

Obsah

<i>Předmluva</i>	4	
<i>Dříve než začnete</i>	5	
PRVNÍ KAPITOLA <i>Zdraví gastrointestinálního traktu</i>	7	
DRUHÁ KAPITOLA <i>Celková detoxikace a čištění organismu</i>	18	
TŘETÍ KAPITOLA <i>Detoxikační diety</i>	27	
ČTVRTÁ KAPITOLA <i>Doplňky výživy při detoxikačních dietách</i>	33	
PÁTÁ KAPITOLA <i>Detoxikace cukru</i>	38	
ŠESTÁ KAPITOLA <i>Detoxikace léků a drog</i>	44	
SEDMÁ KAPITOLA <i>Detoxikace kofeinu</i>	52	
OSMÁ KAPITOLA <i>Detoxikace alkoholu</i>	60	
DEVÁTÁ KAPITOLA <i>Detoxikace nikotinu</i>	71	
DESÁTÁ KAPITOLA <i>Půst a čištění štávami</i>	85	
	<i>Dodatek k českému vydání</i>	101
	<i>Bibliografie</i>	102
	<i>Linky důvěry a krizová centra</i>	103