

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор към българското издание	5
Предисловие	8
Въведение	9
Седем златни правила	11
Как можем да възстановим и запазим здравето си?	13
История на моето боледуване	22
Как мога да премина на Верландова храна?	32
Физиологично правилен лечебен пост	40
Ревматизъм и подагра	44
Астма	55
Ракът – болест на цивилизацията	62
Захарна болест	71
“Неизлечимият” псориазис	81
Стомашни и чревни заболявания	87
Катар на червата	98
Болести на черния дроб, бъбреците и жлъчката	100
Дисеминарна склероза	111
Водянка	122
Туберкулоза	128

Простудни заболявания	134
Главоболие, мигрена, безсъние и запек	136
Главоболие и мигрена.....	136
Безсъние.....	142
Запек.....	144
Анемия, сърдечни заболявания и високо кръвно налягане	145
Малокръвие	145
Високо кръвно налягане	147
Сърдечни заболявания.....	149
Базедова болест и гуша	155
Разширени вени, стари рани по краката, загнявания, синузита	162
Разширени вени.....	162
Стари рани по краката	163
Синузита.....	167
Послесловие	171
Приложение 1: Рецепти и указания	172
Приложение 2: Дишането – първоизточник на живота	182
Приложение 3: Из богатата аптека на природата	193