

obsah

Předmluva	9	Očistná péče pro půvab	87
Podstata očisty	11	Zkrášlovací programy	89
Co je to očista?	12	Lázně a kosmetika doma	96
Eliminace, cvičení, dobití energie	14	Domácí očista pleti obličeje	100
Kdo potřebuje očistu?	15	Sauna a pára	108
To podstatné o těle	18	Očista mysli a duše	111
Cvičení: vypočte to	21	Ájurvéda	112
Potraviny pro očistu	25	Aromaterapie	114
Jídlo bez škodlivin	26	Meditace	116
Bylinky a doplňky	29	Květová terapie	118
Pročišťovací nápoje	32	Práce s energií a čakrami	120
Recepty na nápoje	37	Víkend pro mentální očistu	123
Očistné programy	41	Lázeňská a další péče	127
Očista za 24 hodin	42	To podstatné o lázeňské očistě	128
Třídenní pročištění jater	48	Talasoterapie	129
Třídenní celková očista	54	Naturopatický lázeňský program	130
(Anti)kuřácká očista	62	Homeopatické prostředky	132
Sedmidenní celková očista	69	Detoxikační terapie	135
		Rejstřík	140