

TURINYS

Ivadas / 7

I SKYRIUS

Detoksikacijos strategijos / 9

1. Mitybos detoksas: ką valgyti, ko vengti.....13
2. Protarpinis badavimas ir giluminė
ląstelių regeneracija.....21
3. Vandens terapija ir šarminė-hidratinė pusiausvyra . . . 29
4. Vaistažolės, papildai, fermentai:
kaip palaikyti organizmo valymosi galimybes.....36
5. Judėjimas kaip valymo priemonė:
prakaitas, limfos tekėjimas.....41

II SKYRIUS

Detoksikacija per kasdienius įpročius / 51

1. Rytiniai ritualai: citrina, aliejus, kvėpavimas.....55
2. Miego reikšmė: melatoninas ir naktinis valymas.....60
3. Skaitmeninis detoksas:
kaip išvalyti informacinę perkrovą.....65

4. Kūno priežiūra: odos šveitimas, sauna, masažas.....	71
5. Kaip paprasti įpročiai tampa ilgaamžiškumo pagrindu.....	81

III SKYRIUS

Psichologinė ir emocinė detoksikacija / 85

1. Toksinės emocijos: kaltė, gėda, baimė.....	89
2. Streso detoksas: kvėpavimas, meditacija, rašymas.....	97
3. Žodžių ir minčių higiena.....	104
4. Vidinis triukšmas ir tyla: kaip išgirsti save.....	111
5. Santykiai kaip sveikatos šaltinis - arba nuodas.....	119

IV SKYRIUS

Detoksikacija pagal metų laikus ir gyvenimo etapus / 127

1. Pavasarinis valymas: natūrali organizmo atsinaujinimo banga.....	131
2. Vasaros režimas: šilumos ir prakaito jėga.....	139
3. Rudens perėjimas: pasiruošimas „vidiniam žiemos miegui“.....	150
4. Žiemos laikotarpis: gilus valymas per ramybę.....	159
5. Detoksikacija nėštumo, menopauzės ir senėjimo metu.....	168

Pabaigos vietoje - kvietimas pradėti / 173

Užrašams / 174