

Obsah

Předmluva 6

První kapitola

Seznamte se s toxiny ve svém těle 9

1. Co jsou toxiny? 9
2. Máte v těle toxiny? 13
3. Jak se zbavit toxinů? 19

Druhá kapitola

Detoxikace srdce 25

1. Máte v srdci toxiny? 26
2. Co škodí srdci 28
3. Masážní terapie k detoxikaci srdce 30
4. Terapie jídlem k detoxikaci srdce 34
5. Čajová terapie k detoxikaci srdce 46

Třetí kapitola

Detoxikace jater 53

1. Máte v játrech toxiny? 54
2. Co škodí játrům 56
3. Masážní terapie k detoxikaci jater 59
4. Terapie jídlem k detoxikaci jater 62
5. Čajová terapie k detoxikaci jater 72

Čtvrtá kapitola

Detoxikace sleziny 77

1. Máte ve slezině toxiny? 79
2. Co škodí slezině 81
3. Masážní terapie k detoxikaci sleziny 82
4. Terapie jídlem k detoxikaci sleziny 85
5. Čajová terapie k detoxikaci sleziny 96

Pátá kapitola

Detoxikace plic 103

1. Máte v plicích toxiny? 104
2. Co škodí plicím 106
3. Masážní terapie k detoxikaci plic 109
4. Terapie jídlem k detoxikaci plic 112
5. Čajová terapie k detoxikaci plic 121

Šestá kapitola

Detoxikace ledvin 127

1. Máte v ledvinách toxiny? 128
2. Co škodí ledvinám 130
3. Masážní terapie k detoxikaci ledvin 132
4. Terapie jídlem k detoxikaci ledvin 135
5. Čajová terapie k detoxikaci ledvin 144

Sedmá kapitola

Detoxikační recepty pro každého 149

1. Zeštíhlující recepty pro ženy 149
2. Recepty na prodloužení života pro starší osoby 155
3. Recepty pro zdravý růst dětí 159
4. Detoxikační recepty pro lidi pracující v kanceláři 163
5. Detoxikační recepty pro kuřáky 168

Rejstřík 173