

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
Od přirozeného postního rytmu ke společnosti nadbytku	16
I. Zbavení se jedů – následek rostoucího uvědomění	25
Jak moc jsme otráveni jedy?	25
Škodliviny okolního prostředí: jedovatost závisí na dávce	32
Amalgám – zvláštní odpad v našich zubech	36
II. Odplavení škodlivin – základ zdravého života	39
Jak moc jsme zaplaveni škodlivinami?	39
O ztrátě instinktů	42
Kyselé jídlo – kyselý život: v naší stravě je příliš málo zásad	49
Pomalý člověk, pomalá látková výměna	52
III. Uvolnění – šance se osvobodit	55
Duševní předpoklady tělesného uvolnění	55
Kdybych se jen dokázal odpoutat: lpění na problému	58
Podněty z čínské medicíny	62

I. Jaký jsem konstituční typ?	79
Horký typ	80
Chladný typ	82
II. Doprovodná opatření pro odstranění jedů a odplavení škodlivin	85
Podněty klasických detoxikačních systémů	85
<i>Dotýkat se a být dotýkán</i>	88
<i>Řízenými meditacemi k vnitřnímu očištění</i>	91
<i>Snadné uvolnění Bachovou květovou terapií</i>	93
<i>Hathajóga zvyšuje proudění energie</i>	96
<i>Shiatsu reguluje hospodaření s energií</i>	97
<i>Čchi kung přináší harmonii do života</i>	98
<i>Očistný účinek vody</i>	99
Jak vybudovat ideální pole pro očistné kúry	105
Zvolme si nejlepší okamžik	107
Získání správného postoje	110
III. Cesty k detoxikaci a odplavení škodlivin	112
Kúry pro celý organismus	112
<i>Postní kúra</i>	112
<i>Půst podle Hildegardy</i>	118
<i>Štábový půst</i>	119
<i>Ovocné dny</i>	120
<i>Breussova kúra</i>	121
<i>Částečný půst</i>	122
<i>Mléčně-žemlová kúra podle F. X. Mayra</i>	122
<i>Mírná pročišťující dieta</i>	123
<i>Bramborové a rýžové dny</i>	123
<i>Dělená strava podle Hayové</i>	124
<i>Kúra dnů země</i>	125
<i>Vyrovnaní kyselin a zásad</i>	127

Urinoterapie	129
Rotační dieta	131
Homeopatie	132
Čištění střeva jako základ zdravého života	132
Program Clean-Me-Out	133
Kúra čištění střeva podle Graye	135
Kúra čištění střeva podle Easleye	135
Yucca – kúra čištění střeva	136
Klystýr	136
Colon-hydroterapie	138
Padma Lax	139
Metoda Sunride	140
Detoxikace jater a ledvin	142
Čaj Guduchi	142
Jaterní zábal	142
Zelný zábal	143
Ostropestřec	143
Pampeliška	144
Artyčok	144
Osm bylinek na ledviny	144
Schüßlerovy soli	145
Čištění krve jako start do nového roku	146
Kúra kopřivovým čajem	146
Obohacení krve kyslíkem	147
Všeobecně známé prostředky	148
Bitterstern	148
Minerální látky Schindeleho a léčivé hlíny	150
Výtažek z grapefruitových pecek	151
Olej z čajovníku	153
Jablečný ocet	154
Aloe vera	156
Řasa spirulina	157
Enzymy	158
Antioxidanty	159
Olej z černého kmínu	160

Čaj Yerba lapacho	160
Padma 28	161
Vysoká škola odstraňování těžkých kovů	163
Řasa chlorella	163
DMPS	163
Zinek a selen	164
Vitamin C	164
Koriandr	165
Česnek a medvědí česnek	166
Osvědčené prostředky k zevnímu použití	167
Louhovací a přehřívací lázně	167
Sauna	168
Tepidárium	169
Koupele nohou	169
Kartáčování nasucho	170
Použití Kneippovy kúry	170
Olejová ústní kúra	171
Olejová kúra podle ájurvédy	172
Závěr	177
Rejstřík	185