

OBSAH

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Úvod | 6 |
| 1 Pročistit & uzdravit | 14 |
| 2 Zbavit stresu | 46 |
| 3 Dobít energii | 70 |
| 4 Posílit & bránit | 100 |
| 5 Zklidnit & dodat rovnováhu | 124 |
| 6 Pečovat & chránit | 140 |
| 7 Moje detoxikační plány | 172 |
| | |
| Přehled použitých surovin | 184 |
| Rejstřík | 189 |