

OBSAH

Zdravotní problémy, při nichž vám pomůže detoxikace	5
Které orgány se nejvíce podílejí na detoxikaci a jak jim pomoci?	9
Deset skutečností, které vás přesvědčí o tom, jak moc souvisí zdraví s jídlem	17
Co prozradí váš jazyk?	21
Krátkodobá a dlouhodobá detoxikace	25
Kdy je detoxikace nevhodná?	29
Sedm jednoduchých detoxikačních tipů pro každý den	31
Detoxikační program na víkend	37
Dlouhodobý detoxikační program	43
Ozdravná krize	49
Recepty	51
Snadný a opravdu příjemný tělocvik	63
Autogenní trénink pro nespavce	67
Očista jazyka	71
Očistná masáž	73