

TOM II

Rozdział 9

TAJEMNICZA PRZYCZYNA CHORÓB SERCA	13
Choroby serca – początkowe etapy	14
Rozwój choroby – główne czynniki sprzyjające	15
Konsumpcja mięsa i choroby serca	16
Twoje ciało potrafi przechowywać białko	18
Odkładanie się białka – tykająca bomba	22
Homocysteiny – szkodliwa funkcja	24
Białko <i>C-reaktywne</i> – ujawnienie prawdy	25
Zawały serca – jak i dlaczego do nich dochodzi?	27
Zawał serca – czynniki, które się do niego przyczyniają	31
1. Zagęszczenie krwi mierzone hematokrytem	32
2. Jedzenie zbyt dużej ilości białka zwierzęcego	34
3. Palenie papierosów	34
4. Wrodzone (genetyczne) skłonności do słabego trawienia białka	34
5. Kobiety w trakcie i po menopauzie	35
6. Jedzenie zbyt małych ilości owoców i warzyw, palenie i brak ćwiczeń	36
7. Choroby nerek	38
8. Antybiotyki i inne leki syntetyczne	39
Związek cholesterolu z chorobą serca – obalenie mitu!	42
Cholesterol jest całkiem niewinny	43
Zdrowie jak fortuna – kołem się toczy	45
Statyny – co mogą ci zrobić?	48
Aspiryna – czyż nie chroni ona przed chorobami serca?	53
Niski poziom cholesterolu – wynikające z tego niebezpieczeństwa	54
Cholesterol – twoje życie i krew	57
Kiedy cholesterol woła S.O.S. ?	59
Równoważenie poziomu cholesterolu – metody naturalne	62
Przewycięzanie choroby serca – dwie pozytywne historie	64
Przyczyny chorób serca inne niż dieta – brak społecznego systemu wsparcia	66
Największe czynniki ryzyka	67
Potrzeba miłości	69

Kochający współmałżonek – czego może dokonać?	71
Czuły dotyk – jego uzdrawiająca moc	72

Rozdział 10

DLACZEGO RAK NIE JEST CHOROBA	75
Główne cechy raka	79
1. Aspekt fizyczny	79
2. Aspekt emocjonalny	80
Wszystko ma podłoże psychosomatyczne	81
Remedium dla Mary	83
Rak – reakcją na odrzucenie	84
Walka ze zgorą wspomnień	85
Wyzwolenie się od potrzeby walki	86
Rak nie może cię zabić	88
Rak nie jest chorobą	90
Rak jest „brakiem miłości do siebie”	92
Sytuacje konfliktowe – jaka moc je rozwiązuje?	94
Desperacka próba przetrwania ciała	95
Rak prostaty i ryzykowne terapie	99
Kiedy rak zanika samoczynnie?	102
Rak – kto potrafi go wyleczyć?	104
Jak usunąć potrzebę powstania raka?	106
Cudowny Suplement Mineralny (Miracle Mineral Supplement – MMS)	107
Wczesne dojrzewanie i jego związek z rakiem	108
Światło elektryczne a rak	109
Ćwiczenia a rak	110
Prawda o konwencjonalnych metodach leczenia raka	111

Rozdział 11

3 UTAJONE ŹRÓDŁA CUKRZYCY	115
Pokarmy powodujące cukrzycę	119
Rafinowane węglowodany – jedna z przyczyn insulinooporności	119
Białko zwierzęce – bardziej szkodliwe niż cukier	120
Rafinowane tłuszcze i oleje – pyszna trucizna?	123
Zespół cukrzycowy – odkrycie dramatu	127

Nadwaga – związane z nią zagrożenia	129
Cukrzyca autoimmunologiczna (typu 1)	131
Ryzykowne leczenie ortodoksyjne	133
Uzdrowić przyczynę	134
 Rozdział 12	
OBALAJĄC MIT AIDS	137
HIV – nieszkodliwy wirus pasażer?	139
Wadliwe testy na obecność wirusa HIV	140
Szkody wirusa HIV – nie większe niż grypy	144
HIV zachowuje się, jak każdy inny wirus	146
Badania na celowniku	147
HIV + zapalenie płuc = AIDS?	148
Poważne błędy statystyczne	149
HIV nie jest nowym wirusem	151
Nowe dowody	153
Kto choruje na AIDS ?	154
Co rzeczywiście powoduje AIDS ?	155
1. Środki odurzające	155
Dlaczego niemowlęta chorują na AIDS?	157
2. Antybiotyki	158
3. Transfuzja krwi	159
4. AIDS – zaburzenie metaboliczne, a nie choroba zakaźna	160
Narkotyki i stosunek analny mogą powodować AIDS	162
Niedożywienie, odwodnienie i głód mogą również powodować AIDS	163
5. Leki przeciw AIDS powodują AIDS	164
AIDS a proces przebudzenia	168
 Rozdział 13	
8 NIEBEZPIECZNYCH MITÓW WSPÓŁCZESNEGO ŻYCIA	169
1. Antybiotyki, zarazki – dlaczego je przyciągamy?	169
Czy antybiotyki są naprawdę konieczne?	169
Antybiotyki – uszkadzają układ odpornościowy	171
Broń biologiczna	172
Antybiotyki – mogą powodować astmę u dzieci	175

Przegrana bitwa z chorobą?	175
Gruźlica – Natura kontratakuje	176
Grzybice Candida – bitwa pomiędzy mikroorganizmami	179
Jak radzić sobie z drożdżakami Candida?	180
Epidemia narkomanii – czy antybiotyki są za nią odpowiedzialne?	183
Natura wie najlepiej – naturalny sposób na pozbycie się infekcji	184
2. Ubić biznes na krwi	187
Transfuzje krwi – czy naprawdę są potrzebne?	187
We krwi czają się niebezpieczeństwa	188
Alternatywy	189
Twoja krew – Twoje życie	190
3. Ryzyko związane z USG	191
Ludzie w roli zwierząt doświadczalnych	192
4. Programy szczepień pod lupą	195
Trujące szczepionki – przeciwko nieszkodliwym infekcjom	195
Szczepienia pod przymusem	199
Szczepienia – po prostu przeżytek	200
Bezpodstawna histeria odnośnie szczepień	201
Potrzeba szczepień – a może błędy statystyczne?	204
Jak zdobyć naturalną odporność?	205
Szczepienie – atak na ciało, mózg i ducha	207
Szczepionki – związek z autyzmem	212
Jak pozostać odpornym?	214
Przywrócić zdrowie dzieciom – naturalne metody opieki	216
5. Ochrona przed grypą	218
Szczepionki przeciw grypie – zdecydowanie unikaj!	218
Dlaczego ludzie chorują na grypę?	222
W imię zapobiegania	224
Pomoc od matki Natury	225
6. Alkohol – legalny środek odurzający człowieka	226
Piwo = hipnoza + duży brzuch	227
Tajemnica czerwonego wina	228
7. Brudny interes na naszym jedzeniu – modyfikacje genetyczne	229
8. Soja – żywność cud czy zagrożenie dla zdrowia?	233

Rozdział 14**51 MITÓW ZDROWOTNYCH, KTÓRE SPRAWIAJĄ,**

ŻE SPOŁECZEŃSTWO JEST TAK CHORE	235
1. Euforia witaminowa – ślepy strzał	235
Niedobór witamin – a może coś innego?	237
Ile potrzebuje twoje ciało? – tego nikt nie wie	238
Niedobór witamin – rzadko wywołany małą ilością spożywanych witamin	240
Sztuczne witaminy – ukryte zagrożenia	242
Witaminy D i A	242
Witaminy z grupy B	244
Witamina C	246
Wnioski	250
Czy warto zażywać dodatkowe minerały?	251
3. Płatki śniadaniowe oraz śmieciowa żywność – trucizna dla naszych dzieci	254
„Super pożywienie” naszych czasów	254
Szokujące odkrycia	255
Trucizna – która smakuje i wygląda jak jedzenie	256
Pełnoziarnista mąka – ujawnienie tajemnicy	257
Nadpobudliwość u dzieci – wywołana przez dodatki do żywności	259
Wysoka zawartość błonnika – dietetyczna pułapka!	260
4. Surowe pełnoziarniste jedzenie	262
Przedawkowanie błonnika w diecie – wzrost liczby chorób	263
Czekolada – fakty i fikcja	266
Jedzenie surowe a gotowane – argumenty za i przeciw	268
Co sprawia, że rośliny są tak trujące?	270
Dlaczego należy gotować pożywienie?	271
Żywność o niskiej wartości odżywczej – klucz do przetrwania	272
Tajemnica mąki zbożowej	274
Podsumowanie	276
5. Kontrowersje wokół mleka	277
Krowie mleko – czy nadaje się dla ludzi?	277
Osteoporoza – wywołana spożyciem mleka krowiego!	279
Cukrzyca i alergie – z winy mleka?	281
Uwaga na hormony w mleku!	282

Czy mleko szkodzi wszystkim?	283
Gotowanie a pasteryzacja	284
Zimne mleko	284
Zimne mleko surowe a homogenizowane	285
6. Aspartam i inne zabójcze słodziki	286
Cena słodyczy	287
Polityka kontra etyka	290
Dlaczego słodziki tuczą?	291
Oszukiwanie ciała	293
Działanie słodzików – otyłość, depresja, uszkodzenie mózgu... ..	294
7. Żywność typu „light” – powoduje przybieranie na wadze	296
Wątpliwe diety odchudzające	296
Tłuszcze typu „light” – „niezwykłe” efekty ich działania	297
Wysokobiałkowe pożywienie tuczy	299
Ogólna ociążałość – po spożyciu produktów typu „light”	300
Zamiast schudnąć, przybrali na wadze!	301
Leki na odchudzanie – duże nieporozumienie	302
Liczenie kalorii – fiasko metody	303
Optymalna waga – Natura sama potrafi o nią zadbać	304
Wysypiaj się dobrze, a schudniesz!	305
Fizyczne oczyszczanie się	306
Zdrowe ciało = optymalna waga	308
8. Glutaminian sodu – czynnik sprzyjający otyłości	309
9. Kuchenka mikrofalowa – śmierć przez podgrzewanie	311
Autyzm a telewizja	314

Rozdział 15

O CZYM LEKARZ POWINIEN CI POWIEDZIEĆ	315
Diagnostyka medyczna – potencjalne zagrożenia	315
EKG i EEG – maszyny mogą kłamać	316
Ostrożnie z rentgenem!	317
Mammografia – tak czy nie?	318
Ostrzeżenie dotyczące zagrożeń związanych z noszeniem biustonoszy	321
Ostrzeżenie o zagrożeniach związanych z implantami piersi	322
Laboratorium analiz medycznych – czy można mu zaufać?	323

Nadciśnienie – wynik wizyty w gabinecie lekarskim?	325
Hodowla pacjentów – z nadciśnieniem tętniczym	327
Wnioski	328
Opieka medyczna – rzadko jest bezpieczna	329
Leki – jako wyjątek, nie zasada	329
Pigułki – dramat uzależnienia	331
Lekarze – powód nagłej fali chorób	334
Śmierć czai się w lekach na receptę, ale i tych bez... ..	334
Antydepresant Prozac – ujawnienie skandal	340
Sterydy, leki na zapalenie stawów i NLPZ	343
Czytaj etykiety – mówiące o skutkach ubocznych	345
Brudy demencji	346
Skandaliczny biznes farmakologiczny	347
Pigułka antykoncepcyjna – katastrofalne ryzyko	349
Menopauza – choroba czy naturalna transformacja?	352
Szaleństwo hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)	352
HTZ nie zapobiega utracie tkanki kostnej	355
Kruchość kości – co naprawdę ją powoduje?	356
Czy HTZ zapobiega chorobom serca?	357
Menopauza – nie jest chorobą	358
Początek nowego etapu życia	359
To nie jest brak hormonów... Ale... ..	360
Jaki jest pożytek z menopauzy?	361
Traktuj swoje ciało delikatnie	362
Co sprawia, że leki są tak drogie?	364
Operacja – najczęściej nie jest konieczna	366
Operacje motywowane strachem	368
Zabiegi okołoporodowe – indukcja, przecinanie pępowiny i cesarskie cięcie	370
Mniej chirurgów i interwencji medycznych – mniej zgonów	372
Szpitala – poważne zagrożenie dla zdrowia	373
Podsumowanie	375
Informacje o produktach	377
Inne książki tego autora	381
O autorze	388
Od wydawcy	389