

OBSAH

Část první

Pročištění organismu: klíč k optimálnímu zdraví

Kapitola 1:

Jak může pročištění organismu zlepšit váš zdravotní stav 21

Proč vznikají nemoci.....	21
Jak se naše tělo čistí	22
Starobylá moudrost vám pomůže k tomu, abyste zářili zdravím	24
Vytvořte si ze svého domova lázně.....	25
Pročištění organismu jako prevence nemocí od rýmy po rakovinu	26
Úklid, tentokrát ve vlastním těle.....	27
Síla pročištění	28
Nestřídmost přispívá k nemocem.....	28
Pročištění organismu je skvělým lékem	29
Detoxikujte se, abyste se rychleji uzdravili.....	30
Kontrolní test vašeho zdravotního stavu	31

Kapitola 2:

Jak pročištění organismu prospívá tělu, mysli i citům 35

Pročistěte se, abyste vypadali co nejlépe.....	35
Detoxikujte se, abyste dosáhli své ideální hmotnosti	35
Jedy v organismu způsobují stárnutí.....	37
Oddalte příznaky stárnutí pročištěním organismu	37
Duševní a citové výhody, které pročištění organismu přináší.....	38
Detoxikujte se, abyste měli skvělou tvůrčí energii	38
Zlepšete si pročištěním organismu paměť.....	39
Citový prospěch, který pročištěním organismu získáte	39
Pročištěním organismu ke zmírnění depresí a úzkostí.....	40

Vyrovnejte výkyvy nálady pomocí detoxikace	41
Zbavte se negativního myšlení	41
Přirozená moudrost těla uzdravuje	42
Naslouchejte svému tělu	42
Věnujte pozornost sami sobě, prospěje vám to	43
Nejlepší zdravotní pojištění	44

Kapitola 3:

Čtrnáctidenní program pročištění organismu

<i>léčivými bylinami a obnovy mládí</i>	45
--	----

Aktivity	46
----------------	----

Kapitola 4:

<i>Vytvořte si zdravý životní styl</i>	60
---	----

Zmenšete míru vystavení vlivu jedů	60
Vytvořte si zdravé životní prostředí	61
Pět základních principů zdravého životního stylu:	61
Princip číslo 1: Jezte organické potraviny	61
Princip číslo 2: Pijte čistou vodu	65
Princip číslo 3: Dýchejte čistý vzduch	67
Princip číslo 4: Vyhýbejte se běžným škodlivinám	70
Princip číslo 5: Stresujte se co nejméně	74

Kapitola 5:

<i>Sedm účinných způsobů, jak pomoci tělu pročistit se</i>	77
---	----

Pročišťující princip číslo 1: Detoxikujte se pomocí léčivých bylin	77
Pročišťující princip číslo 2: Jezte pročišťující stravu	78
Pročišťující princip číslo 3: Cvičte, abyste se lépe zbavili jedů	79
Pročišťující princip číslo 4: Provádějte dechová cvičení	79
Pročišťující princip číslo 5: Detoxikujte se hydroterapií	80
Pročišťující princip číslo 6: Zbavte se jedů pomocí masáže	81
Pročišťující princip číslo 7: Detoxikujte své myšlení	81

Část druhá

Různé způsoby detoxikace vašeho těla

Kapitola 6:

Játra	85
„Mistr alchymista“ ve vašem těle.....	85
Klíč k omlazení jater.....	86
Účinné pročišťovače jater přímo z vaší zahrádky.....	88
Hořké byliny, které prospívají játrům.....	89

Kapitola 7:

Tlusté střevo	92
„Mistr eliminátor“ ve vašem těle	92
Vláknina: klíč ke zdravému střevu	94
Další potraviny, které léčí tlusté střevo	95
Břišní masáže pro zdraví střev	97
Stimulujte pročišťování organismu obklady z ricinového oleje	97
Byliny, které prospívají tlustému střevu.....	98

Kapitola 8:

Ledviny	99
„Mistr čistič“ ve vašem těle	99
Signály ledvinového stresu	100
Jak si uchovat zdravé ledviny	101
Potraviny, které pročišťují ledviny	102
Stimulace ledvin zázvorovými obklady	103
Bylinky, které prospívají ledvinám.....	104

Kapitola 9:

Kůže	105
„Mistr detoxikátor“ vašeho těla.....	105
Chraňte si svou kůži	106
Potraviny pro zdravou kůži.....	108
Vylučování jedů v sauně.....	108
Masáž kůže mořskou solí	110
Bylinky, které prospívají kůži.....	110

Kapitola 10:

Lymfatický systém	112
„Mistr čistič“ vaší krve	112
Pročišťující dieta pro zdravý lymfatický systém	113
Cvičení pro zdravý lymfatický systém	114
Povzbudte tok lymfy masáží	114
Koupele nohou na podporu oběhu lymfy.....	115
Bylinky, které prospívají lymfatickému systému.....	116

Kapitola 11:

Plíce	118
„Mistr okysličovač“ vašeho těla	118
Dieta pro zdravý dýchací systém.....	119
Cvičení pro zdravé plíce	120
Okysliďte si tělo dýchacími cviky.....	120
Úlevná inhalace bylinek.....	121
Hořčičná placka pomůže zahleněným plicím.....	122
Bylinky, které prospívají plicím	122

Část třetí

Vytvoření pročišťovacího programu

Kapitola 12:

Bylinky: mocní spojenci při pročišťování a omlazování 127

Sedm účinných způsobů, jimiž léčivé byliny podporují pročištění organismu	127
Sestavení bylinných receptů na pročištění organismu	135
Rady pro výběr a skladování bylin	135
Výroba bylinných přípravků	136
Bylinné recepty na podporu trávení.....	138
Bylinné recepty na játra	139
Bylinné recepty na tlusté střevo	141
Bylinné recepty na ledviny	142
Potopudné přípravky z bylin.....	143
Recepty na pročištění lymfy	143
Recepty na pročištění plic.....	144
Recepty na pročištění celého těla	145

Kapitola 13:

Omlazení těla přírodní pročišťovací dietou 147

Základy pročišťovací diety.....	147
Principy čisticí diety	148
Sestavení pročišťovací diety	149
Pročistěte si tělo čerstvým ovocem a zeleninou	150
Jezte polysacharidy, abyste urychlili pročištění organismu.....	151
Použijte bílkoviny k omlazení vašeho těla	153
Chraňte své zdraví nenahraditelnými mastnými kyselinami	154

Devatenáct pročišťujících potravin ze zahrádky.....	155
Speciální detoxikační jídla.....	162
Půst.....	165
Ukázka postního programu	167
Pročišťující ovocné šťávy	168
Recepty pro zdraví.....	170

Kapitola 14:

<i>Cvičení pro urychlení detoxikace</i>	194
--	-----

Blahodárné účinky cvičení.....	194
Ať je pro vás cvičení radostí	195
Posilujte blahodárné účinky cvičení	196
Použijte své mysli k tomu, abyste změnili své tělo	196
Protahujte se, abyste si pročistili a omladili tělo.....	197
Vitalizující protahování – strečink.....	198
Omlazující polohy jógy	199

Kapitola 15:

<i>Blahodárné účinky hydroterapie</i>	208
--	-----

Rady pro hydroterapii	209
Aromaterapie: vůně pročišťuje a omlazuje	210
Dvanáct esenciálních olejů	211
Použití esenciálních olejů	213
Hydroterapie v praxi	214
Detoxikujte se v sauně a v parní lázni	225
Přírodní léčba pro krásu	226
Lázeňský den doma.....	236

Kapitola 16:

<i>Použití dechových cvičení, masáží a odpočinku k vylučování jedů z organismu</i>	239
---	-----

Pročistěte si tělo dechem	239
Dýchání posiluje vitalitu	241

Omlazující účinky masáže	243
Masáž pročišťující lymfatický systém	244
Masáže proti celulitidě	245
Aromaterapeutické masážní oleje	247
Vitalizující vliv odpočinku	248
Zdřímnutím ke zvýšení energie	249
Ozdravná moc spánku	249

Kapitola 17:

<i>Pomáhejte pročišťování organismu silou své mysli</i>	<i>252</i>
Psaním deníku k emočnímu očištění	252
Relaxační cvičení	253
Klidná postupná relaxace	253
Relaxace při hudbě	255
Meditace	256
Meditace se zrakem upřeným do plamene svíčky	258
Meditace v pohybu	258
Léčivá vizualizace	258
 <i>Stručný přehled pročišťujících léčivých bylin</i>	 <i>261</i>