

فهرست

پیش‌گفتار ۹

مقدمه ۱۱

فصل ۱: شیوه زندگی و فیزیولوژی بدن ۱۳

از گذشته تا به امروز اسکلت‌ها به ما چه چیزی می‌آموزند؟ ۱۳

روش متفاوت تغذیه ۱۷

محاسبه چگالی کربوهیدرات‌ها ۱۹

تغییرات تدریجی آناتومیک در فک به ما چه می‌آموزد؟ ۲۲

مشکلات لثه ۲۳

جرم دندان‌ی Dental Plaque ۲۵

وقتی بزاق موجود نیست ۲۶

هالیوتوسیس ۲۶

چگونه بفهمیم که دچار بیماری لثه هستیم ۲۸

آنتی‌بیوتیک‌ها و نقش آنها ۳۲

روغن اساسی چیست؟ ۳۲

۳۴ در مسیر گوارش

۳۸ مغز دوم

فصل ۲: برنامه‌ی اصلاح شیوه‌ی زندگی ۴۵

۴۵ مقدمه‌ای بر برنامه‌ی اصلاح شیوه‌ی زندگی

۴۷ سلامتی و رژیم ضد التهابی و غنی از مواد مغذی

۵۰ ارتباط سلامت و فرهنگ‌های خاص

۵۴ عامل انسولین

۵۶ تجربیات دکتر دننبرگ در ارتباط با بیمارانش

۶۱ نقش تغذیه در سلامت پرپودنتال

۶۱ برنامه اصلاح شیوه زندگی

۶۱ G – مواد مغذی سالم را برای خود تامین کنید

۶۴ چربی‌ها و روغن‌های سالم

۷۳ U – آسیب UNDO

۷۶ فهرست چربی‌ها و روغن‌های ناسالمی که باید از آنها پرهیز شود

۷۷ استرس!

۸۱ روش‌های اصلی حفظ و نگهداری

۸۳ حفظ فعالیت فیزیکی بدن

۸۸ همه چیز یکجا یا به تدریج؟

۹۰ چالش سی روزه

۹۱ برنامه روش تدریجی تغذیه سالم‌تر

۹۷ اصلاح برنامه ترمیم سبک زندگی برای موارد خاص

۹۷ بیماری‌های لته

۹۸ کلسترول بالا و بیماری قلبی

۹۹ اصلاح رژیم غذایی

۱۰۰ مشکلات گوارشی

۱۰۲ اختلالات قند خون

۱۰۲ اضطراب، افسردگی و اختلالات شناختی

۱۰۳ اختلالات تیروئید

۱۰۴ اختلالات خودایمن

۱۰۶ سندروم خستگی آدرنال

بیماری‌های پوستی..... ۱۰۷

باروری، حاملگی و شیردهی..... ۱۰۹

اثر هورمیسین..... ۱۱۰

فصل ۳: ضمیمه..... ۱۱۷

آشپزی با دکتر دنبرگ..... ۱۱۷

ژورنال غذایی سه روزه..... ۱۴۰

منابع..... ۱۴۵

واژه‌یاب..... ۱۵۱