

Obsah

Úvod.....	11
Co znamená detoxikace?.....	12
Které orgány se účastní detoxikace?	15
Proč se provádí detoxikace?	18
Stres.....	20
Které látky řadíme mezi toxiny?	23
Jak se projevuje přítomnost toxinů?	28
Stadia detoxikace	31
Příprava na krátkodobou detoxikaci	32
Jaké detoxikace existují?.....	33
Kdy je detoxikace vhodná?	34
Jak často lze detoxikaci provádět?	35
Kdy není detoxikace vhodná?	35
Přechodné zhoršení zdraví – léčebná krize.....	36
Projevy úspěšné detoxikace.....	39
Krátkodobá detoxikace	40
Některé rady ke krátkodobé detoxikaci.....	41
Jednotlivé krátkodobé detoxikace.....	45
<i>Krátkodobá detoxikace</i>	46

<i>Jednodenní detoxikace pomocí konzumace ovoce a zeleniny</i>	46
<i>Dvoudenní detoxikace</i>	47
<i>Jílová dvoudenní až třídnenní detoxikace</i>	48
<i>Tři dny pročištění</i>	49
<i>Jednodenní až třídnenní džusový půst</i>	50
<i>Mrkvová detoxikace</i>	51
<i>Jednodenní až třídnenní očista jablečným džusem</i>	51
<i>Vodová a ovocná desetidenní detoxikace</i>	52
<i>Detoxikační třídnenní až týdenní dieta</i>	52
<i>Detoxikační dieta</i>	53
<i>Očista střev a klystýr (basti)</i>	54
<i>Některé rady po ukončení krátkodobé detoxikace</i>	60
<i>Dlouhodobá detoxikace</i>	61
<i>Detoxikace v denním režimu</i>	63
<i>Čištění jazyka</i>	63
<i>Ranní očistný nápoj</i>	65
<i>Kartáčování pokožky</i>	66
<i>Masáž abhjangy</i>	67
<i>Relaxace a jóga</i>	69
<i>Dýchání</i>	74
<i>Koupele</i>	78
<i>Správné trávení</i>	79

<i>Zdravá strava a správný pitný režim</i>	82
<i>Podpora činnosti jater, ledvin, plic, kůže a střev</i>	97
<i>Pravidelný pohyb</i>	102
<i>Zdravý spánek</i>	103
Speciální detoxikační kúry	104
Metody doplňující detoxikaci	105
Byliny podporující detoxikaci a regeneraci.....	107
Detoxikační byliny	107
Byliny vhodné po skončení detoxikace na omlazení.....	111
Recepty	113
Detoxikační pokrmy.....	113
Detoxikační nápoje	123
Literatura	126
O autorovi	127