

OD REDAKCJI	9
--------------------	---

INŻYNIERIA ZDROWIA

OPOWIEŚĆ O AKADEMIKU A. A. MIKULINIE I JEGO KSIĄŻCE „AKTYWNA DŁUGOWIECZNOŚĆ”	13
---	----

ROZDZIAŁ I

JAK POWSTAWAŁA TA KSIĄŻKA	27
----------------------------------	----

ROZDZIAŁ II

O ROLI ZASTAWEK W ŻYŁACH	45
ODŻYWIANIE I OCZYSZCZANIE KOMÓREK	45
PO CO NATURA STWORZYŁA ZASTAWKI W ŻYŁACH?	50
HIPOTEZA AUTORA O ROLI ZASTAWEK	55
WIBROGIMNASTYKA	61
JAK NALEŻY BIEGAĆ	66

ROZDZIAŁ III

O ROLI PRĄDÓW CZYNNOŚCIOWYCH (BIOPRĄDÓW)	71
PRĄDY CZYNNOŚCIOWE A PRZEMIANA MATERII	71
GIMNASTYKA WOLI (IZOMETRYCZNA)	73
GIMNASTYKA ODDECHOWA	74
GIMNASTYKA WOLI DLA TWARZY	80
GIĘTKOŚĆ, RUCHOMOŚĆ, MASAŻ	83

ROZDZIAŁ IV

ROLA TLENU W WALCE ZE STAROŚCIĄ	95
MECHANIZM ZAOPATRYWANIA ORGANIZMU W TLEN	95
HIPOTEZA AUTORA NA TEMAT ROLI SIŁ ELEKTRYCZNYCH W RUCHU ERYTROCYTÓW	97
CO WPRAWIA ERYTROCYTY W RUCH?	100
MECHANIZM „DRUGIEGO ODDECHU”	102
KONSEKWENCJE NIEPRAWIDŁOWEGO ODDYCHANIA	104
ZDROWE ODDYCHANIE PODCZAS BIEGU	109

ROZDZIAŁ V

ODŻYWIANIE I WYDZIELANIE POTU 113

JAK REGULOWAĆ WŁASNĄ WAGĘ 113

JADŁOSPIS NORMALNEGO ODŻYWIANIA 118

ILE GODZIN SNU PRZYNOSI CZŁOWIEKOWI KORZYŚĆ? 123

PO CO NATURA STWORZYŁA

MECHANIZM WYDZIELANIA POTU 124

ROZDZIAŁ VI

ELEKTRYCZNOŚĆ ATMOSFERYCZNA A ŻYCIE CZŁOWIEKA 131

ROLA JONÓW 131

POWIETRZE NALEŻY JONIZOWAĆ 135

JONY W WALCE Z BAKTERIAMI 137

ROZDZIAŁ VII

ŻYCIE W POLU ELEKTRYCZNYM 139

CZY CZŁOWIEK JEST NAŁADOWANY ELEKTRYCZNOŚCIĄ? 139

JONY WILGOTNEJ ZIEMI 143

ELEKTRYCZNOŚĆ I UZIEMIENIE CZŁOWIEKA 144

ROZDZIAŁ VIII

HARMONOGRAM DNIA ROBOCZEGO 149

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH 150

ROZDZIAŁ IX

JAK MECHANIZM SKURCZU MIĘŚNIOWEGO SKONSTRUOWAŁBY KONSTRUKTOR SILNIKÓW 157

ROZWAŻANIA OGÓLNE 157

JAKI RODZAJ ENERGII JEST PRZEKSZTAŁCANY PRZEZ MIĘŚIEŃ
W MECHANICZNĄ ENERGIĘ PODNOSZENIA CIĘŻARU? 161

SPRAWA SIĘ KOMPLIKUJE 171

JAK NATURA MUSIAŁA ZAPROJEKTOWAĆ
MECHANIZM ŚWIADOMEGO SKURCZU MIĘŚNI 174

PRĄDY CZYNNOŚCIOWE 175

JAK UTRZYMYWAĆ ŁADUNEK ELEKTRYCZNY W NARZĄDACH CZŁOWIEKA NA OKREŚLONYM POZIOMIE	176
CZY MOŻNA ZWERYFIKOWAĆ NASZ SCHEMAT DOŚWIADCZALNIE?	182
DLACZEGO W PRĄDACH CZYNNOŚCIOWYCH NIE JEST UTRZYMYWANY STAŁY POTENCJAŁ ENERGII ELEKTRYCZNEJ?	184
ZAKOŃCZENIE	189