Obsah



Klíč ke zdraví a kráse 10

Pohroma ve střevech 11
Zácpa může být nebezpečná, ba až zákeřná 11
Čas je mocný protihráč 12
Hlavní příčina zácpy 14
Máme v sobě parazity? 16

Tělo – továrna na toxiny 17
Symptomy samootravy 17
Co prozrazuje stolice 18

Smrt začíná v tlustém střevě 20
Jaká by měla být stolice 20
Otestujte se! 22

Střevům chybí vlákniny 23
Lněné semínko pomáhá odstranit chronickou zácpu 23
Lněné semínko působí i proti rakovině 25
Lněné semínko denně 25
Příprava a použití 25
Co je alfou i omegou při zácpě? 26
Další součásti kůry 26
Proč potřebujeme vlákniny? 26
Všeho moc škodí 28
Kdy nelze užívat vlákniny 28
Jak se zbavit průjmu 30
Když se objeví příznaky průjmu 31
Odborná léčba 31
Čím se řídit při výběru doplňků stravy 31

Pomocný účinek mléčných bakterií – probiotik 33
Jak cíleně podpořit růst „hodných" bakterií ve střevě? 34
Nejčastěji využívané mléčné bakterie 35





Tělo patří do čistírny 36
Problém jsem překonal... *příběh* 37

Jak se zbavit odpadu 39
Přirozené cesty detoxikace organismu 39
Půst pro zdraví, štíhlou linii a krásu 41
Respektujme svoji tělesnou konstrukci 42

Zmírněná forma půstu – očistné kúry 42
Jarní bylinkové kúry 44
Kopřiva dvoudomá 44
Česnek medvědí 45
Recepty **46**
Břízová kúra 46
Letní ovocné a zeleninové kúry 46
Recepty **47**
Letní pitný režim 48
Letní očista ledvin – dýňová kúra 49
Recepty **49**
Podzimní hroznová kúra 50
Zimní jablečná kúra 51
Takto funguje očistná kúra: 52
Jablečná koupel prospěje každému 53
Celoroční kúra s kombuchou 53
Co je to kombucha? **53**
Vymítač jedů 54
Postup při očistné kúře s kombuchou 55

Rýžová kúra 55
Proč právě rýže natural? 56
Postup přípravy 57
Dietní plán **61**
Přechod na „normální" stravu 61





