



INNEHÅLL

FÖRORD AV ÖVERSÄTTAREN

FÖRORD AV EN LÄKARE 9

INTRODUKTION TILL BOKEN 12

1. MIN HISTORIA 17

- Från sjuk till frisk 17
- Mediciner som jag tagit 26
- Kosttillskott jag har tagit 36
- Besvär som jag blivit frisk från 54
- Min förändring i bilder 57

2. SJUKDOM OCH BEHANDLING 63

- Sjukdom under 2000-talet 63
- Sjukdomskurvor 2006-11 64
- Så är det bara – eller är det verkligen det? 67
- Den medicinska modellen 68
- Den kirurgiska modellen 71
- Den alternativa modellen 72
- Den naturliga modellen 74
- Varför blir vi sjuka? 76
- Orsaker till förgiftning 78

3. NATURLIG LÄKNING 85

• Den fantastiska kroppen	85
• Förstå symptom	86
• Sjukdomstrappan	89
• Kroppens 6 gyllene regler	95
• Varför blev jag sjuk?	96
• Vad menas med att vara frisk?	98
• Naturlig läkning	100
• Hur frisk och hur snabbt?	105
• Läkare, mediciner och den naturliga modellen	108
• Den naturliga modellen i framtiden	110

4. TIO STEG - TILL EN BÄTTRE HÄLSA 113

• Steg 1: Ta bort föroreningen	115
• Steg 2: Hälsosam mat	123
• Steg 3: God sömn	145
• Steg 4: Rent vatten	155
• Steg 5: Positiva tankar	165
• Steg 6: Ren och frisk luft	183
• Steg 7: Sol och dagsljus	191
• Steg 8: Gott välbefinnande	197
• Steg 9: Motion	207
• Steg 10: Tålamod	219

5. KLARA, FÄRDIGA, GÅ 223

• Gör en plan som fungerar	223
• Den svagaste länken	225
• De nio livsstilsstaplarna	225

• Symptomdagbok	227
• Mentala och emotionella hinder	228
• Fördelar och nackdelar med kosten	232
• Hur viktigt är det att bli frisk?	233
• Du har bara en kropp	235

6. LÄKNINGSPROCESSEN 239

• Detoxperioden	239
• Läkningskurvor	241
• Vad kan man för övrigt uppleva?	243

7. AVRUNDNING 253

• Ett avslutande ord	253
----------------------	-----

8. TILLÄGG TILL KOPIERING 257

• Förändring av tankar	257
• Symptomdagbok	258
• Livsstilsstaplarna	259

9. KÄLLOR OCH LÄNKAR 261