

OBSAH

ÚVOD	9
PRVNÍ ČÁST	
DETOXIKACE ORGANIZMU	11
TLUSTÉ STŘEVO	12
Anatomie tlustého střeva	12
Funkce tlustého střeva	13
Role mikroflóry v tlustém střevě	15
Vznik tepla v tlustém střevě	16
Produkce energie v tlustém střevě	17
Stimulační systém v tlustém střevě	18
Detoxikace organismu a tlusté střevo	20
Očista a obnova funkcí tlustého střeva	22
Šankhaprakšalána	26
Hladovění a očista	34
Cviky pro zdraví, štěstí a dlouhý život	38
Čtrnáct rad k upevnění zdraví	47
O škodlivosti projímadel	48
Jak se zbavit polypů	48
Patologické symptomy, regulace a příznaky	
normální činnosti tlustého střeva	51
Příznaky patologie	51
Regulace činnosti tlustého střeva	52
Příznaky normální činnosti tlustého střeva	52
JÁTRA	53
Anatomie jater	53
Funkce jater	53
Tvorba žluči	54
Patologie jater	55
Tvorba žlučových kamenů	
a zánět žlučových cest	55
Portální hypertonie a její následky	60
Symptomy onemocnění žlučovými kameny	61
Symptomy chronické hepatitidy	62
Symptomy dyskineze žlučových cest	62
Symptomy zánětu žlučníku a žlučvodů	62
Efektivní očista jater	63
Fyziologie očisty jater	63
Očista jater	68
Očista podle J. A. Andrejeva	68
Očista podle metody doktora Wolkera	70
Urinoterapie	72
Moje varianta očisty jater	73
Praktická doporučení k očistě jater	
a jejich uzdravení	74
LEDVINY	81
Co dělat při onemocnění ledvin	84
Metody očisty ledvin	86
Urinoterapeutická metoda	86
Šípková kúra	87
Kúra ze zeleninových šťáv	87

Očista ledvin jedlovým olejem	88
Prevence onemocnění ledvin	89
JINÉ TYPY OČISTY	90
Detoxikace	90
Obrana proti bakteriím	91
Očista kloubů	91
Očista kloubů pomocí rýže	92
Očista organismu od hlenů	92
Očista organismu užíváním rostlinného oleje	94
DRUHÁ ČÁST	
SPRÁVNÁ VÝŽIVA	97
TRÁVENÍ	98
Fyziologie trávení	98
Enzymy.....	98
Slinné žlázy	99
Žaludek	99
Tenké střevo	101
Dvanáctník	101
Tenké střevo	101
Hormonální systém tenkého střeva	103
Struktura stěny tenkého střeva	103
Trávení v tenkém střevě	104
Tlusté střevo	106
VYLUČOVÁNÍ TRÁVICÍCH ŠŤÁV	106
Praktická doporučení k normalizaci činnosti	
žaludečního a střevního traktu	107
STRAVA	112
Voda	112
Bílkoviny	115
Sacharidy	117
Tuky	123
Vitaminy	125
Enzymy.....	130
Minerální prvky	131
Vápník	135
Hořčík	139
Draslík a sodík	140
Fosfor	143
Síra	146
Chlor.....	144
Stopové prvky	144
Aromatické látky	147
Fytoncidy	147
Organické kyseliny	148
Třísloviny	149
Poruchy systému stravování	150
Voda	150
Bílkoviny	151
Sacharidy	152
Tuky	152
Vitaminy	153
Enzymy	154

Minerální prvky	154
Aromatické látky, fytoncidy, organické kyseliny a třísloviny	155
Pokles energetického potenciálu stravy	155
Škodlivé následky vařené a nesprávně připravené stravy	156
Rafinované potraviny	163
SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ POTRAVIN	171
Klasifikace potravin.....	172
Doporučení ke správné kombinaci potravin	173
Denní režim stravování	183
Praktická doporučení ke správnému zpracování a trávení potravy	186
Přechod na správnou výživu	187
Chyby při přechodu na správnou výživu	190
VYSVĚTLIVKY	198