

# OBSAH

O autorce .....	7
Prameny .....	8
Co mě přivedlo k napsání této knihy .....	9
Historie lymfy a jejich objevitelé .....	11
 Kapitola 1	
OTOKY A ZADRŽOVÁNÍ VODY V TĚLE .....	13
 Kapitola 2	
PŘÍRODNÍ LÉČBA OTOKŮ .....	37
 Kapitola 3	
KŮŽE A KOŽNÍ PROBLÉMY S TÍM SOUVISEJÍCÍ .....	61
 Kapitola 4	
KŘEČOVÉ ŽÍLY A ŽILNÍ SYSTÉM .....	67
 Kapitola 5	
DETOXIKACE TĚLA .....	87
 Kapitola 6	
ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ A DIETY .....	115
 Kapitola 7	
ZÁVĚREM .....	155