

## 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