

obsah

Úvod **6**

ČÁST PRVNÍ

Co je detoxikace a kdo ji potřebuje? 8

Co je detoxikace? **10**

Jak toxický je váš životní styl? **14**

Úbytek a návrat zdraví **16**

Jak funguje detoxikace? **18**

Dotazník k detoxikaci **22**

Co detoxikace zahrnuje? **24**

ČÁST DRUHÁ

Jak pročistit tělo 28

Vaše detoxikační programy **30**

Pryč se závislostí **34**

30denní detoxikační kúra **44**

Intenzivní kúra dle výběru **48**

První až čtvrtý týden **50**

Devítidenní detoxikační kúra **58**

Víkendová kúra **64**

Připravte se na víkendovou kúru **66**

Minipůsty a monodiety **70**

Podpůrné prostředky **74**

Zázračná zelenina **78**

Ovoce nesmí chybět **79**

Potravinové doplňky **80**

Jak se vypořádat s vedlejšími účinky **82**

Kandidóza **86**

Alergie a nesnášenlivost **88**

Cvičení **90**

Jóga **92**

Hydroterapie **94**

Očistěte svoji mysl **98**

Relaxace **100**

Meditace a vizualizace **102**

Zbavte jedů své okolí **104**

Domov bez škodlivin **106**

Úklid bez toxinů **108**

ČÁST TŘETÍ

Žijte bez toxinů! 110

Udržovací program **112**

Jak udržet tělo fit **114**

Hodnotné potraviny **116**

Vitaminy a minerální látky **122**

Rejstřík **124**

Fotografie **126**