

OBSAH

OD NAKLADATELE	7
OČISTA ORGANISMU	9
Hlavní hřích – naše zlozvyky	9
Toxiny v potravinách	10
Čti složení toho, co kupuješ!	11
Očista organismu	14
Proč se čistit?	14
Jak se znečištění organismu projevuje?	15
Účinky půstů a hladovek	16
Březová šťáva	17
Tibetská dieta čili pokání	18
ČIŠTĚNÍ TLUSTÉHO STŘEVA	20
Kdy střevo čistit?	20
Jak tlusté střevo vyčistit?	21
Rýžová dieta	22
Klystýr jako způsob vyčištění střeva	24
ČIŠTĚNÍ JATER	26
Co játrům škodí?	27
Pomoc játrům	29
Jaterní očistné kúry	31
Kde se ve žlučníku berou kameny?	35
Metody rozpouštění žlučového bláta a kamenů	36
ČIŠTĚNÍ DUTIN A DÝCHACÍCH CEST	38
Proces dýchání	39
Hluboké dýchání	39
Důležitá role dutin a nosu	41
Proč je zánět dutin nebezpečný?	44
Čištění dutin metodou cucání slunečnicového oleje	45
Záněty v krku	47
Bolesti hlavy způsobené dutinami	47
Chlorofyl	49

ČIŠTĚNÍ LYMFATICKÉHO SYSTÉMU	51
ČIŠTĚNÍ LEDVIN A MOČOVÝCH CEST	54
Proč o ledviny pečovat?	56
Metody rozpouštění ledvinových kamenů	56
Sedací napařování.	57
Jiné důsledky špatné činnosti ledvin	58
ŠŤÁVOVÁ TERAPIE –	
SÍLA ČERSTVÉ ZELENINY A OVOCE	59
Proč je dobré pít šťávy?	61
Léčebná dieta dr. Ewy Dąbrowské	68
Nejtěžší první dny	69
CHELATACE NEBO LI ČIŠTĚNÍ KRVE	
OD ŠKODLIVÝCH SEDIMENTŮ	70
Kornatění cév	70
Co je to chelatace?	72
Nitrožilní chelatace	73
Perorální chelatace	74
OČISTNÁ PROTIRAKOVINNÁ DIETA	
RUDOLFA BREUSSE	76
URINOTERAPIE	83
OČISTNÁ DIETA DR. BUDWIGOVÉ	
NA BÁZI LNĚNÉHO OLEJE	88
Studená omáčka dr. Joanny Budwigové.	89
Nejlepší je prevence	94
Stanovisko současné vědy	94
REJSTŘÍK	97