

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе.....	3
ПРИЧИНА НАШИХ БОЛЕЗНЕЙ.....	5
Нездоровье — в голове!.....	6
САМАЯ ЛУЧШАЯ ПИЩА	9
Жадность	9
Энергетический обмен и питание	13
Поваренная соль	15
Типология по Ганеману	16
Первый тип — сульфурик	18
Второй тип — фосфорики или туберкулины	19
Почки — импотенция — диабет.....	25
Как бороться с повышенным содержанием сахара в крови?	28
Третий тип людей — фторики сифилитические.....	30
Лечение фосфориков и фториков	31
О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.....	35
О чем ты думаешь во время принятия пищи?.....	36
Нужно накормить мозг!	38
Доверьте составление меню вашему подсознанию.....	41
Кислотно-щелочное равновесие	43
Зачем нужны пряности?.....	46
О вреде голодания	47
Физиология по Авиценне и Гиппократу.....	48
Гипоталамус — ЯН. Надпочечники — ИНЬ	51
Питание желудка	54
Работа селезенки	57
РЕЦЕПТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.....	59
Не спешите глотать пищу.....	59

Как принимать пищу	60
Прямая связь мозга и желудка	60
Сердце «любит» горечь	64
Почки любят жирную пищу	66
Спассти вас смогут только почки!	69
Простуда — это не болезнь!	74
Что такое пища?	76
Печень любит творог	77
Межклеточная жидкость	81
ТРАВЫ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ	85
О девяти травах	85
Женьшень	86
Гинкго	87
Барвинок	89
Ятрышник	90
Аконит	91
Мандрагора	92
Ладан	93
Солодка голая	95
Бузина	95
Травы для здорового питания клеток	96
Что с нами делают лекарства?	96
Авторская систематизация трав	98
Железо	99
Кобальт	100
Алюминий	101
Медь	103
Цинк	104
Уран	112
Стронций	112
Барий	113
Свинец	114
Селен	115
Молибден	118
Серебро	120
Кадмий	122

Йод	124
Натрий	127
Калий	127
Кальций	129
Магний	131
Марганец.....	133
Никель	134
Хром.....	134
Литий.....	135
Бор.....	136
Кремний.....	138
Фитотерапия.....	141
Некоторые неядовитые травы.....	142
Алкалоиды укорачивают жизнь!.....	145
КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ.....	148
<i>Попробуй и убедись!</i>	151
<i>Опасно просто так пить минеральную воду!</i>	152
<i>После обильного обеда надо принять кислое</i>	154
Формула жизни	155
<i>Лунный календарь</i>	156
<i>Как определить день лунного календаря?</i>	158
Формула счастья	159
Формула здоровья	164
<i>Хотите верьте, хотите нет</i>	164
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	168
Натуру человека можно изменить питанием	171
<i>Начало дня</i>	171
<i>Кислая пища</i>	171
<i>Горькая пища</i>	171
<i>Острая пища</i>	172
<i>Сладкая пища</i>	172
<i>Соленая пища</i>	173
<i>Жирная пища</i>	173
<i>Кровоочистительные травы</i>	173