

Spis treści



1

Ankieta: TEST Pięta Achillesa

11



2

Zamiast wstępu

21



3

Piramida długowieczności

25



4

Co najważniejsze,
czyli plan na długie życie
w krótkich punktach

37



5

Odmladzanie start,
czyli jak ważne są badania
i mikroodżywianie

55

6

Głód w wielkim mieście

73



7

Zaczynamy od najczęstszego
winnego, czyli sprawdzamy jelita

83



8

Wrażliwy motyl, czyli
co na kłopoty z tarczycą

105



9

Słodki drań, czyli rozdział
dla amatorów słodczy

127



10

Stan wyjątkowy:
zespół metaboliczny

143





11

Pochyl się nad stawem (własnym!),
czyli o nierównowadze
kwasowo-zasadowej,
zakwaszeniu organizmu i kwasicy
metabolicznej utajonej

159



12

Trzymaj nerwy na wodzy
albo jak mieć więcej chęci
do działania

175



13

Oslabiona obrona
antyoksydacyjna organizmu,
czyli nie ma dnia bez owoców,
warzyw i... przypraw

193



14

Tajny składnik odmładzania,
czyli nie olewaj oleju

211



15

Co Ci leży na wątrobie,
czyli rozdział o odtruwaniu

239

16

Ach śpij kochanie,
czyli rady na dobrą noc

257



17

W tył zwrot,
czyli co nieco o refluksie

265



18

Pauza przed menopauzą

279



19

Zespół napięcia
przedmiesiączkowego
– słynny PMS

297



20

Zdrowe ciało – piękna skóra

309

