

Spis treści

Wstęp	3
Woda jako najważniejszy składnik naszego organizmu.....	5
Endoekologia.....	7
Woda w przyrodzie	15
Jak uzyskać pożyteczną wodę	18
„Żywa woda” i „martwa woda”	22
Sól jako lekarstwo	23
Znaczenie wody dla organizmu	27
„Pompy” płynów w organizmie.....	36
Jak jemy?	40
Wydalanie z organizmu wykorzystanych substancji i soli.....	41
Kosmetyki i środki higieniczne.....	43
Oczyszczanie organizmu.....	45
Co jemy i pijemy.....	46
Napoje alkoholowe.....	58
Ile i jaką wodę pić.....	63
Jak najlepiej pić wodę	64
Oznaki odwodnienia.....	68
Powietrze, woda i ruch jako uniwersalne środki uzdrawiające człowieka.....	72
Ćwiczenia fizyczne.....	88
Zakończenie	115
Opinie pacjentów	116