

Spis treści

Wstęp	[9]
Wprowadzenie	[15]
Rozdział I	
Zasady Diety Optymalnej; geneza diety tłustej	[19]
Grupa I – „pastwiskowi” [25]; Grupa II – „korytkowi” [26]; Grupa III – „pulchni ubodzy” [28]; Grupa IV – „optymalni” [28]; Dieta a wyliczenia matematyczne [44]	
Rozdział II	
Dieta Pięciu Przemian w medycynie Wschodu	[50]
Ogień [53]; Ziemia [55]; Metal [58]; Woda [60]; Drzewo [63]; Odpowiedniki Pięciu Elementów [72]	
Rozdział III	
Inne systemy dietetyczne	[86]
Odżywianie zgodnie z grupą krwi [86]; Makrobiotyka [91]; Wegetarianizm [97]; Dieta dr D. Mytek [107]; Dieta <i>MM</i> [113]; Dieta kliniki Mayo [114]; Dieta amerykańskich kosmonautów [115]; Dieta dra Haya [116]; Dieta Andersona [117]; Dieta Atkinsa [118]; Dieta kopenhaska [119]	
Rozdział IV	
Dieta rotacyjna i eliminacyjna	[121]
Grupy produktów zwierzęcych [136]; Grupy produktów roślinnych [145]	
Rozdział V	
Choroby a dieta	[165]
Choroby skóry [165]; Katary, nieżyty nosa, bóle gardła [184]; Asthma, przewlekła obturacyjna choroba płuc [191];	

Choroby przewodu pokarmowego [196];
 Pasożyty, bakterie [205]; Nadwaga [206]; Anemia [211];
 Anoreksja [212]; Bóle i zawroty głowy, padaczka, tiki, choroba
 lokomocyjna [212]; Moczenie nocne [214]; Zaburzenia napięcia
 mięśniowego [215]; Choroby serca [215]; Schizofrenia, autyzm,
 ADHD, depresja, nerwica [216]; Choroby stawów [217];
 Samoistne nadciśnienie tętnicze [219];
 Cukrzyca II [221]; Cukrzyca I, SM i inne choroby
 z autoimmunoagresji [223]; Bóle stawowe i mięśniowe [225];
 Kobiety ciężarne, matki karmiące [226]; Nadmierne krwawienia
 miesięczne [227]; Uderzenia gorąca do głowy [228];
 Starzenie się [228]; Inne [228]; Nowotwory [229]

Rozdział VI

**Rozważania dietetyczne na temat witamin, mikro-
 i makroelementów** [234]
 Witaminy rozpuszczalne w wodzie [234];
 Witamina C a cytrusy [236]; Zespół witamin B [239];
 Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach [248];
 Mikro- i makroelementy [254];
 Antyutleniacze (antyoksydanty) [264]

Rozdział VII

Co powinniśmy jadać, a czego unikać? [269]
 Zboża [269]; Mięso [273]; Produkty mleczne i czekolada [274];
 Białka, tłuszcze, węglowodany [275]; Warzywa [276];
 Owoce [277]; Pomidory [278]; Miód [278];
 Czerwone wino [279]; Cukry [279]; Woda [282];
 Jakość pożywienia i posty [283]; Jadłospisy [285]

Rozdział VIII

Dieta Dobrych (i złych) Produktów (DDP) [298]
 Żywnienie dzieci [320]

Rozdział IX

Higiena odżywiania [332]

Rozdział X

**Psychoterapia – istotna składowa
 w leczeniu wszystkich chorób** [339]
 Harmonia psychiczna jako tęcza [344]; Czerwony [345];

Pomarańczowy [346]; Żółty [350]; Zielony, różowy [353];
Niebieski [354]; Indygo, ciemnogrnatowy [355]; Fioletowy [356]

Rozdział XI [358]

Aneksy [361]

Okresy pylenia roślin [361]; Przykłady alergii krzyżowej [362];

Wybrane badania laboratoryjne [363];

Skład różnych rodzajów mleka [366];

Sposób obliczania BMI [367–368];

Wartości odżywcze niektórych produktów żywnościowych

[tabela/aneks – 369–375];

Składniki błon komórkowych [tabela/aneks na końcu – 363]

Bibliografia [376]