

# OBSAH

Prameny .....	7
Co mě přivedlo k napsání této knihy .....	9
Historie lymfy a její objevitelé .....	11
Kapitola 1 LYMFATICKÝ SYSTÉM, OTOKY A ZADRŽOVÁNÍ VODY V TĚLE .....	13
Kapitola 2 LYMFODRENÁŽE A PŘÍRODNÍ LÉČBA OTOKŮ .....	41
Kapitola 3 SPECIÁLNÍ STRAVA PŘI OTOCÍCH .....	65
Kapitola 4 KŮŽE A KOŽNÍ PROBLÉMY S NÍ SOUVISEJÍCÍ .....	73
Kapitola 5 KŘEČOVÉ ŽÍLY A ŽILNÍ SYSTÉM .....	91
Kapitola 6 NOHY, CHODIDLA A VŠE KOLEM NICH .....	99
Kapitola 7 DALŠÍ NEJČASTĚJŠÍ DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ .....	127
Kapitola 8 BULIMIE A ANOREXIE .....	135
Kapitola 9 DETOXIKACE TĚLA .....	143

Kapitola 10 CELULITIDA .....	149
Kapitola 11 OBEZITA .....	155
Kapitola 12 ZÁZRAČNÝ LÉK Z MEDU .....	165
Kapitola 13 BYLINKY NA ČIŠTĚNÍ KRVE A LYMFY .....	167
Kapitola 14 ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ A DIETY .....	173
Kapitola 15 ZDRAVÉ RECEPTY .....	205
Kapitola 16 ZÁVĚREM .....	223