

Obsah

Úvod	10
Slovo na úvod	13
Předmluva autora	14

PRVNÍ ČÁST: OČIŠTĚNÍ ORGANIZMU OD TOXINŮ

Očistné techniky	17
1. Intoxinace a intoxikace	19
Intoxinace	19
Intoxikace	20
2. Jakým způsobem odpadní látky způsobují nemoc?	24
3. Nemoc je způsobená poškozením organismu	29
4. Náš organizmus se uzdravuje pročišťováním	32
5. Léčit znamená pročišťovat	37
6. Pročišťování v praxi	39
Vyměšovací orgány	42
7. Vylučování střevy	42
TENKÉ STŘEVO	42
TRAČNÍK	45
Trávicí funkce	47
Vyměšovací funkce	47
ZNÁMKY SPRÁVNÉ A ŠPATNÉ FUNKCE STŘEV	48
Četnost vylučování	48

Rychlost práce střev	48
Barva - konzistence	49
Střevní plyny	49
Vystouplé břicho	50
8. Prostředky na očistu střev	51
Mechanické působení	52
Chemické působení	53
Osmotické působení	53
PROČIŠŤUJÍCÍ PROSTŘEDKY S MECHANICKÝM PŮSOBENÍM	53
Potraviny s projímavým účinkem	53
Klystýr	57
Vodní kúra	60
PROČIŠŤUJÍCÍ PROSTŘEDKY S CHEMICKÝM PŮSOBENÍM	61
Léčivé rostliny	61
PROČIŠŤUJÍCÍ PROSTŘEDKY S OSMOTICKÝM PŮSOBENÍM	64
DALŠÍ PŘÍRODNÍ PROČIŠŤUJÍCÍ PROSTŘEDKY	66
9. Játra a žlučník	69
Játra	69
Žlučové cesty	71
Známky správné a špatné funkce jater a žlučníku	72
10. Prostředky na pročištění jater a žlučníku	73
Ovoce a zelenina	74
Léčivé byliny	76
Další přírodní očistné prostředky	78
11. Ledviny	81
Známky správné a špatné funkce ledvin	83
12. Prostředky na pročištění ledvin	85
Ovoce a zelenina	86
Léčivé byliny	87
Další přírodní prostředky očisty	91

13. Vylučování kůže	93
Podkoží	94
Škára	94
Pokožka	95
Kůže je cévním orgánem	96
Kůže je stažlivým orgánem	97
Kůže je nervovým orgánem	97
14. Prostředky na pročištění kůže	98
Masírování za sucha	98
Fyzické cvičení	98
Teplé koupele	99
Sauna	99
Parní lázeň	100
Lázeň horkého vzduchu prováděná doma	101
Teplé zábaly	101
Opalování	102
Masáž rolováním	102
Ovoce a zelenina	103
Léčivé byliny	103
15. Plíce	106
Známky správné a špatné funkce plic	108
16. Prostředky na pročištění plic	109
Záměrné vykašlávání	109
Převrácené tělesné polohy	109
Dýchavičnost	110
Léčivé byliny	111
Další přírodní prostředky očisty	114
17. Očista uší	115
Anatomie ucha	115
Ušní svíce Indiánů Hopi	116

18. Lymfatický systém	118
19. Očista lymfatického systému	120
Dieta suchou stravou	120
Vodderova masáž (neboli masáž na očistu lymfy)	120
Masáž reflexních zón chodidel	120
Odvádění odpadních látek	121
20. Jednotlivé typy odpadních látek	121
Krystaly	122
Mazy	123
21. Odvádění odpadních látek v praxi	126

DRUHÁ ČÁST:

ODSTRAŇOVÁNÍ HLUBOKO USAZENÝCH ODPADNÍCH LÁTEK

Odstraňování hluboko usazených odpadních látek	131
22. Obíhající a usazené odpadní látky	131
Obíhající odpadní látky	131
Neobíhající neboli usazené odpadní látky	132
23. Očistné krize	135
Techniky odstraňování usazených odpadních látek	138
24. Půst	138
Jak provádět půst?	140
25. Diety	147
Omezovací diety	148
Monodiety	153
Diety a očistné krize	155

26. Kúra destilovanou vodou	162
Slabě mineralizované vody	164
27. Intenzivní fyzická námaha	165
28. Hypertermická lázeň	167
29. Obklady jílem	172
Jak provádět obklad jílem?	143
30. Obklady ze zelných a kapustových listů	176
Závěr	178
Dodatky	179
DODATEK 1	179
Návod pro používání léčivých bylin	179
Bylinné čaje	179
Tablety	180
Matečné tinktury	180
Esenciální oleje	181
Dávkování	182
Nesnášlivost a kontraindikace	182
Jen jedna bylina nebo směs bylin?	183
DODATEK 2	184
Masáž reflexních zón chodidla	184
DODATEK 3	187
Léčení otravy toxikomanů a očistné kúry	187
Intoxikace	187
Jak řešit intoxikaci?	188
Očista hypervitaminózou	189
DODATEK 4	191
Kúra na zhubnutí a detoxikaci	191