

SPIS TREŚCI

| | |
|--|------------|
| WSTĘP | 7 |
| Rozdział 1. ZDROWIE JAKO NAJWAŻNIEJSZY ZASÓB CZŁOWIEKA | 15 |
| 1.1. Nieco refleksji o stanie naszego zdrowia | 17 |
| 1.2. Długowieczność i przyczyny starzenia się | 22 |
| Rozdział 2. CHOROBY CIAŁA, ICH PRZYCZYNY I SPOSOBY ZAPOBIEGANIA | 45 |
| 2.1. Choroby krążenia, miażdżycy i zawały serca | 45 |
| 2.2. Nowotwory – dzuma naszych czasów | 62 |
| 2.2.1. Główne objawy i przyczyny raka | 62 |
| 2.2.2. Rola psychiki w powstawaniu nowotworów | 70 |
| 2.2.3. Złe nawyki żywieniowe jako źródło nowotworów | 75 |
| 2.2.4. Profilaktyka antynowotworowa i walka z chorobą | 82 |
| 2.3. Cukrzyca nie boli, ale zabija | 97 |
| 2.3.1. Wskazania dietetyczne dla chorych na cukrzycę | 104 |
| 2.4. Nadwaga i otyłość jako plaga i wstyd współczesnych czasów | 110 |
| 2.4.1. Skala epidemii nadwagi i otyłości | 110 |
| 2.4.2. Pojęcie oraz miary nadwagi i otyłości | 113 |
| 2.4.3. Otyłość dziecięca i młodzieżowa | 115 |
| 2.4.4. Przyczyny i źródła otyłości | 123 |
| 2.4.5. Skutki nadwagi i otyłości | 130 |
| Rozdział 3. DIETA JAKO SPOSÓB WALKI Z WSZELKIMI CHOROBAMI | 133 |
| 3.1. Potrzeba mądrego odżywiania się | 133 |
| 3.2. Charakterystyka i właściwości składników żywnościowych | 139 |
| 3.3. Istota różnych diet i sposobów odżywiania się | 150 |

| | |
|---|------------|
| 3.4. Zasady racjonalnego odżywiania oparte na piramidzie żywienia – czyli zasady diety idealnej | 187 |
| 3.5. Niektóre patologie i nieprawidłowości w odżywianiu . . . | 200 |
| Rozdział 4. CHOROBY I GORĄCZKI DUSZY | 209 |
| 4.1. Stan psychiczny jako źródło zdrowia i chorób | 209 |
| 4.2. Stresy – ich objawy i przyczyny | 212 |
| 4.3. Negatywne skutki stresu | 222 |
| 4.4. Metody radzenia sobie ze stresem | 231 |
| 4.5. Depresja jako reakcja na nieradzenie sobie ze stresem . . | 249 |
| Rozdział 5. GŁÓWNE NAŁOGI I UZALEŻNIENIA XXI WIEKU | 253 |
| 5.1. Istota oraz rodzaje nałogów i uzależnień | 253 |
| 5.2. Palenie tytoniu | 255 |
| 5.3. Alkoholizm | 273 |
| 5.4. Narkomania | 279 |
| 5.5. Technoholizm | 290 |
| Rozdział 6. RUCH JAKO UNIWERSALNE LEKARSTWO NA WSZELKIE CHOROBY | 299 |
| 6.1. Potrzeba ruchu w życiu człowieka | 299 |
| 6.2. Skutki zdrowotne ruchu dla ciała i duszy | 308 |
| 6.3. Zalecane formy ruchu | 317 |
| ELEMENTARZ ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI | 333 |
| BIBLIOGRAFIA | 335 |