

فهرست

۱۱	مقدمه مترجم
۲۵	پیشگفتار دکتر فریتس بخر
۲۹	مقدمه
۴۹	پیشگفتار ۱۹۸۹
۶۵	پیشگفتار درباره چاپ مجدد این کتاب در سال ۱۹۹۱
۷۵	اگر می‌خواهی سالم شوی، قابلمه را فراموش کن
۹۱	آیا میوه‌ها اسیدساز هستند؟
۹۷	کشف روش طبیعی تندرستی
۱۰۱	خوردن صحیح میوه‌ها
۱۲۱	میوه‌خواری در آلاسکا
۱۵۳	اعتیاد به چربی
۱۷۵	شیر
۱۸۱	کلسیم
۱۸۹	روزه
۱۹۳	آیا باید نان خورد؟
۲۰۹	رمانیسم، نقرس، سیاتیک
۲۱۵	چربی خون
۲۱۹	فشار خون
۲۲۳	پروستات
۲۳۳	حساسیت
۲۴۳	تیروئید، غده فوق کلیوی
۲۴۷	غذای اطفال
۲۵۱	دندان‌ها
۲۵۲	گوش درد و سوت کشیدن گوش
۲۵۷	درک و غریزه
۲۶۳	جایگاه مرگ در روده‌هاست
۲۷۳	چه باید نوشید؟
۲۸۱	زننده یا مرده؟
۲۸۹	شکر کارخانه‌ای و عسل
۲۹۱	ورزش و تحرک جسمانی
۲۹۳	مواد شیمیایی ضد آفات و علف هرز، حشره‌کش‌ها
۲۹۹	روش صحیح ترکیب مواد غذایی
۳۰۷	گوشت، ماهی، تخم‌مرغ
۳۲۳	غذاهای پخته و ابتدال انسان
۳۲۷	انسان دنبال دارویی معجزه‌گر می‌گردد
۳۳۱	برنامه غذایی
۳۳۳	آیا عادت ماهیانه ضروری است؟
۳۳۵	مسائل جنسی و تغذیه

۳۳۹	چگونه ذهن خود را تقویت کنیم؟
۳۴۳	غذاهای گرم
۳۴۷	فشار خون بالا
۳۵۵	آیا در بدن آشغال و جرم وجود دارد؟
۳۶۳	اصول تندرستی
۳۶۵	درمان، درمان، درمان
۳۷۱	نظم و انضباط
۳۷۹	چگونه می‌توان سالم شد و سالم ماند؟
۳۹۳	بوی بدن
۳۹۷	۲۲ اصول زندگی
۴۰۳	اظهارات یک متخصص امور تندرستی در آلمان
۴۱۹	طول عمر
۴۲۵	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۴۳۳	تحولات بنیادین
۴۴۱	قهوه - کافئین
۴۴۵	مواظب خورشید باش
۴۴۹	انجیر شفابخش
۴۵۱	راهی به سوی تندرستی فقط خودفربی است
۴۵۵	پدیده‌ای به نام الکل C_2H_5OH
۴۵۹	خام‌خواران اسکلت‌های متحرک نیستند!
۴۶۱	افت قند خون
۴۶۵	میوه‌ها سالم‌ترین مواد غذایی هستند
۴۶۷	نیروی جاذبه
۴۶۹	آلوده‌کنندگان محیط‌زیست
۴۷۱	قلب، درمان، آنزیم‌ها
۴۷۵	گیاهان دارویی
۴۷۹	۲۵۰۰ کیلومتر رگ خونی
۴۸۱	کاهش و افزایش وزن
۴۸۵	نشاسته دانه‌ها در خون و ادرار
۴۹۱	هشتاد درصد غذاهای پخته انگل‌زاست
۴۹۹	اصول طبیعی زیستن
۵۰۳	کنگره سرطان در هامبورگ در سال ۱۹۹۰
۵۰۵	جمع‌بندی
۵۱۱	سؤال و جواب
۵۲۷	ضمیمه
۵۲۹	فهرست منابع

مقدمه مترجم

من، سیدم‌شاء‌الله فرخنده (کشفی)، سال ۱۳۳۱ متولد شدم. در سه‌سالگی پدر و مادرم را از دست دادم. آن‌ها هر دو در سی‌وپنج‌سالگی به فاصله شش ماه از هم فوت کردند. علت را نمی‌دانم، اما به یاد دارم که تا شش‌سالگی نمی‌توانستم روی پاهایم بایستم و راه بروم. آشنایان مرا ماشی شل صدا می‌زدند. زنی بی‌کس که در خانواده ما زندگی می‌کرد، باید دائم مرا به دوش می‌گرفت و این طرف و آن طرف می‌برد. مانند هر بچه‌ای در هفت‌سالگی به دبستان رفتم، با شکمی باد کرده و پای چپ‌ی که تا اندازه‌ای بهبود یافته بود. این بهبود تا این اواخر برایم قابل درک نبود. چطور شد بچه‌ای که سال‌ها فلج بود، یک‌دفعه شفا یافت؟ امروز می‌دانم چرا. به‌هرحال درست است که من بالاخره توانستم راه بروم، ولی این نقص مادرزاد که امروز گریبانگیر پسر من نیز هست، هنوز در خانواده من ریشه‌کن نشده است و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. خلاصه معیوب بودم و این بیماری و نقص تا چهل‌سالگی مرا آزار می‌داد. در چهارده‌سالگی به بیماری تب مالت مبتلا شدم. سال بعد نیز در گرمای چهل‌ودو درجه اهواز به تب نوبه یا مالاریا یا هر اسمی که اطبا