

SPIS TREŚCI

Od redakcji 5

**Rozdział 25. Teoretyczne podstawy
oczyszczania organizmu** 7

Przesłanki do uruchomienia
procesów oczyszczania organizmu 10

Rola odżywiania w procesach
oczyszczania organizmu 16

Związek procesów oczyszczania
organizmu z poziomem energii 20

**Rozdział 26. Ocena zdolności organizmu
do oczyszczania** 23

Jelita 23

Nerki i układ moczowy 32

Skóra 33

Płuca 36

Wykorzystanie oceny pracy systemów wydalniczych
w ustalaniu indywidualnego planu ozdrawiającego 38

Związek sprawności
systemów wydalniczych a energii 40

Zdolność pozostałych narządów do oczyszczania 41

**Rozdział 27. Związek odżywiania
z procesami oczyszczania organizmu** 43

Dwa rodzaje oczyszczania organizmu 49

Rozdział 28. Wpływ wybranych produktów spożywczych na procesy oczyszczania organizmu	59
Rodzaje praktyk oczyszczających opartych na ograniczeniach żywieniowych	67
Głodówka	69
Odżywianie się płynami	69
Małojedzenie	71
Dieta warzywna	72
Witarianizm	73
Oczyszczanie na poziomie chemicznym	78
Weganizm i wegetarianizm	81
Oczyszczanie organizmu na diecie wegetariańskiej i wegańskiej	83
Wybór odpowiedniej praktyki oczyszczającej	85
Rozdział 29. Głodówka	89
Czym jest głodówka?	89
Rodzaje głodówek	91
Mechanizmy oczyszczania w czasie głodówki	92
Minusy głodówki	99
Rozdział 30. Głodówka. Część 2	103
Wskazania i przeciwwskazania do głodówki	103
Głodówka lecznicza	108
Głodówka zdrowotna	109
System paula bragga	111
Właściwości głodówki leczniczej	113
Przygotowanie do głodówki i wyjście z niej	116
Długość głodówki	118
Oczyszczanie świadomości	119
Sucha głodówka	123
Rozdział 31. Odżywianie płynami	129
Istota i korzyści płynnej diety	130
Wskazania do odżywiania się płynami	131

Zasady przyrządzania płynnych posiłków	138
Przygotowania do wejścia i wyjścia	143
Rozdział 32. Małojedzenie	145
Istota małojedzenia	146
Rodzaje małojedzenia	150
Rola przyswajalności w zdrowym odżywianiu	154
Energetyka na małojedzeniu	156
Wskazania do małojedzenia	159
Rozdział 33. Dieta warzywna	161
Wskazania do stosowania diety jarzynowej	163
Rozdział 34. Witarianizm	167
Jak odróżnić procesy wyniszczenia organizmu od procesów oczyszczania na surowej diecie	173
Łagodzenie niedoborów	175
Szkoła zdrowia w pytaniach i odpowiedziach	177