



KIRJAUUTUUS!

Aajonus Vonderplanitz:

Tahdomme elää terveinä - Primal-ruokavalio

Sisältää mm. yli 230 terveysongelman luonnonmukaiset hoito-ohjeet, ks. sisällysluettelo. Et ole tuoteriippuvainen - syöt vain aitoa ruokaa!

Atar Kustannus 2011.
Nidottu, 364 sivua.

ISBN 978-952-99697-7-7.

Hinta **29 €**

Tämä harvinaislaatuinen kertomus on tositarina Aajonuksen taistelusta poikansa pelastamiseksi, sen jälkeen kun tämä oli loukkaantunut hengenvaarallisesti auto-onnettomuudessa. Samalla se on kertomus siitä, kuinka Aajonus paransi itsensä parantumattomaksi luokitellusta syövästä, diabeteksestä, limapussin tulehduksesta ja psoriaasista, sekä hänen tuhansista asiakkaistaan, jotka ovat parantaneet itsensä sadoista erilaisista "parantumattomista" taudeista.

Kaikkien näiden ihmeiden taustalla on ollut yksinkertaisesti ruoka: tietyllä tavalla valmistettu ja tiettyinä yhdistelminä syöty ruoka. Tässä kirjassaan Aajonus kertoo meille niistä yksinkertaisista ja yleisistä peruseriaatteista ja käytännön ohjeista, joita noudattamalla näin ilmiömäisiin tuloksiin on ollut mahdollista päästä.

Ph.D. Aajonus Vonderplanitz

Ravintofysiologi Aajonus Vonderplanitz (s 1947) kärsi itse koko nuoruutensa erilaisista terveysongelmista ja vakavista sairauksista. Liiallinen lääkitys ja epäonnistuneet leikkaukset olivat aiheuttanut hänen kuolemansa. Ruokavalion muutos palautti Vonderplanitzin terveyden, ja hän ylittää tällä hetkellä lääkäreiden ennustaman eliniän yli kolmella vuosikymmenellä.

Lue millaisin keinoin hän on parantanut tuhansia ihmisiä vakavista sairauksista!

Sisällysluettelo

Kirjoittajasta
Omistettu
Kiitokset
Aajonuksen esipuhe
Kirjailijan ja kustantajan vastuu

1 Irti sairauden ja kuoleman kahleista – Aajonuksen tarina

Viitteet A – W

2 Terveelliset tosiasiat

Johdanto – raaka totuus, Ron Strauss
Kysymyksiä ja vastauksia

Ruoka-aineiden ominaisuuksia:

- Alkoholi, Cayenne-pippuri, Elävä/elinvoimainen ravinto, Emäksisyyttä lisäävät ruoat, Etikka, Hedelmät, Hiilihapotetut juomat ja kivennäisvedet, Hunaja lämmittämätön, Hunajavoiseos,

Jogurtti, Juustot raa'at ja pastöroimattomat, Eri ruokien jäädyttäminen ja säilytys, Jäätelö raaka, Kahvinkorvike, Kalat, Kalaöljyt, Kalkkuna, Kananmunat, Kastikkeet, Kefiiri raaka, Kermavaahto, Kuidut, Kuumennettu ruoka, Kuumennettu tärkkelys, Liha raaka, Liivate, Luonnonmukaisesti kasvatettu, Maito pastöroitu/homogenoitu/geneettisesti muunneltu, Maito raaka ja raa'at maitotuotteet, Mehiläiskuningatarhyytelö, Mustapippuri, Omenasiiderietikka raaka, Pakastettu ruoka, Papaija, Pippurit ja paprikat, Pähkinäseos, Pähkinät ja siemenet raa'at suolaamattomat, Raaka fariinisokeri, Raakarasvat, Ruokien yhdistäminen, Salaatit, Salaatinkastikkeet, Savijauhe auringossa kuivattu, Siirappi, Smoothiet, Sokerin korvikkeet, Sokerit, Suklaa, Suklaan korvike, Suola, Säilykeruoat, Säilöntä- ja torjunta-aineet, Säteilytetty ruoka, Tiivistetyt mehut ja -ruoka-aineet, Valkosipuli, Vaniljauute, Vesi, Vihannekset ja kasvikset, Vihannesmehut, Viini/etikkekastike raaka, Voihunajaseos, Öljyt,

Keskustelua Primal-ruokavaliosta

Ruokien saatavuudesta

Lyhyt valmistusopas

Terveysongelmat ja parantavat ruokaohjeet

- Perusperiaatteita

- **Parantavia ruokaohjeita:**

- Abortti, Aftat, Aids, Aivohalvaus, Aivokalvontulehdus, Ajospahkat, Akne, ALD, Alipaino, Aliravitsemus, Alkoholismi, Allergiat, Alzheimerin tauti, Anemia, Angina pectoris, Astma, Aukean paikan kammo, Auringon polttama iho, Bakteerien aiheuttama ruokamyrkytys, Beriberi, Bitot'n läiskät, Borrelioosi, Chronin tauti, Diabetes, Ekseema, Emätintulehdus, Epilepsia, Eturauhastulehdus, Flunssa, Haavaumat, Hammas- ja ienongelmat, Hammassärky, Hampaanvieruskudoksen tulehdus, Hampaat, Harmaakaihi, Hauraat luut, Hedelmättömyys, Heinänuha, Hepatiitti, Hermostolliset ongelmat, Herpes, Hienhaju, Hiiwasienitulehdus, Hiivatulehdus, Hilse, Hiusongelmat, HIV, Huimaus, Huulih herpes, Hypoglykemia, Hyönteisten pistot, Hämäräsokeus, Ientulehdus, Ikenet arat, Ikääntyminen, Impotenssi, Imunesteen tukkeutuminen, Influenssa, Iskias, Jalkavaivat, Jalkasieni, Jäykkyys, Kaljuuntuminen, Kasvohalvaus, Katkennut luu, Keliakia, Keltatauti, Keripukki, Keskenmeno, Keuhkolaajentuma, Keuhkoputkentulehdus, Keuhkokuume, Kihti, Kilpirauhasen liikatoiminta, Kilpirauhasongelmat, Kipu, Kolesterolin matala/korkea, Korvatulehdus, Krooninen väsymysoireyhtymä, Kuiva iho ja yleinen kuivuus, Kuivuminen, Kuppa, Kuristustauti, Kurkkukipu, Kutiava iho, Kuukautiset myöhässä olevat, Kuukautisia edeltävä oireyhtymä/PMS, Kuukautiskivut, Kuume, Kwashiorkor, Kynsien pureskelu, Kynsi-ongelmat, Kystinen fibroosi, Laskimotulehdus, Leikkaustoimenpiteet, Levottomuus, Lihaskipu, Lihaskramppi, Liikalihavuus, Liikennesaaste, Limapussin tulehdus, Lisämunaisten uupumus, Loiset, Luunmurtuma, Madot, Maksakirroosi, Maksaa-ongelmat, Masennus, Matala verensokeri, Matkapahoinvointi, Menierin tauti, Psyykinen sairaus, Migreenit, Mineraalivajaus, Mononukleoosi, MS-tauti, Muistinmenetykset ja muut lievät mentaaliset häiriöt, Munuaiskivet, Munuaistulehdus, Mustelmat, Myrkkymuratti -tammi ja -sumakki, Myrkyntoisto, Myrkyntoisto / lääkkeet ja huumaavat aineet/ säteilymyrkytys, Myrkyntoiston ja puhdistusprosessin keskeyttäminen, Märkärupi, Nesteen keräytyminen, Nielu- ja kitarisatulehdus, Nikottelu, Nivelreuma, Nivel- tulehdus, Nokkosrokko, Nuha, Nyrjähdys, Näkö- ja tarkennushäiriöt, Pahanhajuinen hengitys, Pahoinvointi, Paise, Paksusuolitulehdus, Paleltumavamma, Palovammat, Parkinsonin tauti, Pellagra, Pernisiösi anemia, Peräpukama, Peräsuolen kutina, Pikkulasten terveysongelmat/ hampaiden saanti/ koliikki/ kuume/ ripuli/ vaippaihottuma, Polio, Postiontelotulehdus, Psoriaasi, Pyöritys, Päänsäryt, Raivo, Rasittuneet silmät, Rasvan puute, Reumakuume, Reumatismi, Riisitauti, Ripuli, Rokot, Rokotusten laukaisemat sairaudet, Rungas verenvuoto, Ruoansulatushäiriöt, Ruoka-addiktio, Röntgensäteily, Sappikivet, Selkäsärky, Selkäydinkalvon tulehdus, Sidekalvontulehdus, Sienitauti, Silmätulehdus ja silmien ärsytys, Skolioosi, Stressi, Struuma, Sukupuolitaudit, Suolanhimo, Suolistoinfektio, Suolistokouristukset, Suonen- veta, Suonikohjut, Sydämen vajaatoiminta, Sydänkohtaus, Sydänsairaus, Syylät, Syöpä, Säteilymyrkytys, Säteilyn aiheuttamat palovammat, Tippuri, Trauma, Tuberkuloosi, Tukehtumisen tunne, Tupakkariippuvuus, Turvonnetut imusolmukkeet, Turvotus/ ödeema, Täit, Ummetus, Umpilisäketulehdus, Umpipussin tulehdus, Unettomuus, Vaihdevuodet, Vainoharhaisuus, Valtimonkovetustauti, Valtimotauti, Vapina, Vatsahapot,

Vatsakalvontulehdus, Vatsakatarri, Verenpaine korkea/matala, Verenpainetauti, Verensokeri korkea/matala, Verenvuototauti, Vesirokko, Viha, Viherkaihi /glaukooma, Vilustuminen, Virtsaputkentulehdus tai kipu, Virtsarakkotulehdus, Virtsatietulehdus, Vitamiinien puutokset, Vuoteenkastelu, Vyöruusu, Väsymys, Ylensyönti, Yliaktiivisuus, Ylipaino, Yskä.

Parantamismenetelmiä – näkemyksiä ja vinkkejä
Loppusanat

Kirjallisuus
Hakemisto

TUTUSTU MYÖS PRIMAL-ruoanlaittoon

Aajonus Vonderplanitz:

Terveen elämän reseptit

Primal-ruokaohjeet käytännössä, sisältää noin 150 maukasta ruoka- ja jälkiruokaohjetta terveyden parantamiseksi.

Atar Kustannus 2009, 207 sivua.

ISBN 978-952-99697-4-6

Nidottu. Hinta **25 €**

AAJONUS VONDERPLANITZ

*Terveen
elämän
reseptit*

