



OBSAH

Předmluva	7
Úvod: Toxicita tkání	11

ČÁST 1: DETOX

1. Základy detoxikace	26
2. Voda: Hydratace a hydroterapie	41
3. Fyzioterapie: Masáže a nenáročná cvičení	63
4. Vzduch: Dech života	84
5. Stravování a potravinové doplňky při detoxikaci	119
6. „Rychlovka“: Půst a střevní nálev	155
7. „Anděl slunečního světla“: Helioterapie	178
8. Vyměšování: Detoxikace bylinami	188
9. High-tech elektrodetoxikace	203

ČÁST 2: RETOX

- | | |
|--|-----|
| 10. Umění racionální retoxikace | 230 |
| 11. Retoxikační strava a doplňky | 236 |
| 12. Rady ohledně kouření a pití | 271 |
| 13. Rady ohledně léků a rekreačních drog | 282 |
| 14. Nastavte si detoxikační/retoxikační hodiny | 288 |
| 15. „Nedělejte si starosti, radujte se a mějte dobrou náladu“
aneb „Každá trampota má svou mez“ | 295 |

PŘÍLOHY

- | | |
|--------------------|-----|
| Recepty a předpisy | 300 |
|--------------------|-----|