

Az olvasók számára 7

Ne féljen a civilizációs betegségektől 11

Csontritkulás – esély a győzelemre 17

- A kalcium két fajtája 18
- A kalciumhiány okai 20
- A cukor – a kalcium fő ellensége 20
- A D-vitamin – a „kalcium“ társa 23
- Nem oldódó kalcium sók keletkezése a szervezetben 29
- A tojáshéj nem a szemétkbe való 32
- A húgysav – a csöndes gyilkos 34
- Podagra 35
- Krónikus reuma 36
- Köszvény 36
- Anémia 36
- Vese- és májkövek 37
- Bőrbetegségek 37
- Cukorbetegség és túlsúly 37
- Idegi eredetű betegségek 38

Hátgerincproblémák 45

- Ép testben ép lélek 47
- A szervezet koplalás útján történő méregtelenítése 48
- Az életkor a hátgerincnek nem számít 53
- Amikor az ember lelke fáj 60
- Ízületi- és izomfájdalmak 64

A természetben nincs rossz idő 69

- A kezek relaxációs masszírozása 70
- Hideg-forró váltózuhany 70
- A bőr bedörzsölése 71
- A gyógyító víz 71
- Gyógyító be- és kilégzés 72
- Macskagyökér-cseppek belélegzése orron keresztül 73
- Segítsen a szívének 73

El az infarktustól 74
Koleszterin – a hosszú élet mutatója 78
Ne használjon gyógyszereket! 81
Napraforgó-, szója- és kukoricaolaj 82

Daganat eltávolítása 87

A bennünk lévő patika (az öngyógyítás módszere) 90
Miért betegszenek meg és halnak meg korán az emberek 94
Saját magunk neveljük ki a rákot 97
Gondolatébresztő információk 110
Halálos sugárzás 115
Miért káros a sugárzás? 115
Gyilkosok a házunkban 116
Töltődjünk fel energiával 118
Káros sugárzás – számos betegség kiváltó oka 118
A gyógyító fák 119
Gondolatok a cukorbetegség témájában 121
Éljen a burgonya 129
Az alma gyógyító ereje 132
Almaecet 133
Az almaecet, mint orvosság 134
Almaecet készítése 136
Ha meghűltünk 136
Aszpirin helyett málna 138
Tisztaság – az egészség garanciája 140
A tea gyógyító ereje 142
Gyógyszertár egy csésze teában 142

Isten veled, kopaszság! 145

A hajhullás mechanizmusa 146
Fejmasszázs 147

Nagymamáink receptjei 153

Függelék 163

Tárgymutató 173