

Innhold

FORORD

Audun Myskja	7
Steven Acuff.....	9
Allan Fjelstrup	11

INTRODUKSJON 13

MIN HISTORIE 23

To vendepunkt	23
På alternative veier	26
Makrobiotikk	31
Andre strategier.....	37
Veier videre	40
En ny krise.....	43
Hvorfor virket det denne gangen?.....	45
Et liv uten psoriasis	49

ÅRSAKER TIL PSORIASIS 51

Kosthold	52
Svikt i kroppens avgiftning	52
Lekk tarm	53
Sopp og parasitter	54
Forstyrrelser i ryggspylen	55
Stress	55

BILDER 56

MATEN – FRA TEORI TIL PRAKSIS	63
Å lytte til kroppen	64
Vær din egen lege	65
Yin og yang	66
Konstitusjon og tilstand	74
Kjøkkenet	77
Verdt å vite.....	80
 KOSTPLAN 1 – Enkelt.....	 87
Ordforklaring.....	90
Menyplan 1.....	94
Handleliste	97
 KOSTPLAN 2 og 3	 99
Menyplan 2	103
 OPPSKRIFTER	 109
 APPENDIKS	
Faste en naturlig vei til sunnet	134
Kropp og psyke	137
Mat og bevissthet	139
Kunsten å spise	144
 BOKLISTE	 149
 TAKK	 151

