

Από τον εκδότη 5
Για τους αναγνώστες! 7

Κεφάλαιο πρώτο **Πέντε αιτίες οι οποίες καταστρέφουν** **την υγεία του ανθρώπου**

- Θα μπορούσαμε να φτάσουμε τα 150 χρόνια ζωής; 11
- Παραμελημένη σπονδυλική στήλη** 13
- Άρρωστη σπονδυλική στήλη - άρρωστος άνθρωπος 13
- Εσφαλμένη αναπνοή** 15
- Ακατάλληλη διατροφή** 17
- Τι τρώμε εμείς και τι τρώει εμάς 17
- Οι βλαβερές συνέπειες της επεξεργασμένης τροφής 18
- Γλυκός φονιάς 18
- Γάλα σαν ναρκωτικό 19
- Αρρώστια μέσα στο μπουκάλι 19
- Γιατί υπάρχουν ογκολογικές παθήσεις; 20
- Η αχώνευτη καζείνη 21
- Ασβέστιο, λίπος και χοληστερίνη 22
- Αποχαιρετισμός στο ναρκωτικό 23
- Η αλήθεια για το κρέας - εκρηκτικό με καθυστερημένη ανάφλεξη 24
- Αλεύρι 26
- Η αλήθεια για το καθαρισμένο αλεύρι 26
- Επικίνδυνη μαγιά 26
- Ψωμί χωρίς μαγιά 27
- Φαύλος κύκλος 27
- Ό,τι φαγητό τρώμε, τέτοια διάθεση θα έχουμε 28
- Όπως τρώμε έτσι ζούμε 28
- Δεν είναι ανάγκη ο καθένας να είναι χορτοφάγος 31
- Η αρρώστια στο πιάτο 31
- Έλλειψη εσωτερικής σωματικής υγιεινής** 33
- Φρόντισε την υγεία σου σαν το αυτοκίνητό σου -
προσεκτικά και με ευαισθησία 33
- Αυτοδηλητηρίαση 36

Το αίμα σαν ζωή	37
Η μικροχλωρίδα του παχέος εντέρου	38
Το παχύ έντερο είναι η ασφάλεια της υγείας	39
Επτά συστήματα καθαρισμού	40
Άνθρωπος - η λέξη αυτή ηχεί περήφανα;	42
Δεν ξέρουμε να κάνουμε τους εαυτούς μας ευτυχισμένους	42

Κεφάλαιο δεύτερο

Η υγιής σπονδυλική στήλη – βάση ενός υγιούς σώματος

Γιατί είναι καλό να κοιμόμαστε σε σκληρό στρώμα;	46
Γιατί ο ύπνος σε μαλακό στρώμα βλάπτει;	47
Γιατί είναι καλό να κοιμόμαστε σε σκληρό μαξιλάρι;	48
Η επέμβαση είναι αναγκαία μόνο σε ακραία περίπτωση	49
Η πρόληψη είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγουμε τα προβλήματα με τη σπονδυλική στήλη	50

Κεφάλαιο τρίτο

Το υπερβολικό βάρος – ο χειρότερος εχθρός της υγείας

Η σπονδυλική στήλη - το τιμόνι του μεταβολισμού	55
Γιατί οι δίαιτες δεν είναι αποτελεσματικές;	56
Λάθη, τα οποία προκαλούν την αύξηση του βάρους	59
Τι πρέπει να κάνουμε για να αδυνατίσουμε;	62

Κεφάλαιο τέταρτο

Οι γιατροί οι οποίοι είναι πάντα μαζί σου

Γιατρός – σωματική δραστηριότητα	73
Η ζωή είναι κίνηση	73
Θεραπευτικό περπάτημα	73

Θεραπευτικό τρέξιμο 74

Ξυπόλυτο βάδισμα 75

Γιατρός – ο αέρας 78

Η αναπνοή σαν ζωή 78

Η αναπνοή και η γήρανση 79

Η αναπνοή και το κάπνισμα 80

Η σωστή αναπνοή συμβάλλει στο χάσιμο του υπερβολικού βάρους 81

Η αναπνοή για την υγεία 82

Η ολοκληρωμένη αναπνοή 83

Η θεραπευτική αναπνοή 84

Η σεληνιακή αναπνοή 84

Ο βιετναμέζικος τύπος αναπνοής 86

Γιατρός – το νερό 86

Το νερό – δηλητήριο ή φάρμακο 86

Το νερό μέσα μας 87

Το νερό που πίνουμε 87

Μεταλλικό νερό 88

Το «δομημένο νερό» – το πιο ευνοϊκό νερό για την υγεία 88

Πώς πρέπει να πίνουμε το νερό; 90

Τι είναι καλύτερο: το τσάι ή ο καφές; 91

Η μνήμη του νερού 92

Το θαύμα των χυμών 93

Το μυστικό της προετοιμασίας των χυμών 93

Φυτικός χυμός – πηγή υγείας 95

Θεραπευτικά κοκτέιλ 104

Οι γιατροί – ζέστη και κρύο 106

Το νερό ως θεραπευτής 106

Σπιτικό θεραπευτικό λουτρό 108

Εξαιρετική δύναμη της σάουνας 110

Να σκληραγωγούμαστε! 110

Ποιος μπορεί να επισκέπτεται τη σάουνα; 111

Η σάουνα και η καρδιά 111

Η σάουνα χωρίς νεύρα 111

Η σάουνα καθαρίζει το σώμα 112

Η δύναμη της σάουνας 112

- Η σάουνα και το δέρμα 113
 Τι πρέπει να πίνουμε στη σάουνα 113
- Γιατρός – τα τρόφιμα 114**
 Μαζί ή χωριστά; 114
 Ο σωστός συνδυασμός τροφίμων 116
 Αρχές κατανάλωσης προϊόντων με επικράτηση τις πρωτεΐνες 118
 Αρχές κατανάλωσης προϊόντων με επικράτηση τους υδατάνθρακες 119
 Αρχές κατανάλωσης των λιπών 120
 Αρχές κατανάλωσης των φρούτων 121
 Αρχές κατανάλωσης των λαχανικών 121
 Πώς πρέπει να καταναλώνουμε τα επιδόρπια; 123
- Το μυστικό της διατροφής 124
 Τι και πώς πρέπει να τρώμε 127
 Κενές θερμίδες 128
 Αρχές της αυτοπέψης 129
 Η διατροφή των σοφών 130
- Η ενέργεια των γεύσεων 135
 Οι γεύσεις των προϊόντων 137
 Η εσωτερική φωτιά 137
 Πώς να τρώμε σωστά; 139
 «Η χρυσή οδός» 140
 Ας δοκιμάσουμε να τρώμε αλλιώς 140
 Αρχές της υγιεινής διατροφής 141
- Δίαιτα κατά του καρκίνου 142
 Αποφεύγετε τα τρόφιμα, που περιέχουν τις καρκινογόνες ουσίες 143
 Ουσίες άμυνας 145
- Γιατρός – το μυαλό 148**
 Τι είναι η αρρώστια; 148
 Η γνώση του εαυτού 153
 Ο νους που θεραπεύει 157
 Η θετική προσέγγιση της ζωής 159
 Η χαρά των γηρατειών 159
 Τα γεράματα είναι η προσέγγιση 159
 Ο μηχανισμός της γήρανσης 160
 Η τέχνη του να είσαι νέος 161
 Η συνταγή της νεότητας 161

- Το μυστικό των ρυτίδων 163
Η όψη - ο καθρέφτης της υγείας 164

Πέμπτο κεφάλαιο **Πληροφορίες για σκέψη**

- Απαντήσεις σε ερωτήσεις 174
Τι κάνουμε μετά από έμφραγμα μυοκαρδίου
Οστεοπόρωση και μέθοδοι της θεραπείας της
Αιμορροΐδες - απλές μέθοδοι πώς να τους αποφύγουμε
Διατροφή των παιδιών
Προσοχή στις συνθετικές βιταμίνες

Κεφάλαιο έκτο **Ο ολοκληρωμένος** **καθαρισμός του οργανισμού** **Νους υγιείς εν σώματι «καθαρώ»**

- Η εξωτερική υγιεινή του σώματος** 205
Καθαρισμός των δοντιών 164
Καθαρισμός της γλώσσας 207
Καθαρισμός της μύτης 207
Καθαρισμός των αυτιών 209
Η εσωτερική υγιεινή του οργανισμού 210
Το παχύ έντερο 212
Καθαρισμός του παχέως εντέρου 212
Καθαρισμός του παχέος εντέρου
(με κεφίρ, χυμό από μήλα και σαλάτες λαχανικών) 216
Καθαρισμός του παχέος εντέρου με φρούτα 217
Καθαρισμός των εντέρων -
αποκατάσταση της υγιούς μικροχλωρίδας του εντέρου 218
Καθαρισμός του ήπατος 220
Μεθοδικές οδηγίες του καθαρισμού ήπατος 222
Πόσες φορές πρέπει να καθαρίσουμε το ήπαρ; 227

Διατροφή μετά τον καθαρισμό ήπατος	228
Καθαρισμός του ήπατος με χυμούς από λαχανικά	228
Καθαρισμός του ήπατος με χυμό μήλου	229
Καθαρισμός των οστών και αρθρώσεων	230
Καθαρισμός των νεφρών	231
Ο καθαρισμός της λέμφου και του αίματος από τις ραδιενεργές και τοξικές ενώσεις	232
Καθαρισμός του καρδιαγγειακού συστήματος (αιμοφόρων αγγείων και φλεβών)	234
Πρόσθετοι τρόποι καθαρισμού του οργανισμού	235
Θεραπευτικός υποκλυσμός με μέλι	235
Θεραπευτικός υποκλυσμός με καφέ	235
Καθαρισμός του ήπατος	235
Καθαρισμός των νεφρών	237
Καθαρισμός του αγγειακού συστήματος	238
Καθαρισμός του θυρεοειδή αδένα	239
Καθαρισμός του αναπνευστικού συστήματος	239
Καθαρισμός των οφθαλμών (οφθαλμικών φακών)	240
Καθαρισμός με μαύρο ρεπάνι	240
Καθαρισμός από τα ραδιονουκλεοτίδια και βαριά μέταλλα	242
Πιπίλισμα λαδιού	242

Κεφάλαιο έβδομο

Υγεία χωρίς φάρμακα

Συνταγές των γιαγιάδων μας

Οι ασθένειες που οφείλονται σε κρυολόγημα	248
Οι ασθένειες του πελπικού συστήματος	254
Οι καρδιοαγγειακές ασθένειες	258
Πόνοι στις αρθρώσεις, στα οστά και στους μύες	261
Διαβήτης	262
Κλιμακτήριο (εμμηνόπαυση)	263
Μάτια	263
Εγκαύματα	264
Οίδημα	264

Εξαντλημένος οργανισμός μετά από σοβαρή ασθένεια	265
Οι θεραπευτικές ιδιότητες του μηλόξυδου	265
Συμπλήρωμα Α - Οι συζητήσεις με τον συγγραφέα	269
Συμπλήρωμα Β - Αποσπάσματα άρθρων από το μηνιαίο περιοδικό «Άνθρωπος, υγεία, φύση - σαμάνος»	274
Συμπλήρωμα Γ - Συνταγές για την υγεία	284
Συμπλήρωμα Δ - Εκδηλώσεις των ασθενειών	298
Συμπλήρωμα Ε - Το δέρμα και οι βιορυθμοί	303