

# Spis treści

---

Wydanie II - rozszerzone. Co nowego? . . . . .	iv
<b>WSTĘP</b>	<b>1</b>
Ostrzeżenie . . . . .	2
Kilka słów o autorze . . . . .	8
Co w leczeniu nie działa? . . . . .	23
Twoje ciało i jego możliwości . . . . .	29
Co skutecznie zadziałało na mnie . . . . .	31
<b>Część I - Napraw swoje zęby</b>	<b>34</b>
Syndrom nieszczelnych dziąseł . . . . .	35
Jak dbać o zęby . . . . .	38
Nie daj się wpuścić w kanał . . . . .	49
Unikaj przetworzonego cukru . . . . .	53
Co jeszcze na zęby . . . . .	54
Zęby vs alkaliczne pH . . . . .	55
Pytania do części pierwszej . . . . .	57
<b>Część II - Lecznicy post na wodzie</b>	<b>61</b>
Nie karm choroby . . . . .	62
Literatura na temat postu . . . . .	63
Rodzaje postów . . . . .	65
Superinteligentne ciało z IQ 1000 . . . . .	67
Magia - autofagia . . . . .	70
Twoje ciało chce być blisko natury . . . . .	75
Jak rozpocząć post na wodzie . . . . .	79

Oczyszczanie jelit . . . . .	81
Oczyszczanie wątroby . . . . .	86
Etapy postu wodnego i jak je przetrwać . . . . .	95
Kiedy zakończyć post na wodzie . . . . .	101
Przeciwwskazania do postu . . . . .	103
Jakie badania krwi wykonać . . . . .	107
Pytania do części drugiej . . . . .	111
Jak nabrać wagi przed postem . . . . .	147
<b>Część III - Refeeding</b>	<b>150</b>
Teraz najłatwiej zbudujesz nowe nawyki . . . . .	151
Czego nie wolno jeść przerywając post . . . . .	154
Co jeść przerywając post . . . . .	159
Jedz to, co chce być zjedzone . . . . .	166
Przygotuj przed rozpoczęciem jedzenia . . . . .	168
Najgorsze możliwe scenariusze . . . . .	169
Dieta monoowocowa . . . . .	174
Jak długo trwa refeeding . . . . .	175
Refeeding klasyczny . . . . .	177
Refeeding dla zaawansowanych . . . . .	182
Refeeding kiedy nie masz owoców . . . . .	184
<b>Część IV - Najzdrowsza możliwa dieta</b>	<b>185</b>
Jedna dieta dla każdego? . . . . .	186
Keto vs Vegan . . . . .	187
Woda w pożywieniu . . . . .	195
Cztery tygodnie bez płynów . . . . .	197
Jak wyhodować sobie raka . . . . .	199
Zasada zdrowej diety nr 1 . . . . .	203
Zasada zdrowej diety nr 2 . . . . .	206
Zasada zdrowej diety nr 3 . . . . .	208
Czerwona lista żywności . . . . .	217
Szara strefa jedzenia . . . . .	229
Zielona lista żywności . . . . .	241
Jedz jak w naturze . . . . .	246

Siła (w) owocu . . . . .	250
O mieszanii słów kilka . . . . .	256
Jakość składników . . . . .	265
Kiedy i ile jeść . . . . .	270
Pytania do części trzeciej i czwartej . . . . .	275
<b>Zakończenie</b>	<b>287</b>
Podsumowanie i pozostałe FAQ . . . . .	288
Pokoleniowa kumulacja toksyn . . . . .	293
Wady prawdziwie zdrowej diety . . . . .	295
Zalety prawdziwie zdrowej diety . . . . .	297
Przykładowy jadłospis . . . . .	298
Małymi krokami . . . . .	301
Proste, nefarmakologiczne sposoby . . . . .	305
Końskie dawki witaminy D3 . . . . .	310
Inne schorzenia niż RZS . . . . .	314
Post i inne sposoby na nowotwory . . . . .	344
Więcej na <a href="http://JakWyleczyłem.pl">JakWyleczyłem.pl</a> . . . . .	363
Podziękowania . . . . .	365