

OBSAH

Předmluva	7	Klystýr	22
Co to je detoxikace?	9	Chlorofyl	22
Začněte žít zdravě	9	Nákup ovoce a zeleniny a jak s nimi zacházet	25
Toxické a odpadní látky	9	Ovoce a zeleninu pečlivě vybírejte	25
Pomozte svému tělu se samočinnou očistou	10	Kupujte přírodní produkty	25
Potřebujete detoxikaci?	10	Myjte a drhněte	25
Jak dlouhá by měla být očištná kúra a jak častá?	11	Loupat, či neloupat?	26
Příprava na detoxikaci	12	Peckoviny	26
Běžné vedlejší účinky	13	Podávejte okamžitě	26
Co dělat po detoxikaci	13	Zdobení	26
Co jíst během očištné kúry	15	Výběr odšťavňovače a mixéru	29
Ovoce a zelenina	15	Jak dodat šťávě nebo smoothie říz	31
Co patří do spíže	16	Prášky z bobulovin	31
Co patří do ledničky	16	Superpotraviny a superovoce	31
Živočišné potraviny	17	Řasy	33
Čemu se vyhnout	17	Proteinové prášky	34
Příklad detoxikačního dne	17	Blahodárné oleje	34
Další rady	19	Ořechová másla	34
Začněte sklenicí vody s citronem	19	Ořechy a semínka	35
Aktivní uhlí	19	Mléka z ořechů, semínek a ovsu	37
Saunová lázeň	19	Rostlinné klíčky a jak si je vypěstovat	39
Očištná koupel	20	Poděkování	143
Psyllium	20	Zkratky a množství	144
Masáž pokožky suchým kartáčem	21		
Probiotika	21		