

# SPIS TREŚCI

---

<b>Od redakcji</b> .....	5
<b>Wstęp</b> .....	7
<b>Rozdział 1. Czym jest zdrowie?</b> .....	11
Rozumienie zdrowia i choroby .....	20
Przyczyny i rodzaje zanieczyszczeń organizmu .....	26
<b>Rozdział 2. Podstawy zdrowego odżywiania</b> .....	39
Dieta owocowa .....	42
<b>Rozdział 3. Kiedy jedzenie szkodzi?</b> .....	47
<b>Rozdział 4. O produktach uzależniających</b> .....	57
„Legalne narkotyki” i ich wpływ na organizm .....	57
Sposoby na wyjście z uzależnienia .....	61
<b>Rozdział 5. Produkty pochodzenia zwierzęcego</b> .....	67
Mięso .....	68
Produkty mleczne .....	78
Jajka .....	81
Witaminy .....	85
Jedzenie mięsa a stany zapalne .....	88
<b>Rozdział 6. Żywność pochodzenia roślinnego</b> .....	97
Przetwarzanie produktów roślinnych w przemyśle spożywczym .....	98
Zanieczyszczenie solami i śluzem .....	99
Nasiona, zboża, orzechy .....	105

Rośliny strączkowe.....	110
Owoce i warzywa .....	112

**Rozdział 7. Soki i miód w diecie człowieka.**

<b>Oleje roślinne i grzyby .....</b>	<b>121</b>
Soki .....	121
Miód.....	129
Oleje roślinne .....	137
Grzyby .....	138

**Rozdział 8. Rodzaje diet .....**

Dieta tradycyjna .....	141
Dieta wegetariańska.....	149
Dieta wegańska.....	153
Witarianizm .....	157

**Szkoła Zdrowia w pytaniach i odpowiedziach.....**

163