

SPIS TREŚCI

Od redakcji 5

Rozdział 35. Opis narządów i układów

ludzkiego organizmu 7

Anatomia.....7

Fizjologia..... 8

Tryb oczyszczania.....10

Zaśluzowanie układu pokarmowego12

Ocena stopnia zanieczyszczenia jelit15

Określenie czasu przechodzenia pokarmu przez jelita. 22

Rozdział 36. Dwa rodzaje reakcji jelit

na zanieczyszczenie..... 25

Spowolnienie pracy jelit 25

Przyspieszenie pracy jelit..... 27

Czynniki wpływające na pracę jelit..... 33

Jeszcze o wskaźniku czasu przechodzenia pokarmu
przez jelita po zażyciu środka przeczyszczającego 37

Zmiana pracy jelit z punktu widzenia naturopaty 39

Sezam jako optymalny wskaźnik czasu
przechodzenia pokarmu przez jelita..... 40

Reakcja na sezam.....41

Rozdział 37. Cechy szczególne jelit

oraz metody ich oczyszczania 43

Jelita leniwe i jelita nadpobudliwe..... 43

Zredukowanie zanieczyszczeń jelit poprzez modyfikację jadłospisu	44
Dodatkowe środki	47
Dobór odpowiedniej ilości warzyw.....	52
Odpoczynek układu trawiennego	55
Stosowanie środków przeczyszczających.....	57
Lewatywy.....	66
Środek przeczyszczający jako indykator stanu jelit	67
Czas potrzebny do całkowitego oczyszczenia jelit.....	69
Hydrokolonoterapia.....	70

Rozdział 38. Osobliwości i metody

oczyszczania jelit – część dalsza.....	73
O próbie sezamowej słów kilka.....	73
Objawy oczyszczania a fałszywy głód.....	75
Słaba mięśniówka jelit.....	79
Wzdęcia i gazy.....	86
Czas i sposób stosowania środków przeczyszczających.....	89
Ocena skuteczności środka przeczyszczającego.....	91

Rozdział 39. Funkcja mikroflory jelit

i jej odbudowa.....	95
Poglądy medycyny konwencjonalnej.....	95
Podejście naturopatii.....	98
Dwa rodzaje flory bakteryjnej.....	99
Rola normalnej mikroflory.....	101
Rola wyrostka robaczkowego.....	109
Miejsce bytowania mikroflory.....	111
Co daje mikroflora.....	113
Oznaki przywrócenia normalnej mikroflory jelitowej.....	114
Wpływ toksyn na mikroflorę.....	117
O witaminach słów kilka.....	118
O kiszonkach.....	120
Epilog o mikroflorze.....	122

Rozdział 40. Wątroba i trzustka:	
funkcje i oczyszczanie	127
Podstawowe funkcje wątroby	127
Trzy rodzaje oczyszczania wątroby.....	132
Produkty wspomagające oczyszczanie wątroby	137
Kilka słów o trzustce	142
Rozdział 41. Problemy związane z jamą ustną	145
Zapalenie przyzębia i inne czynniki niekorzystnie wpływające na stan uzębienia.....	147
Układ pokarmowy – podsumowanie	160
Rozdział 42. Nerki jako system wydalniczy	163
Mechanizm pracy nerek	164
Częstotliwość a ilość przyjmowanych płynów.....	167
Jednoczesne jedzenie i picie	171
Szkoła Zdrowia w pytaniach i odpowiedziach	177