

Obsah

Co znamená detoxikace?	9
Jak často lze detoxikaci provádět?	12
Jaké existují detoxikace?	12
Jaké jsou obecné zásady při detoxikaci?	13
Které orgány se účastní detoxikace?	16
Proč se provádí detoxikace?	20
Co je stres?	21
Jaké látky řadíme mezi toxiny?	23
Kdy není detoxikace vhodná?	25
Jak se projevuje přítomnost toxinů?	27
Rychlé uzdravení.....	30
Překonávání závislosti	32
Projevy úspěšné detoxikace	32
Příprava na krátkodobou detoxikaci	33
Druhy krátkodobé detoxikace	36
Dlouhodobá detoxikace	48
Zásady detoxikace pro život	49
Speciální detoxikační kúry	90
Může nastat během detoxikace zhoršení?	91
Metody doplňující detoxikaci	92
Byliny podporující detoxikaci	94
Byliny vhodné po skončení detoxikace	96
Recepty	98