

# Obsah

Předmluva . . . . .	9
Úvod . . . . .	11
Od přirozeného postního rytmu ke společnosti nadbytku . . . . .	16
<b>I. Zbavení se jedů – následek rostoucího uvědomění . . . . .</b>	<b>25</b>
Jak moc jsme otráveni jedy? . . . . .	25
Škodliviny okolního prostředí: jedovatost závisí na dávce . . . . .	32
Amalgám – zvláštní odpad v našich zubech . . . . .	36
<b>II. Odplavení škodlivin – základ zdravého života . . . . .</b>	<b>39</b>
Jak moc jsme zaplaveni škodlivinami? . . . . .	39
O ztrátě instinktů . . . . .	42
Kyselé jídlo – kyselý život: v naší stravě je příliš málo zásad . . . . .	49
Pomalý člověk, pomalá látková výměna . . . . .	52
<b>III. Uvolnění – šance se osvobodit . . . . .</b>	<b>55</b>
Duševní předpoklady tělesného uvolnění . . . . .	55
Kdybych se jen dokázal odpoutat: lpění na problému . . . . .	58
Podněty z čínské medicíny . . . . .	62

## Praktická část

<b>I. Jaký jsem konstituční typ?</b> . . . . .	79
Horký typ . . . . .	80
Chladný typ . . . . .	82
<b>II. Doprovodná opatření pro odstranění jedů a odplavení škodlivin</b> . . . . .	85
Podněty klasických detoxikačních systémů . . . . .	85
<i>Dotýkat se a být dotýkán</i> . . . . .	88
<i>Řízenými meditacemi k vnitřnímu očištění</i> . . . . .	91
<i>Snadné uvolnění Bachovou květovou terapií</i> . . . . .	93
<i>Hathajóga zvyšuje proudění energie</i> . . . . .	96
<i>Shiatsu reguluje hospodaření s energií</i> . . . . .	97
<i>Čchi kung přináší harmonii do života</i> . . . . .	98
<i>Očistný účinek vody</i> . . . . .	99
Jak vybudovat ideální pole pro očistné kúry . . . . .	105
Zvolme si nejlepší okamžik . . . . .	107
Získání správného postoje . . . . .	110
<b>III. Cesty k detoxikaci a odplavení škodlivin</b> . . . . .	112
Kúry pro celý organismus . . . . .	112
<i>Postní kúra</i> . . . . .	112
<i>Půst podle Hildegardy</i> . . . . .	118
<i>Štábový půst</i> . . . . .	119
<i>Ovocné dny</i> . . . . .	120
<i>Breussova kúra</i> . . . . .	121
<i>Částečný půst</i> . . . . .	122
<i>Mléčně-žemlová kúra podle F. X. Mayra</i> . . . . .	122
<i>Mírná pročišťující dieta</i> . . . . .	123
<i>Bramborové a rýžové dny</i> . . . . .	123
<i>Dělená strava podle Hayové</i> . . . . .	124
<i>Kúra dnů země</i> . . . . .	125
<i>Vyrovnaní kyselin a zásad</i> . . . . .	127

Urinoterapie . . . . .	129
Rotační dieta . . . . .	131
Homeopatie . . . . .	132
Čištění střeva jako základ zdravého života . . . . .	132
Program Clean-Me-Out . . . . .	133
Kúra čištění střeva podle Graye . . . . .	135
Kúra čištění střeva podle Easlye . . . . .	135
Yucca – kúra čištění střeva . . . . .	136
Klystýr . . . . .	136
Colon-hydroterapie . . . . .	138
Padma Lax . . . . .	139
Metoda Sunride . . . . .	140
Detoxikace jater a ledvin . . . . .	142
Čaj Guduchi . . . . .	142
Jaterní zábal . . . . .	142
Zelný zábal . . . . .	143
Ostropestřec . . . . .	143
Pampeliška . . . . .	144
Artyčok . . . . .	144
Osm bylinek na ledviny . . . . .	144
Schüßlerovy soli . . . . .	145
Čištění krve jako start do nového roku . . . . .	146
Kúra kopřivovým čajem . . . . .	146
Obohacení krve kyslíkem . . . . .	147
Všeobecně známé prostředky . . . . .	148
Bitterstern . . . . .	148
Minerální látky Schindeleho a léčivé hlíny . . . . .	150
Výtažek z grapefruitových pecek . . . . .	151
Olej z čajovníku . . . . .	153
Jablečný ocet . . . . .	154
Aloe vera . . . . .	156
Řasa spirulina . . . . .	157
Enzymy . . . . .	158
Antioxidanty . . . . .	159
Olej z černého kmínu . . . . .	160

Čaj <i>Yerba lapacho</i> . . . . .	160
<i>Padma 28</i> . . . . .	161
Vysoká škola odstraňování těžkých kovů . . . . .	163
Řasa <i>chlorella</i> . . . . .	163
DMPS . . . . .	163
Zinek a selen . . . . .	164
Vitamin C . . . . .	164
Koriandr . . . . .	165
Česnek a medvědí česnek . . . . .	166
Osvědčené prostředky k zevnímu použití . . . . .	167
Louhovací a přehřívací lázně . . . . .	167
Sauna . . . . .	168
Tepidárium . . . . .	169
Koupele nohou . . . . .	169
Kartáčování nasucho . . . . .	170
Použití Kneippovy kúry . . . . .	170
Olejová ústní kúra . . . . .	171
Olejová kúra podle ájurvédy . . . . .	172
Závěr . . . . .	177
Rejstřík . . . . .	185