



# INDHOLD

## FORORD AF EN LÆGE 9

## INTRODUKTION TIL BOGEN 12

## 1. MIN HISTORIE 17

- Fra syg til rask 17
- Medicin jeg har fået 26
- Nogle af de kosttilskud jeg tog 36
- Lidelser jeg er kommet af med 53
- Min forandring i billeder 55

## 2. SYGDOM OG BEHANDLING 61

- Sygdom i det 21. århundrede 61
- Sygdomskurver 2006-11 62
- Sådan er det bare – eller er det? 65
- Den medicinske model 66
- Den kirurgiske model 69
- Den alternative model 70
- Den naturlige model 71
- Hvorfor bliver vi syge? 73
- Årsager til forgiftning 76

### 3. NATURLIG HELBREDELSE 83

- Den fantastiske krop 83
- Forstå symptomer 84
- Sygdomstrappen 87
- Kroppens 6 gyldne regler 93
- Hvorfor blev jeg syg? 94
- Hvad er sundhed? 96
- Naturlig helbredelse 98
- Hvor rask og hvor hurtigt? 102
- Læger, medicin og den naturlige model 105
- Den naturlige model i fremtiden 107

### 4. DE 10 TRIN 111

- Trin 1: Fjern forureningen 113
- Trin 2: Sund kost 121
- Trin 3: God søvn 141
- Trin 4: Rent vand 151
- Trin 5: Positive tanker 159
- Trin 6: Ren og frisk luft 177
- Trin 7: Sol og dagslys 185
- Trin 8: Godt velbefindende 191
- Trin 9: Motion 199
- Trin 10: Tålmodighed 211

### 5. KLAR, PARAT, START 215

- Lav en plan, der virker 215
- Det svageste led 217
- De ni livsstilssøjler 217

- Symptomdagbog 219
- Mentale og emotionelle forhindringer 220
- Fordele og ulemper ved kosten 224
- Hvor vigtigt er det at blive rask? 225
- Du har kun en krop 226

### 6. HELBREDELSESPROCESSEN 229

- Detoxperioden 229
- Helingskurver 231
- Hvad kan man ellers opleve? 233

### 7. AFRUNDING 243

- Et sidste ord 243

### 8. TILLÆG TIL PRINT 247

- Ændring af tanker 247
- Symptomdagbog 248
- Livsstilssøjlerne 249

### 9. KILDER OG LINKS 251

### 10. STIKORD 258