

# SPIS TREŚCI

**Od redakcji** .....5

## **Rozdział 53. Rola aktywności fizycznej**

**i jej wpływ na zdrowie** ..... 9

Efekty aktywności fizycznej.....12

Sport a energetyka .....18

Dieta sportowa ..... 26

Budowanie mięśni ..... 30

Liczenie kalorii ..... 34

## **Rozdział 54. Trzy podstawowe etapy po przejściu**

**na zdrową dietę oraz zmiany w organizmie.** ..... 37

Pogorszenie stanu zdrowia w okresie  
oczyszczania jest normalne..... 46

Ogólny schemat żywieniowy zdrowego człowieka ..... 49

Ustalanie adekwatnej wielkości posiłku .....51

Przyczyny chudnięcia..... 55

## **Rozdział 55. Wpływ termicznie przetworzonej**

**żywności na oczyszczanie organizmu.** .....61

Spory wokół termicznie przetworzonej żywności..... 65

**Rozdział 56. O wątrobie.** ..... 67

O wątrobie słów kilka..... 67

Reakcja oczyszczania wątroby ..... 68

Przyswajanie tłuszczów .....71

Reakcje skórne związane z zanieczyszczeniem wątroby .... 76

O wątrobie ciąg dalszy ..... 77

<b>Rozdział 57. O procedurach przeczyszczających . . . . .</b>	<b>83</b>
Szczegóły dotyczące stosowania środków przeczyszczających . . . . .	83
Bezpieczeństwo procedur przeczyszczających . . . . .	85
Wpływ lewatyw na mikroflorę . . . . .	91
O różnicy w działaniu środków przeczyszczających . . . . .	93
<b>Rozdział 58. Ważny temat: woda . . . . .</b>	<b>99</b>
O wodzie słów kilka . . . . .	99
O urządzeniach filtrujących wodę . . . . .	103
Temperatura spożywanych posiłków i wody . . . . .	107
Jak postępować w przypadku braku dostępu do czystej wody . . . . .	109
<b>Rozdział 59. O skórze po raz kolejny . . . . .</b>	<b>111</b>
Wpływ picia ciepłych napojów na aktywację funkcji skóry jako systemu wydalniczego . . . . .	111
Alternatywa dla emulsji żywicznych do kąpieli terpentynowych . . . . .	112
O promieniach słonecznych . . . . .	113
Jeszcze raz o suchości skóry . . . . .	115
Nadwrażliwość skóry . . . . .	121
<b>Rozdział 60. O naczyniach krwionośnych oraz układzie limfatycznym . . . . .</b>	<b>123</b>
O naczyniach krwionośnych . . . . .	123
Krwawienie samoistne . . . . .	127
O układzie limfatycznym . . . . .	128
<b>Rozdział 61. Uzupelnienie pominiętych tematów . . . . .</b>	<b>135</b>
O soli . . . . .	135
Oczyszczanie organizmu z soli . . . . .	137
Wpływ odżywiania na oczy i wzrok . . . . .	142
W dwóch słowach o skurczach . . . . .	145
Znaczenie snu . . . . .	147

O przetworach mlecznych . . . . .	155
O łączeniu produktów . . . . .	158
O bananach . . . . .	161
O niedoborach witamin i składników odżywczych . . . . .	162
Produkty fermentowane . . . . .	165
Kompulsywne jedzenie a psychologiczne uzależnienie od jedzenia . . . . .	167
Pomiar odczynu pH . . . . .	170
Świeże owoce a strefy klimatyczne . . . . .	171
O nieprzyswajalności olejów po raz setny . . . . .	175
O niepohamowanym parciu na pęcherz po przejściu na surową dietę . . . . .	176

## **Rozdział 62. Zmiana odżywiania to zmiana**

<b>całego trybu życia . . . . .</b>	<b>181</b>
Odżywianie zwierząt domowych . . . . .	181
Reakcja ludzi na odmienny styl życia . . . . .	184
Obcowanie z przedstawicielami medycyny konwencjonalnej . . . . .	190

<b>Szkoła Zdrowia w pytaniach i odpowiedziach . . . . .</b>	<b>199</b>
---	------------