dají rozpustit	246
21.	Váš krevní tlak	254
22.	Poruchy nervové soustavy	265
23.	Chudokrevnost má mnoho příčin	274
24.	Abnormality svalstva	284
25.	Problémy, které trápí ženy	296
26.	Poruchy kostí se musí objevit včas	304
27.	Operace, nehody a popáleniny	315
28.	A co sex?	326
29.	Oční problémy a nemoci	337
30.	Když je příčina neznámá	345
31.	Výživa a rakovina	356
32.	Dvě neměnná pravidla	369
33.	Naplánujte si svůj výživový program	385
34.	Pevnost proti nemocem	401
	Tabulky složení potravin	411