

Obsah

Úvod	8
Očistná kúra	8
Čistící systémy vlastní našemu tělu	16
Žádoucí znalost center látkové výměny a očistných středisek	18
Pět velkých očistných systémů	29
Očistné rituály v souladu s přírodou	30
Ultimativní očista úst	34
Ultimativní očista ledvin	40
Čištění ledvin – systém Brigitte Sandersové	49
Ultimativní očista jater a žlučníku	56
Kávový klystýr	60
Čištění jater a žlučníku – královská disciplína očistných rituálů	66
Ultimativní očista střeva	76
Čištění a pěstění střeva	80
Čištění střeva – pravidelná profylaxe	83
Očistná kúra střeva	88
Dobře rozžvýkané je napůl strávené	89

Ultimativní očista ucpaného střeva	91
Ultimativní očista nervózního střeva	103
Ultimativní očista dráždivého střeva	111
Ultimativní očista buněk	120
Jsem kyselý?	126
Co pomáhá při překyselení	127
Odstruskování prostřednictvím kůže	130
V ordinaci přírodní medicíny	135
Inteligentní půst	140
Džus Detox	148
Hladká kůže, husté vlasy	152
Kůže	155
Kůže těla	156
Dlaně a chodidla	160
Pleť obličeje	162
Unavená, nečistá nebo stárnoucí kůže	173
Kůže hlavy a vlasy	177
Dodatek	180
O autorce	180
Nákupní zdroje	181
Doporučení	182