

SPIS TREŚCI

Od redakcji	5
Rozdział 43. Woda	7
O jakości wody	7
Sposób oceny czystości wody	14
Woda i inne napoje	15
O zabiegach uzdatniania wody	17
Temperatura spożywanej wody	21
Wpływ wody na powstawanie obrzęków	24
Rozdział 44. Skóra jako system wydalniczy	29
Potencjał wydalniczy skóry	29
Trzy stopnie dysfunkcji skóry	32
Dlaczego skóra czasami nie może pełnić funkcji systemu wydalniczego	33
Dlaczego skóra cierpi	35
Rozdział 45. Usprawnienie funkcji wydalniczej skóry .	37
Procedury kontrastowe	39
Prysznic naprzemienny	40
Łaźnia i sauna	47
Dwa mechanizmy procedur kontrastowych	50
Kąpiele terpentynowe	53
Rozdział 46. O skórze — ciąg dalszy	63
Problem suchej skóry	63

Higiena skóry	71
Ubrania	74
Zmiany skórne związane z wiekiem	76
Warunki sprzyjające aktywizacji funkcji wydalniczej skóry	77
Cellulit i nadwaga w kontekście działania skóry jako systemu wydalniczego	80
O farbowaniu włosów	84
Hartowanie zimnem	86
Rozdział 47. Układ oddechowy	89
Budowa układu oddechowego	89
Funkcja wydalnicza układu oddechowego	92
Metody pobudzania układu oddechowego do oczyszczania	94
Wydalanie toksyn z płuc	99
Zanieczyszczenie powietrza	101
Rozdział 48. Układ płciowy	109
Żeńskie narządy rozrodcze	111
Męskie narządy płciowe	121
Problem niepłodności	123
Życie seksualne ludzi	125
Antykoncepcja	129
Rozdział 49. Układ sercowo-naczyniowy	133
Trzy główne czynniki zwężenia naczyń krwionośnych	134
Wpływ aktywności ruchowej i skoków temperatury	138
Narządy krwiotwórcze	139
Rozdział 50. Inne układy organizmu: nerwowy, hormonalny, ruchu, odpornościowy, narządy zmysłów	141
Układ nerwowy	141
Problemy ze snem	144

Układ hormonalny	150
Układ ruchu	151
Dysplazja tkanki łącznej	155
Narządy zmysłów	158
Układ odpornościowy	160
Rozdział 51. Pasożyty	161
Ocena ilościowa pasożytów	164
Zwalczanie pasożytów	166
Rozdział 52. Oczyszczanie świadomości	171
Źródła zanieczyszczeń informacyjnych	174
Środki masowego przekazu	178
Pozostałe źródła zanieczyszczeń informacyjnych	180
Ćwiczenia fizyczne i praktyki energetyczne	183
Obcowanie płciowe i inna czynność seksualna	185
Oczyszczanie przez upust energii	186
Szkoła Zdrowia w pytaniach i odpowiedziach	191