

OBSAH

Předmluva	5
1. Časy nouze a nadbytku	9
2. Co jsou odpady v organismu?	27
3. Hospodaření s kyselinami a zásadami	41
4. Otravy těžkými kovy a napadení kvasinkami	59
5. Vylučovací orgány	78
6. Jaký jste typ podle znečištění organismu?	89
7. Příčiny oslabení imunity	96
8. Správné načasování	102
9. Nejpřirozenější pročišťovací prostředek - pitná voda	104
10. Odkyselení pomocí šťáv a čajů	111
11. Vnitřní pročišťování prostřednictvím půstů a paňča karmy	117
12. Usazeniny a nadváha	124
13. Hubnutí podle typu	155
14. Očistné působení vegetariánské a syrové stravy	181
15. Zlatá pravidla pro domácí pročišťovací kúru	187
16. Pročištění u těžce nemocných	196
17. Potravinové doplňky a bylinky	205

18. kúry pro pročištění střev a jejich účinky	225
19. Metody čištění krve - zvláštní úloha krve	239
20. Detoxikace jater a ledvin	248
21. Vylučování těžkých kovů	250
22. Vnitřní pročištění organismu s pomocí masáže a sauny	288
23. Vnitřní čištění organismu prostřednictvím pohybu	295
24. Psychické pročištění: uvolnění blokád a vzorů	311
25. Shrnutí: deset důležitých bodů	321