

Obsah

Úvodem	7
Teorie očisty	10
Co to jsou šlaky	13
Vylučovací soustava	15
Tlusté střevo	17
Játra a žlučník	19
Ledviny	22
Principy očisty	25
Netradiční „tradiční“ očista	27
Analýza očisty tlustého střeva	29
Trávicí proces	32
pH prostředí	36
Kdy je použití Walkerovy očisty nebezpečné	40
Ukončení analýzy	42
Analýza taktiky	42
Analýza způsobu provádění klystýrů	43
Klystýry	45
Kdy a jak často	46
Kdy klystýr nelze provádět	47
Čisticí klystýry	48
Technika provádění klystýru	49
Projímací klystýry	51
Sifonové klystýry	51
Léčivé klystýry	53
Přípravná fáze	55
Vyšetření tlustého střeva	56
Přítomnost hlístů (parazitů)	56
Skryté krvácení	57
Vyšetření konečníku	57
Zjištění kyselosti	57
První fáze očisty	59
Hygiena	61
Procvičování konečníku	62
Zácpa	64

Profylaxe zácpy	66
Protizánětlivá terapie tlustého střeva	67
Správné stravování	70
Medová terapie	71
Jak správně med užívat	72
Léčebná gymnastika	74
Sestava cviků při gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludečních šťáv	76
Sestava cviků při gastritidě se sníženou kyselostí žaludečních šťáv	80
Vlastní očista	87
Novinky v technice	89
Receptury vlídných klystýrů	91
Acidobazický stav	91
Osmóza	92
Aktivita tlustého střeva	94
Recepty	95
Druhy šťávy	96
Množství roztoku	97
Kdy provádět klystýr	98
Salát „metla“	99
Úprava střevní mikroflóry	101
Zvláštnosti střevní mikroflóry	103
Dysbakterióza	105
Léčení dysbakteriózy	107
Obnova střevní mikroflóry	108
Závěrem	109