

Spis treści

| | |
|---|----|
| Przedmowa do wydania polskiego | 11 |
| Słowo wstępu | 13 |
| Rozdział 1. Jak przedstawia się sytuacja leczenia w Japonii? | 19 |
| Japonia, kraj hojnej opieki zdrowotnej | 21 |
| <i>Liczba wizyt u lekarza w ciągu roku – Japończycy czołówką świąta</i> <i>ta 21</i> | |
| Zwiększające się koszty opieki zdrowotnej i rosnąca liczba pacjentów | 23 |
| <i>Chorzy, niewielki odsetek społeczeństwa, pochłaniają aż 34 biliony</i> <i>jenów z podatków 23; Lecznictwo i placówki opieki zdrowotnej nie</i> <i>radzą sobie z coraz większą liczbą chorych 25</i> | |
| Placówki medyczne, które nie badają pacjentów | 27 |
| <i>W dzisiejszych czasach bada się tylko chorobę, a nie pacjenta 27</i> | |
| Naiwna postawa Japończyków wobec chorowania | 28 |
| <i>Ubezpieczenie zdrowotne nie pokrywa wszystkiego 28; Pacjent le-</i> <i>czy się sam, lekarz go tylko w tym wspiera 29</i> | |
| Rozprzestrzenianie się chorób cywilizacyjnych | 30 |
| <i>Ponad czterdzieści procent licealistów cierpi na jakąś dolegliwość</i> <i>wywołaną niewłaściwym trybem życia 30; Dlaczego ludzie dba-</i> <i>jący o zdrowie i ci, którzy tego nie robią, płacą takie same składki</i> <i>ubezpieczeniowe? 34</i> | |
| Podejście do grypy | 34 |
| <i>Bakterii i wirusów nie należy zwalczać lekami, trzeba „uzbroić</i> <i>się” w ciało, które się im nie podda 34; W szczepionkach przeciw</i> <i>grypie można znaleźć najdziwniejsze dodatki 35; Skutki uboczne</i> <i>szczepionek bywają śmiertelne 37; Czy co roku należy przyjmować</i> <i>szczepionkę, która zawiera trującą, łatwo kumulującą się substan-</i> <i>cję? 38</i> | |
| O gorączce | 39 |
| <i>Mechanizm działania gorączki 39; Co się dzieje, gdy na siłę zwal-</i> <i>czamy gorączkę lekami przeciwgorączkowymi? 40; Błędne pojęcie</i> <i>o lekach przeciwwirusowych 41</i> | |

| | |
|--|----|
| Profilaktyka w postaci maseczki | 42 |
| <i>Czy noszenie maseczki uchroni nas przed wirusem? 42; Nie dotykajmy masek, kiedy je wyrzucamy! 44</i> | |
| Rozdział 2. Lecznictwo w Japonii popada w izolację | 45 |
| W naszym kraju sprzęt medyczny rozlokowany jest najlepiej na świecie | 47 |
| <i>Opieka medyczna w Japonii gwarantuje najnowocześniejszy sprzęt 47</i> | |
| W Japonii, jako jedynym z krajów rozwiniętych, wciąż wzrasta umieralność na raka | 49 |
| <i>Pomimo doskonałej infrastruktury medycznej, chorych wciąż przybywa 49</i> | |
| Pałapka średniej długości życia a długowieczność w dobrym zdrowiu. | 51 |
| <i>Długowieczność i rak nie są ze sobą powiązane 51; Wielu długowiecznych Japończyków jest przykutych do łóżka 51; Kuba – kraj ludzi zdrowych jak ze snu 54</i> | |
| Zachorowalność i śmiertelność na raka | 56 |
| <i>Choć wzrosła wykrywalność raka, wskaźnik przeżywalności wciąż jest na tym samym poziomie 56</i> | |
| Najczęstsze przyczyny śmierci po wojnie. | 58 |
| <i>Zmiany w umieralności na trzy główne choroby 58; Choroby cywilizacyjne, które niesie ze sobą dobrobyt 59</i> | |
| Wystawianie się na działanie promieniowania w celach medycznych | 61 |
| <i>Japończycy napromieniowują się w szpitalach pięć razy bardziej niż reszta świata 61; Im częściej się badamy, tym bardziej jesteśmy napromieniowani 62; Za wszelką cenę trzeba chronić przed promieniowaniem dzieci 63; Dawka promieniowania podczas tomografii komputerowej mózgu równa się dwustu dniom w Czarnobylu?! 64</i> | |
| Rozdział 3. Postęp medycyny i jej granice | 65 |
| Co w medycynie tak naprawdę się rozwinęło? | 67 |
| <i>Postęp jako rezultat rozwoju komputerów 67; Szkodliwe skutki udoskonalania urządzeń i technologii medycznych 67</i> | |
| Zupełny brak medycyny prewencyjnej | 68 |
| <i>Leczy się objawy, które już wystąpiły, a recepty wypisuje się często, choć są niepotrzebne 68; Nie wyleczymy choroby, przemykając oko na to, co gnije pod spodem 69; Jeśli rak nie wróci w ciągu pięciu lat, czy to znaczy, że jesteśmy zdrowi? 70; Nie można powiedzieć o pełnym wyleczeniu choroby, dopóki nie wykorzystani się jej przyczyn 71</i> | |

| | |
|---|----|
| Co zrobić z pacjentami, którzy przekroczyli możliwości medycyny? | 73 |
| <i>Nieprzemyslane słowa lekarzy ranią pacjentów 73; Czy naprawdę nic się nie da zrobić? A jeśli nie, to co zrobić? 74</i> | |
| Rozdział 4. Błędne przekonania dotyczące zdrowia | 77 |
| Choroby cywilizacyjne (niegdyś „choroby dorosłych”) są po prostu „zespołem niedbania o siebie” | 79 |
| <i>Dbanie o zdrowie jest ściśle związane z sytuacją społeczną i ekonomiczną 79</i> | |
| Sposób postrzegania zdrowia i chorób | 80 |
| <i>Zdrowie oznacza brak choroby 80; Co stoi na drodze zdrowiu? 81</i> | |
| Rodzaje chorób w uproszczeniu | 82 |
| <i>System odpornościowy i zdolność regeneracji – klucz do zdrowia 82</i> | |
| Dobre i złe strony programów o zdrowiu | 84 |
| <i>Straszenie ludzi nic nie pomoże 84; Nadmierna liczba informacji powoduje dyskryminację wielu lekarzy i placówek 85</i> | |
| Zrewolucjonizujemy swoje podejście do choroby (profilaktyka) | 86 |
| <i>Pierwszym krokiem w profilaktyce jest wyeliminowanie czynników, które hamują rozwój naszego zdrowia 86; Inwestujmy więcej w profilaktykę niż w leczenie 87; Kupowanie jedzenia dobrej jakości jest jak opłacanie składki „prewencyjnej” 87</i> | |
| Rozdział 5. Sposób życia, który zwabia choroby | 89 |
| Krzywda, jaką wyrządza naszemu ciału ocieplenie klimatu | 91 |
| <i>Im bardziej oddalamy się od natury, tym bardziej oddalamy się od zdrowia 91</i> | |
| Krzywda, jaką wyrządza naszemu ciału nadmierna rywalizacja w społeczeństwie. | 92 |
| <i>Posiłek musi być efektywny ekonomicznie, a nie odżywczo 92; Bycie pod ciągłą presją powoduje wycieńczenie psychiczne i fizyczne 93</i> | |
| Krzywda, jaką wyrządza naszemu ciału zaniedbanie relacji rodzinnych | 94 |
| <i>Spożywanie posiłków w samotności obniża zdolność komunikacji z innymi i odbiera radość z jedzenia 94; Brak miłości przy stole rodzi stres i źle wpływa na zdrowie 96</i> | |
| Krzywda, jaką wyrządza naszemu ciału przetworzona żywność | 97 |
| <i>Niech nas nie zwiedzie piękny wygląd jedzenia (pełnego sztucznych dodatków) 97</i> | |

| | |
|--|-----|
| Krzywdą, jaką wyrządza naszemu ciału eliminowanie bakterii | 98 |
| <i>Sprzeczności związane ze sterylizacją 98; W naszych jelitach mieszkają biliony bakterii 99; Co takiego dają nam pożyteczne bakterie? 100; Jak problemy ze zdrowiem uwiadcniają się w naszym stolcu i rola środowiska mikroorganizmów 102; Skórę zamieszkuje jakiś bilion bakterii 103; Skóra z zapaleniem atopowym wydziela bardzo mało sebum, a bakterie nie są w stanie na niej egzystować 104; Nie przesadzajmy z używaniem bidetu 105; Bakterie to niezbędne mikroorganizmy, które wspierają nasze funkcjonowanie 105</i> | |
| Krzywdą, jaką wyrządzają naszemu ciału fale elektromagnetyczne | 107 |
| <i>Środki zaradcze przeciw falom elektromagnetycznym w Europie i Ameryce 107; Japończycy niewzruszeni negatywnym wpływem fal elektromagnetycznych 109</i> | |
| Rozdział 6. Poprawa sposobu odżywiania – trzon rewolucji trybu życia | 111 |
| Prosty wybór, by zachować zdrowie | 113 |
| <i>Albo wyeliminujemy negatywne czynniki, albo będziemy niwelować szkody wyrządzone nam 113</i> | |
| Zaczątek choroby tkwi w pożywieniu. | 114 |
| <i>Żywność złej jakości buduje ciało złej jakości 114; Złe pożywienie niepotrzebnie obciąża ciało 115</i> | |
| Japonia, kraj pestycydów. | 115 |
| <i>Japonia wyróżnia się pod względem ilości chemikaliów używanych w rolnictwie 115; Choć wiemy, że pestycydy są dla nas złe... 117</i> | |
| Zaskakująca ilość sztucznych dodatków do żywności . . . | 118 |
| <i>Chemicznymi dodatkami zafałszowuje się smak i jakość pożywienia 118</i> | |
| Choroby cywilizacyjne i efekt domina | 120 |
| <i>Poprawmy swój sposób odżywiania jeszcze za młodu 120; W 280 ml napoju jest 30 g cukru?! 121</i> | |
| Zapominanie o jedzeniu owoców i warzyw w sezonie prowadzi do chorób | 123 |
| <i>Warzywa i owoce w sezonie mają dużo składników odżywczych i są smaczne 123</i> | |
| Powódź żywności przetworzonej. | 125 |
| <i>Nie da się żyć zdrowo, bazując na składnikach odżywczych, które są chemicznymi mieszaninami 125; Żywność przetworzona i naturalna smakuje zupełnie inaczej 126; Sztuczne pseudowitami-</i> | |

| | |
|--|-----|
| ny 127; Kolagen jako suplement diety – nie wiadomo, czy w ogóle działa 128 | |
| Czym są kwasy tłuszczowe trans? | 130 |
| <i>Zawarte w żywności kwasy tłuszczowe trans mogą powodować choroby 130; Uważajmy, na jakim tłuszczu smażymy potrawy 131; Kwasy tłuszczowe typu trans powodują zmiany w błonie komórkowej 132; Świat wprowadza już regulacje dotyczące kwasów tłuszczowych trans 133</i> | |
| Tłuszcze i oleje wywołujące stany zapalne | 134 |
| <i>Dobre i złe dla ciała kwasy tłuszczowe 134</i> | |
| Niebezpieczeństwo, jakie niosą ze sobą produkty przetworzone i syntetyczne | 136 |
| <i>Czy twoje ciało jest w pełni naturalne? 136; Im bardziej oczyszczony, skoncentrowany jest produkt, tym większe jest obciążenie organizmu 137; Leki – typowy produkt skoncentrowany i wysoko przetworzony 138</i> | |
| Ograniczanie spożycia soli jest niebezpieczne | 139 |
| <i>To nieprawda, że spożywanie mniejszej ilości soli jest dobre dla zdrowia 139; Na temat przyjmowania dziesięciu gramów soli dziennie 140; Niedobór minerałów – przerażający skutek ograniczenia spożycia soli 142; Sól naturalna i przetworzona 144; Placówki medyczne i sprzeczności w kwestii ograniczania spożycia soli 147</i> | |
| Błędne pojęcie na temat cholesterolu. | 148 |
| <i>Nie ma „dobrego” i „złego” cholesterolu 148; Jajko – wybitny składnik pożywienia 151; Lecytyna zawarta w żółtku jajka i w ziarnach soi ma ważny związek z cholesterolem 152; Obniżenie poziomu cholesterolu wpływa negatywnie na stan komórek 153</i> | |
| Rozdział 7. Spróbujmy przestawić się na tryb życia, który nie prowadzi do chorób | 159 |
| Zdrowe, regularne posiłki równają się zdrowemu ciału . . | 161 |
| <i>Spróbujmy „uzbroić się” w wiedzę i jedzmy smacznie i zdrowo 161; Pożywienie dobrej jakości poprawi jakość komórek w naszym ciele 162; Znajomość składników pożywienia najlepiej zwiększa świadomość 163; W miarę możliwości jedzmy posiłki razem z rodziną 164</i> | |
| Sposób życia podnoszący odporność | 164 |
| <i>Żyjmy radośnie, dbając o środowisko naszych jelit 164; Rozładowywanie stresu 165</i> | |
| Zadbajmy o spokojny sen. | 167 |
| <i>Śpijmy coraz krócej 167; Bezsenność a niedobór snu to co innego 168; Odpoczywajmy, śpijmy, żeby wyzdrowieć 169; Na co uważać przed zaśnięciem 170</i> | |

| | |
|--|-----|
| Posiłki i uprawianie sportów a cukrzyca | 173 |
| <i>Astronauta są najzdrowszymi ludźmi na świecie 173; Jeśli ciało nie jest obciążone, stajemy się bardziej podatni na choroby 174; Ruch a insulinoodporność 175; Cukrzyca oznacza zaburzenia metabolizmu całego ciała, a także starzenie się naczyń krwionośnych 176; Jedzmy tak, by nie obciążać trzustki 177</i> | |
| Zastanówmy się, od czego możemy zacząć przy współczesnym trybie życia | 178 |
| <i>Nie wydawajmy pieniędzy na leczenie choroby, wydawajmy pieniądze, aby się nie rozchorować 178; Zaczniemy od tego, co jesteśmy w stanie zrobić. Po kolei, małymi krokami 179; Dziesięć zasad trybu życia, który uchroni nas od chorób 179; Słuchajmy, co mówi nam nasze ciało 181</i> | |
| Rozdział 8. EM jako wsparcie w codziennym życiu | 183 |
| Mikroorganizmy wspierają życie i środowisko | 185 |
| <i>Rola mikroorganizmów 185; Wolne rodniki a mikroorganizmy 186</i> | |
| Czym jest EM? | 188 |
| <i>EM jest skupiskiem pożytecznych bakterii 188; Jak działa EM? 189</i> | |
| Życie z EM | 191 |
| <i>Kiedy używać EM? 191</i> | |
| Możliwości napoju EM | 194 |
| <i>Czym jest napój EM? 194; Trzy działania napoju EM 195; EM wykorzystuje maksymalnie siłę, która drzemie w nas samych 196; Regularne spożywanie napoju EM a powrót do zdrowia – mechanizm zależności 198</i> | |
| Częstsze wykorzystywanie technologii EM w medycynie | 201 |
| <i>Krąg EM rozprzestrzenia się na cały świat 201; Mój wymarzony ośrodek EM 202</i> | |
| Posłowie | 205 |
| Słowo polecające | 209 |
| O autorze | 215 |