

SPIS TREŚCI

Wstęp 12

Nowe metody uzdrawiania

W poszukiwaniu alternatywnych metod leczenia

Wprowadzenie 15

Ciało w ogniu

Niezwykła młodość. Jaki wpływ na funkcjonowanie systemu odpornościowego mają nasze wybory

ROZDZIAŁ

1

W poszukiwaniu równowagi 19

Równowaga wewnętrzna, stabilność, homeostaza

Zaburzenia równowagi a stan zapalny

ROZDZIAŁ

2

Jak córka uratowała mi życie 25

Historia dr Aggarwal

Jak choroba zmienia życie

ROZDZIAŁ

3

Co oznacza być lekarzem 31

Historia dr Jyothi Rao

Medycyna konwencjonalna a medycyna holistyczna

ROZDZIAŁ

4

Kryzys

35

Zaburzenie równowagi wywołuje stres i stan zapalny

System immunologiczny a współczulny układ nerwowy

ROZDZIAŁ

5

Jak powstaje choroba przewlekła 47

Co twoje ciało mówi o chorobie i czynnikach ryzyka

Rak, cukrzyca, cholesterol, choroby serca

ROZDZIAŁ

6

Co żyje w naszych jelitach 59

Jak działają jelita

Mikroorganizmy, układ odpornościowy, stany zapalne

ROZDZIAŁ

7

Zdrowe jelita 81

Dieta eliminacyjna

Detoksykacja

ROZDZIAŁ

8

Jedzenie jako lekarstwo 103

Warzywa, rośliny strączkowe, węglowodany

Fitozwiązki, mikrobiom, stan zapalny

ROZDZIAŁ

9

Zdrowe tłuszcze

121

Orzechy, nasiona, awokado

Oleje roślinne

ROZDZIAŁ

10

Zioła i przyprawy

141

Przyprawy lecznicze

Twoje szafki kuchenne są wypełnione pradawnymi aromatycznymi przeciwzapalnymi lekami

ROZDZIAŁ

11

Woda

151

Woda – esencja życia

Cudowne właściwości wody

ROZDZIAŁ

12

Sen

155

Cudowne właściwości snu

Sen, stres, metabolizm, hormony, detoksykacja

ROZDZIAŁ

13

Połączenie umysł-ciało

175

Uwolnij uzdrawiającą moc wyciszonego umysłu

Asany, pranajama, medytacja

ROZDZIAŁ

14

Euforia z aktywności fizycznej

197

Aktywność fizyczna jako środek zaradczy

Ruch a zdrowie

ROZDZIAŁ

15

Korzyści zdrowotne postu

227

Jak zresetować układ odpornościowy

Post, ćwiczenia i metabolizm

ROZDZIAŁ

16

Optymizm

233

Optymizm a zdrowie

Jak zostać optymistą

ROZDZIAŁ

17

Regeneracja

239

Dieta, zabawa, sen

Jak przywrócić homeostazę

Przypisy

241

Słowniczek

268

Podziękowania

283

O Autorkach

284