

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA .....</b>	10
<b>DETOXIKACE ORGANISMU .....</b>	12
Tlusté střevo .....	12
Anatomie tlustého střeva .....	13
Funkce tlustého střeva .....	15
<i>Resorpční.....</i>	15
<i>Evakuační.....</i>	15
<i>Vylučovací.....</i>	20
Role mikroflóry v tlustém střevě .....	21
Rakovina a plíseň .....	22
Vznik tepla v tlustém střevě.....	24
Produkce energie .....	25
Stimulační systém tlustého střeva .....	27
<b>DETOXIKACE ORGANISMU A TLUSTÉ STŘEVO .....</b>	31
Očista a obnova funkcí tlustého střeva .....	35
Příprava organismu na očistu .....	36
Očista klystýry.....	37
<i>Samotná procedura .....</i>	41
Léčebné schéma.....	43
Příklady úspěšné léčby .....	44
<i>Polypy v tlustém střevě.....</i>	44
<i>Chronický zánět kolem konečníku .....</i>	44
<i>Zácpa, hlísti, ztráta chuti a bolesti hlavy .....</i>	45
<i>Hlen v břišní oblasti .....</i>	45
Ajurvédické mléčné klystýry.....	46
Šank Prakšála .....	48
<i>Příprava.....</i>	48
<i>Vhodný okamžik .....</i>	48
<i>Druhé cvičení .....</i>	51
<i>Třetí cvičení .....</i>	51
<i>Čtvrté cvičení.....</i>	51
<i>Varianta 4. cvičení.....</i>	52
<i>Pro případ neúspěchu .....</i>	52
První jídlo .....	53
Co je důležité! .....	54

Pít .....	54
Blahodárný účinek .....	55
Kontraindikace .....	56
Očistná strava .....	56
Regenerace tlustého střeva .....	57
Normalizace stolice .....	59
<b>ZÁZRAČNÉ CVIKY PRO ZDRAVÍ, SÍLU A ŠTĚSTÍ.....</b>	<b>61</b>
1. <i>Utthta širša ekapada čakrásana</i> .....	61
2. <i>Utthta dvi padásna (natažená chodidla)</i> .....	61
3. <i>Utthta eka padásna (natažené chodidlo)</i> .....	61
4. <i>Utthta hasta merudandásana (lodka)</i> .....	62
5. <i>Utthta hasta eka padásana</i> .....	62
6. <i>Pada paršva čalanásana</i> .....	62
7. <i>Bhudžangásana</i> .....	63
8. <i>Dhanurásana</i> .....	64
9. <i>Ardha šalabhbásana</i> .....	64
10. <i>Mukta hasta kati čakrásana</i> .....	64
11. <i>Pruštha valita hanumásana</i> .....	64
12. <i>Danhimanthanásana</i> .....	65
13. <i>Vakša sprušta džanu vrikšásana</i> .....	65
14. <i>Eka sthana palajanásana</i> .....	65
<i>Bhastriká pranajáma</i> .....	66
14 rad na upevnění zdraví.....	67
O škodlivosti projímadel .....	68
Jak se zbavit polypů .....	69
Účinky a použití vlaštovičníku .....	69
Obnova normální mikroflóry v tlustém střevě.....	72
<b>PATOLOGICKÉ SYMPTOMY ČINNOSTI</b>	
<b>TLUSTÉHO STŘEVA .....</b>	<b>75</b>
1. Patologické příznaky .....	75
2. Regulace činnosti střeva .....	76
3. Příznaky normální činnosti.....	77
<b>JÁTRA .....</b>	<b>78</b>
1. O játrech a jejich funkci.....	78
<i>Anatomie jater</i> .....	78
Krevní oběh a tvorba lymfy v játrech .....	79
Funkce jater .....	80
<i>Tvorba žluči</i> .....	81

2. Onemocnění jater .....	82
<i>Tvorba žlučových kamenů a zánět žlučovodu</i> .....	82
Typy žlučníkových kamenů.....	84
<i>Cholesterolové kameny</i> .....	85
<i>Cholesterolovo-pigmentové – vápenaté</i> .....	85
<i>Pigmentově-vápenaté kameny</i> .....	85
Portální hypertonie a její následky.....	87
Příznaky jaterních chorob .....	91
Diagnóza žlučníkových kamenů .....	93
Diagnóza – chronická hepatitida.....	94
<i>Líný nebo hyperaktivní žlučník</i> .....	95
<i>Zánět žlučníku a žlučovodů</i> .....	95
Efektivní očista jater .....	96
Fyziologie očisty jater.....	98
Nejjednodušší a nejefektivnější očista jater .....	102
<i>Význam správné přípravy</i> .....	103
<i>Praktický návod</i> .....	103
Praktické rady k očistě jater .....	106
Kolikrát a kdy je očista nezbytná?.....	107
Stravování a prevence po očistě .....	109
Co vyloučit.....	110
Co potřebujete .....	111
Každodenní prevence zácpy .....	112
Šlávy a opět šlávy .....	113
Přirozené a neškodné posílení jater .....	114
1. <i>Nasika sprušta džanu paršvásana</i> .....	115
2. <i>Ardha matsjendrásana</i> .....	115
3. <i>Garbhásana</i> (zárodek) .....	116
4. <i>Dolásana</i> .....	116
5. <i>Ardha šalabhásna</i> .....	116
6. <i>Prušta valita vrikšásana</i> .....	116
7. <i>Bhu sprušta džanu pruštha valitásana</i> .....	117
8. <i>Bhu sprušta eka pada sarvangásana</i> .....	117
9. <i>Majurásana</i> .....	117
Závěrečné poznámky k očistě tlustého střeva a jater .....	118
<b>DRUHÝ STUPEŇ DETOXIKACE ORGANISMU .....</b>	123
Anatomie a fyziologie ledvin.....	123
Ledvinové kameny .....	125
Co dělat při onemocnění ledvin? .....	127

<b>METODY OČISTY LEDVIN .....</b>	131
Melounová kúra .....	132
Šípková kúra .....	134
Kúra ze zeleninových štáv .....	134
Urinoterapeutická metoda .....	135
Tradiční očista ledvin pomocí jedlového oleje .....	135
Prevence onemocnění ledvin .....	137
Základní pravidla detoxikace organismu a udržování jeho čistoty .....	138
1. <i>Lidský organismus jako systém různých struktur</i> .....	139
2. <i>Systém buněčné struktury</i> .....	139
3. <i>Systém kolagenových struktur</i> .....	143
4. <i>Vliv okolí a stravy na lidské tkáně</i> .....	144
5. <i>Prostředky užívané k detoxikaci</i> .....	146
<b>METODIKA DETOXIKACE .....</b>	149
1. <i>Očista koloidních roztoků organismu</i> .....	149
<i>Voda z tajícího ledu</i> .....	149
2. <i>Očista vnitřního prostředí organismu</i> .....	151
3. <i>Jak organismus zbavit nánosů solí</i> .....	153
Aplikace různých kyselin .....	153
Aplikace kořene slunečnice .....	155
Aplikace černé ředkve .....	156
Aplikace urinoterapie .....	157
Léčba mléčnými fermenty .....	161
Jak se solí zbavovat pomocí bobkového listu .....	166
Lidová medicína v boji s revmatismem .....	167
Jak se zbavit nádorů .....	168
Zbavení se hlístů .....	172
5. <i>Jak se zbavit hnenu z čelních a čelistních dutin</i> ....	175
Jak se zbavit patogenní energie .....	177
<i>Praktická doporučení týkající se léčebné energetické výměny</i> .....	177
Otzázky a odpovědi .....	181
týkající se detoxikace organismu .....	181
<b>ZÁVĚR .....</b>	183
<b>14 RAD NA UPEVNĚNÍ ZDRAVÍ .....</b>	184