

## فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	بخش اول برنامه غذایی سلامت
۱۵	مقدمه
۱۷	سخنان پندآموز بزرگان
۱۹	روش سالم غذا خوردن و سالم زیستن
۲۱	برنامه‌ی پیشنهادی غذایی برای گروه خونی AB
۲۲	برنامه‌ی غذایی یک‌ماهه برای گروه خونی AB
۲۵	سایر موارد قابل ذکر در مورد گروه خونی AB
۲۷	برنامه‌ی پیشنهادی غذایی برای گروه خونی B
۲۸	برنامه‌ی غذایی یک‌ماهه برای گروه خونی B
۳۲	سایر موارد قابل ذکر در مورد گروه خونی B
۳۴	برنامه‌ی مشترک گروه‌های خونی AB, O, B, A
۳۵	برنامه‌ی پیشنهادی غذایی برای گروه خونی O
۳۶	برنامه‌ی غذایی یک‌ماهه برای گروه خونی O
۴۰	سایر موارد قابل ذکر در مورد گروه خونی O
۴۱	برنامه‌ی مشترک گروه‌های خونی AB, O, B, A
۴۲	برنامه‌ی پیشنهادی غذایی برای گروه خونی A
۴۳	برنامه‌ی غذایی یک‌ماهه برای گروه خونی A
۴۷	سایر موارد قابل ذکر در مورد گروه خونی A
۴۸	برنامه‌ی مشترک گروه‌های خونی AB, O, B, A
۴۹	بخش دوم خام گیاهخواری
۵۰	برترین‌های خام گیاهخواری

۵۲	برنامه‌ی غذایی خام گیاهخواری برای همه گروه‌های خونی
۵۳	برنامه‌ی غذایی خام گیاهخواری برای همه‌ی گروه‌های خونی و همه مزاج‌ها
۵۸	لیستی از پرهیزهای مهم برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری
۶۲	لیست خوراکی‌های گرم و تر
۶۵	لیست خوراکی‌های سرد و خشک
۶۷	لیست خوراکی‌های سرد و تر
۶۹	لیست خوراکی‌های گرم و خشک

**بخش سوم «خوراکی‌های خوب»** ..... ۷۳

**بخش چهارم «خوراکی‌های خام»** ..... ۸۰

**بخش پنجم روغن و چربی** ..... ۸۶

۸۷	این مقاله از متون خارجی استخراج و ترجمه گردیده است
۹۴	اثرات سلامتی بخش اسید چرب امگا ۳
۹۴	در پیشگیری از بیماری‌های خطرناک به شرح زیر است
۹۵	۱۲ توصیه مهم سلامتی

**بخش ششم پیشگیری و درمان‌های طبیعی سرطان** ..... ۹۷

۹۸	حمایت تغذیه‌ای از بیماری‌های سیستم ایمنی
۱۰۳	مهم‌ترین مکمل‌های غذایی تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی

**پیوست‌ها** ..... ۱۱۳

۱۱۴	پیوست ۱ تغییر رفتارها و باورهای تغذیه‌ای
۱۲۶	پیوست ۲ «سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های تغذیه‌ای در جهت پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر در کشور
۱۳۳	پیوست ۳ درمان‌های خوب
۱۴۱	پیوست ۴ پروتوسل ProtoceI درمانی آسان، ارزان، و بی‌خطر برای سرطان
۱۴۴	فرمول ۵۰ روی بیماری‌های زیر اثرگذارتر است
۱۴۵	فرمول ۲۳ روی بیماری‌های زیر اثرگذارتر است
۱۴۶	بیماری‌های قابل درمان با پروتوسل بر اساس نقل قول درمان‌شدگان آدنوکارسینوما

پیشگیری و حمایت تغذیه‌ای ۹

۱۴۷ ..... علایم خطر تومور مغزی، به ویژه از نوع گلیوبلاستوما

۱۶۷ ..... سخنی با متخصصان انکولوژی کشور

۱۷۳ ..... روشی ساده و ارزان برای درمان اکثر بیماری‌ها با استفاده از LDN

بیماری‌هایی که بر اساس تجربیات و نظریات کاشف مصرف LDN دکتر بیهاری، با مصرف LDN درمان می‌شوند و یا بهبود پیدا می‌کنند Bernard Bihari, M.D. .... ۱۷۴

۱۷۵ ..... بیماری‌های خودایمنی تخریب عصبی

۱۷۶ ..... سایر بیماری‌های خودایمنی

۱۷۷ ..... سایر بیماری‌هایی که با LDN درمان می‌شوند

۱۷۸ ..... توضیحاتی درباره درمان سرطان

۱۸۱ ..... دستورالعمل مصرف LDN

فهرست منابع ۱۸۳