

Obsah

Úvod	9
Kapitola 1: O detoxikaci	10
Co je detoxikace	10
Proč se detoxikací zabývat	13
Které orgány se na detoxikaci podílejí?	14
Játra jako hlavní detoxikační orgán	21
Další detoxikační orgány	24
Kapitola 2: Toxiny kolem nás	27
Rozdělení toxinů	27
Toxiny z metabolismu	28
Škodlivé látky ve vzduchu, půdě a vodě	29
Mikroorganismy	35
Kontaminované potraviny a voda	36
Lehké a těžké kovy	39
Záření, elektromagnetické pole a geopatogenní zóny	46
Kapitola 3: Detoxikace: kdy je vhodná a pro koho	50
Příznaky toxinů v organismu	50
Detoxikační dotazník	52
Detoxikace: kdo a kdy	54
Kdy není detoxikace vhodná?	55
Projevy úspěšné detoxikace	55
Kapitola 4: Praktická detoxikace	58
1. Očista domova	58
2. Harmonická strava a správný pitný režim	64
3. Ranní očista – očista jazyka, ranní teplý očištný nápoj, kartáčování pokožky	70
4. Domácí masáž	73

5. Sauna a koupele	76
6. Očista střev a klystýr	81
7. Pohyb, relaxace, meditace a jóga	86
8. Správné dýchání	93
Kapitola 5: Průběh detoxikace	96
Tři stadia a detoxikační krize	96
Krátkodobá detoxikace (1–3 dny)	99
Dlouhodobá detoxikace (delší než 3 dny)	110
Kapitola 6: Ukončení detoxikace a dlouhodobý režim	117
Zakončení detoxikace	117
Doporučení k harmonické stravě a režimu po celý rok	118
Kapitola 7: Detoxikace u dětí a v těhotenství	132
O výživě budoucích matek	132
Detoxikace a děti	136
Kapitola 8: Aromaterapie a byliny	145
Aromaterapie	145
Byliny v detoxikaci a regeneraci	147
Kapitola 9: Recepty	160
Detoxikační nápoje	169
Literatura	172
O autorovi	173
Rejstřík	174