

## OBSAH

ÚVOD.....	9
<b>PRVNÍ ČÁST</b>	
DETOXIKACE ORGANIZMU .....	11
TLUSTÉ STŘEVO .....	12
Anatomie tlustého střeva .....	12
Funkce tlustého střeva .....	13
Role mikroflóry v tlustém střevě .....	15
Vznik tepla v tlustém střevě .....	16
Produkce energie v tlustém střevě .....	17
Stimulační systém v tlustém střevě .....	18
Detoxikace organismu a tlusté střevo .....	20
Očista a obnova funkcí tlustého střeva .....	22
Šankhaprakšalána .....	26
Hladovění a očista .....	34
Cviky pro zdraví, štěstí a dlouhý život .....	38
Čtrnáct rad k upevnění zdraví .....	47
O škodlivosti projímadel .....	48
Jak se zbavit polypů .....	48
<b>Patologické symptomy, regulace a příznaky</b>	
<b>normální činnosti tlustého střeva .....</b>	<b>51</b>
Příznaky patologie .....	51
Regulace činnosti tlustého střeva .....	52
Příznaky normální činnosti tlustého střeva .....	52
<b>JÁTRA .....</b>	<b>53</b>
<b>Anatomie jater .....</b>	<b>53</b>
<b>Funkce jater .....</b>	<b>53</b>
<b>Tvorba žluči .....</b>	<b>54</b>
<b>Patologie jater .....</b>	<b>55</b>
Tvorba žlučových kamenů	
a zánět žlučových cest .....	55
Portální hypertonie a její následky .....	60

Symptomy onemocnění žlučovými kameny.....	61
Symptomy chronické hepatitidy .....	62
Symptomy dyskineze žlučových cest .....	62
Symptomy zánětu žlučníku a žlučvodů .....	62
<b>Efektivní očista jater</b> .....	63
<b>Fyziologie očisty jater</b> .....	63
<b>Očista jater</b> .....	68
Očista podle J. A. Andrejeva .....	68
Očista podle metody doktora Wolkera.....	70
Urinoterapie .....	72
Moje varianta očisty jater .....	73
Praktická doporučení k očistě jater a jejich uzdravení.....	74
 <b>LEDVINY</b> .....	81
<b>Co dělat při onemocnění ledvin</b> .....	84
<b>Metody očisty ledvin</b> .....	86
Urinoterapeutická metoda.....	86
Šípková kúra .....	87
Kúra ze zeleninových šťáv .....	87
Očista ledvin jedlovým olejem .....	88
<b>Prevence onemocnění ledvin</b> .....	89
 <b>JINÉ TYPY OČISTY</b> .....	90
<b>Detoxikace</b> .....	90
<b>Obrana proti bakteriím</b> .....	91
<b>Očista kloubů</b> .....	91
<b>Očista kloubů pomocí rýže</b> .....	92
<b>Očista organismu od hlenů</b> .....	92
<b>Očista organismu užíváním rostlinného oleje</b> .....	94
 <b>DRUHÁ ČÁST</b>	
<b>SPRÁVNÁ VÝŽIVA</b> .....	97
<b>TRÁVENÍ</b> .....	98
Fyziologie trávení .....	98
Enzymy.....	98
Slinné žlázy .....	99
Žaludek .....	99

Aromatické látky, fytoncidy, organické kyseliny a třísloviny .....	155
<b>Pokles energetického potenciálu stravy .....</b>	<b>155</b>
<b>Škodlivé následky vařené a nesprávně připravené stravy .....</b>	<b>156</b>
<b>Rafinované potraviny .....</b>	<b>163</b>
<b>SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ POTRAVIN.....</b>	<b>171</b>
<b>Klasifikace potravin .....</b>	<b>172</b>
<b>Doporučení ke správné kombinaci potravin .....</b>	<b>173</b>
<b>Denní režim stravování.....</b>	<b>183</b>
<b>Praktická doporučení ke správnému zpracování a trávení potravy .....</b>	<b>186</b>
<b>Přechod na správnou výživu .....</b>	<b>187</b>
<b>Chyby při přechodu na správnou výživu .....</b>	<b>190</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>197</b>
<b>VYSVĚTLIVKY .....</b>	<b>198</b>
<b>České prameny .....</b>	<b>202</b>