

Spis treści

Przedmowa	8
Ewolucja, jelita i przemiana materii	12
Historia sukcesu człowieka i błędna droga naszego odżywiania	12
Odkryć ponownie naturalny i zdrowy rytm	13
Post jest silnie zakorzeniony w naszej kulturze	22
Jelita i przemiana materii – jak substancje odżywcze przedostają się do komórek	28
Lepiej jeść, zdrowiej żyć	42
Nowa świadomość żywieniowa	42
Najzdrowsze miejsca świata	43
Główne grupy składników odżywczych i produkty je zawierające	63
Jakie tłuszcze są zdrowe	64
Jaka ilość białka jest zdrowa	78
Dobre i złe węglowodany	106
Jedzenie jako lek i moja superżywność	125
Lepiej jeść, po prostu pościć, dłużej żyć	162
Po prostu pościć, dłużej żyć	164
Post leczniczy, post pozorny, post interwałowy	164
Dlaczego poszczenie jest takie ważne	165
Post leczniczy – najważniejsze metody	181
Lecznicze i profilaktyczne działanie postu leczniczego	185
Inne skutki poszczenia	203
Post leczniczy – program praktyczny	213
Post interwałowy – genialne rozwiązanie na każdy dzień	235
Metody postu interwałowego	243
Lecznicze i profilaktyczne działanie postu interwałowego	254
Post interwałowy – program praktyczny	263
Historia sukcesu – post leczniczy i interwałowy dla dłuższego życia	272
Leczenie żywieniem i postem	282
Mój program terapeutyczny dla zdrowego życia	282
Moja terapia przy nadwadze i chorobach przewlekłych	283
Moja terapia przy nadwadze	285
Moja terapia przy nadciśnieniu	290
Moja terapia przy cukrzycy typu I, typu II i otyłości	294
Moja terapia przy miażdżycy, zawale serca i udarze	302
Moja terapia w chorobach nerek	305
Moja terapia przy artrozie	308
Moja terapia przy reumatyzmie	312
Moja terapia przy zespole jelita drażliwego i nieswoistych zapaleniach jelit (CED)	316
Moja terapia w chorobach skóry	323
Moja terapia przy alergii i astmie	329
Moja terapia przy migrenie	331
Moja terapia przy depresji	334
Moja terapia w chorobach neurologicznych	337
Moja terapia przy demencji i chorobie Alzheimera	342
Zapobieganie chorobom nowotworowym poprzez żywienie i post	345
Najnowsza wiedza z badań nad wiekiem starczym	350
Słowo na zakończenie	353