

فهرس الكتاب

- ٥ - تعريف بالكتاب
- ٧ - تعريف بالمؤلف
- ٩ - مقدمة المؤلف
- ١١ - معجزات الغذاء
- تغذية جيدة = صحة جيدة = مظهر جيد ١٦
- ٢٦ - الغذاء المختار
- البروتين في النصف الأول ٢٦ - البروتينات تحفظ قوتك ٢٧ - كيف تحصل على حاجتك من البروتين ٣٠ - اللحوم ٣١ - مشتقات الحليب ٣١ - الأسماك وفواكه البحر ٣٢ - الخضراوات ٣٢ - الحبوب ومشتقاتها ٣٣
- ٣٤ - المواد الدهنية أغذية منشطة
- السكر يساعد في احتراق المواد الدهنية ٣٥
- ٤٠ - الحياة والقوة تأتيان من الفيتامينات
- كيف نوفر جميع الفيتامينات في غذائنا ٤٠ - الفيتامين (A - آ) ٤٠ - مجموعة فيتامين (ب - B) ٤٦ - الفيتامين (ج - C) ٥٤ - الفيتامين (د - D) ٥٩ - الفيتامين (هـ - E) ٦٠ - الفيتامين (ك - K) ٦١ - الفيتامين (پ - P) ٦٢ - فيتامينات مجهولة ٦٣

٦٥

- الفيتامينات أو « الحيامينات » :

- اكتشافات جديدة ، ومعلومات أكثر عن الفيتامينات ٦٥
- ١ - فيتامينات ذوابة في الدم (آ - A ، د - D ، و - E ، ك - K ، ف - F) .
- ٢ - فيتامينات ذوابة في الماء (ج - C ، ب^١ - B¹ ، ب^٢ - B² ، ب^٣ - B³ ، ب^٤ - B⁴ ، الحمض P.P ، ب^٦ - B⁶ ، ب^٣ - B³ ، ب^٥ - B⁵ ، ب^{١٢} - B¹² ، الفولي ، ب^{١٢} ، هـ - H)

٧٢

- لا صحة ، ولا قوة ... بلا معادن

- ما هي المعادن الضرورية للجسم ٧٢ - لا غنى للجسم عن الكالسيوم والفوسفور ٧٢ - أضف الحديد إلى نظامك الغذائي ٧٧ - إن اليود يحرضك ويفريك ٨١ - ضرورة البوتاسيوم للجسم ٨٣ - جسمك في حاجة للصوديوم والكلور ٨٥ - آثار المعادن في الجسم (المغنيزيوم ، الألمنيوم ، الزنك ، الكوبالت ، النحاس ، المغنيز ، القصدير ، الزرنيخ ، البروم ، الزئبق ، الفضة ، النيكل) ٨٧ - ٨٩

٩٠

- قتل في المطبخ !

- حل مشكلة الأطعمة المغذية النادرة ٩٠ - تناول السلطة في البدء ٩١ - اطبخ خضراواتك طبخاً خفيفاً ٩٢ - استعن بالآلة إذا كنت لا تمضغ ٩٧ - قدر مذاق الأطعمة الكاملة ٩٨ - لماذا لا تأكل إلا الشرحات والمشوي ٩٩ - كن خائناً لصندوق الزبالة ! ١٠٠

١٠٢

- النظام الغذائي المثالي

- ثلاثة أغذية عجيبة تحمي جسمك من التلف ١٠٢ - الدهون والشحوم ١٠٣ - الأحماض الكثيفة (الفيتامينات) ١٠٣ - الكالسيوم ١٠٤ - الفوسفور ١٠٤ - الحديد ، اليود ١٠٥ - العناصر الغذائية الأخرى ١٠٥ - نتائج إهمال تنظيم الطعام ١٠٦ - كيف تطبق النظام المثالي ١٠٨



- ١٠٩ - نظام مثالي لمدة اسبوع
- ١١٣ - الخروج الكسول :
- ١١٨ طريقة جديدة للخلاص من الإمساك ١١٨
- ١٢٥ - تستطيع أن تصبح نحيفاً
- كيف تحل هذه المشكلة ١٢٥ - ليس الجوع ضرورياً للنحافة ١٢٧ -
استعن بعقلك ليهديك للنفع ١٣١ - نظام النحافة ١٣٥
- ١٤٠ - السمينة (البداثة) لذوي الصحة الجيدة
- غذاؤك يعطيك جمال الوجه والجسم ١٤٠ - نظام للسمينة ١٤٥
- ١٥٠ - وداعاً أيها التعب !
- غذاؤك يبعث النشاط في جسمك ١٥٠ - تناول الحديد لتكافح فاقة الدم
- ١٥١ - اسهر على ضغطك ١٥٢ - كل كثيراً وتكراراً ١٥٣ - تناول
كثيراً من فيتامين (ج - C) - تناول الملح في أيام الحر ١٥٥ - نم بعمق
وبدون دواء ١٥٦ - تعلم كيف ترخي عضلاتك ١٦١ .
- ١٦٥ - إفتح « حصن » الجمال بأسنان الشوكة !
- أطعمة تجمل اللون والشعر والعيون والأسنان ١٦٥ - ما هي متطلبات
جلدك ١٦٦ - حافظ على شعرك ١٦٩ - قدم لعينيك الغذاء اللازم
١٧٣ - الأسنان محتاجة للكلسيوم وفيتامين (د - D) ١٧٧ - بالعضلات
يحكم على الرجال ١٨٠ .
- ١٨٣ - غذاؤك وشدك
- تأثير الغذاء في الغدد والشخصية ١٨٣ - الغدة النخامية ١٨٥ - الغدة
الدرقية ١٨٦ - غدة البنكرياس ١٨٩ - الغدة التناسلية ١٩٠ - الغدة
الصعترية (التيموسية) ١٩٢ - غدة الكُظُر ١٩٢ - اللوزتان ١٩٣ -
ضرورة تغذية الغدد ١٩٤ .



١٩٦

- عملية تنظيف في سبعة أيام

إغسل أحشائك مرة في السنة ١٩٦ - كيف تجري المعالجة ٢٠٠ .

٢٠٣

- الصحة الجيدة « ترسك » المنيع

تناول الكالسيوم لشفاء الكسور ٢٠٣ - فيتامين (ج - C) وفرط التحسس
 ٢٠٤ - قلبك وفيتامين (ب^١) ٢٠٦ - فاقه الدم ٢٠٩ - اضطرابات
 الهضم ٢٠٩ - التهاب الأعصاب ٢١١ - الصداع ٢١٣ - تمدد الأوردة
 (الدوالي) ٢١٤ - غذاء المرضى ٢١٥ - كل لتجنب المرض ٢١٦ .

٢١٨

- كيف نقهر الأمراض ؟

الأمراض السارية عامة : أسبابها ٢١٨ - دور الفيتامين (ج - C) ٢٢٠ -
 دور البروتينات والعناصر المغذية ٢٢٢ - التهاب المفاصل ٢٢٣ - الروماتيزما
 الإنتانية ٢٢٧ - المغص المعوي ٢٢٨ - التدن الرئوي ٢٣٠ - أمراض
 المرارة ٢٣٢ - قروح المعدة والأمعاء ٢٣٣ .

٢٣٦

- إصنعوا للأجسام الناشئة تماثيلها

إنكم قادرون على صنع رجال المستقبل ٢٣٦ - المولود الحديد ٢٣٨ -
 غذاء الطفل منذ الشهر الرابع ٢٤٤ - غذاء الطفل منذ الشهر الخامس
 ٢٤٥ - غذاء الطفل في السنة الثانية ٢٤٦ - لا تحشوا معد أطفالكم ٢٤٩ .

٢٤٩

- نحن نصنع كهولتنا كما نشاء

حياتك من سن الأربعين إلى المئة ٢٤٩ - (كيف التغلب على بوادر
 الشيخوخة - السمنة والنحافة - الرياضة البدنية - الاستفادة من نور
 الشمس - الابتعاد عن المزعجات - الوقاية من الأمراض - مكافحة
 المرض في أوله - صحة المرأة - العناية بالغذاء - الحيض وسن اليأس -
 اضطرابات العادة الشهرية ، وبوادر انقطاعها - العاطفة الجنسية
 والخوف من فقدانها - كيف يمكن تجنب المخاوف والمتاعب - أهمية

الغذاء في الوقاية من شتى الأمراض والآفات الجلثمانية والنفسية (٢٤٩ - ٢٦٠ .

- ٢٦١ - عشب شاباً... عشب طويلًا
علم جديد لمعالجة مشاكل الشيخوخة ٢٦١ - بياضة في العين ٢٦٣ -
الضعف العقلي ٢٦٣ - ارتفاع الضغط الشرياني ٢٦٥ - إحفظ شرايينك
لينة ٢٦٨ - سرعة انكسار العظام ٢٧٣ - التهاب البروستات ٢٧٤ .
- ٢٧٦ - سر الحياة الطويلة
أكلات غذائية غنية بالفيتامينات ٢٧٦ .
- ٢٨٠ - الغذاء والمصير
تنبؤات عن غذاء المستقبل ٢٨٠ .
- ٢٨٨ - المطبخ الصحي الحديث
مباهج النظام الجديد ٢٨٨ - الخضراوات المطبوخة قليلاً ٢٨٩ - أنواع
المرق ٢٩١ - مرقة هوزر ٢٩٢ - السلطات ٢٩٤ - أغذية نستعيب بها
عن اللحم ٢٩٩ - أنواع الحساء ٣٠٣ - وصفات حديثة لأكل المواد
النشوية ٣٠٥ - بعض النقولات والمربيات ٣٠٨ - اللبن الرائب ٣١٠ -
كيف تصنع لبناً في دارك ٣١٢ - كيف تصنع عصير الخضراوات ٣١٤
أشربة متنوعة ٣١٦ .