

Obsah

Předmluva Dr. Philippe-Gastona Bessona	7
Předmluva Jacquese Vaissaca	11
Úvod	13
Kdo jsem?	17

1. část: Colon hydroterapie a správná životospráva

Historie střevních výplachů	24
Zdravá strava	31
Detoxikace a detoxinace	49
Trávicí trubice	57
Střeva	64
Normální střevní flóra dospělého člověka	76
Nemoci tlustého střeva	84
Rektální výplach	98
Colon hydroterapie	105
Voda	116
Užitečné dodatky	118
Pečujte o svá střeva	118
Indikace colon hydroterapie	120
Kontraindikace colon hydroterapie	121

2. část: Svědectví pacientů

Životospráva – osobní vývoj	125
Zácpa	148
Nadváha	170
Kolitida	176
Jiné choroby	187
„Chci se uzdravit, ale nechci nic měnit“	212

3. část: Vliv našeho chování na peristaltiku střev

Nezapomínejme, že břicho má svou hlavu	223
Hara	229
Závěr	233

Dodatky

Biodynamická teorie neuróz	238
----------------------------------	-----