



OBSAH

Předmluva 7

Úvod: Toxicita tkání 11

ČÁST 1: DETOX

1. Základy detoxikace 26

2. Voda: Hydratace a hydroterapie 41

3. Fyzioterapie: Masáže a nenáročná cvičení 63

4. Vzduch: Dech života 84

5. Stravování a potravinové doplňky při detoxikaci 119

6. „Rychlovka“: Půst a střevní nálev 155

7. „Anděl slunečního světla“: Helioterapie 178

8. Vyměšování: Detoxikace bylinami 188

9. High-tech elektrodetoxikace 203

ČÁST 2: RETOX

10. Umění racionální retoxikace	230
11. Retoxikační strava a doplňky	236
12. Rady ohledně kouření a pití	271
13. Rady ohledně léků a rekreačních drog	282
14. Nastavte si detoxikační/retoxikační hodiny	288
15. „Nedělejte si starosti, radujte se a mějte dobrou náladu“ aneb „Každá trampota má svou mez“	295

PŘÍLOHY

Recepty a předpisy	300
--------------------	-----