

# Съдържание

За автора .....	3
<b>Въведение .....</b>	<b>5</b>
За тази книга .....	5
Глупави предположения .....	6
Как е организирана тази книга .....	6
Част I: Първи стъпки към пречистване на организма от токсини .....	6
Част II: Промяна на хранителния режим .....	7
Част III: Пречистващ режим като част от ежедневието .....	7
Част IV: Организиране на пречистващ режим .....	7
Част V: Вкусни рецепти .....	7
Част VI: Частта на десетте .....	8
Използвани икони .....	8
А сега накъде? .....	9
<b>Част I. Първи стъпки към пречистване на организма от токсини .....</b>	<b>11</b>
<b>Глава 1. Какво означава да пречистим организма си от токсини .....</b>	<b>13</b>
Първи стъпки .....	13
Запознайте се с токсините .....	14
Живот с токсини .....	14
Добри новини .....	15
Преглед на процеса .....	15
Очистителен етап .....	16
Балансиране .....	17
Възтановяване .....	17
Няколко причини да се подложите .....	18
За отслабване .....	18
За здраве .....	18
За енергия .....	19
Планиране на личен пречистващ режим .....	20
Правилната психическа нагласа .....	20
Подходящият момент .....	20
Подходящото място .....	21
Бъдете подготвени .....	21

## Съдържание

---

Кой не бива да се подлага на пречистващ режим .....	21
<b>Глава 2. Токсините са навсякъде</b> .....	<b>23</b>
Какво представляват токсините .....	23
Последиците от токсините .....	24
Токсините и често срещани неразположения .....	26
Среща с токсините на тяхна (и ваша) територия .....	28
Външните токсини .....	28
Токсините във въздуха .....	28
Поглед върху токсините в организма .....	32
Елиминиране на токсините от околната среда .....	32
Навлизване на токсините в тялото .....	33
<b>Глава 3. Грижа за органите с пречистващи функции</b> .....	<b>39</b>
Грижи за черния дроб .....	39
Опознайте черния дроб .....	40
За жлъчката .....	41
Преглед на вътрешните механизми .....	41
Как да помагате на черния дроб .....	42
Благотворното действие на белия трън (silybum marianum) .....	44
Развийте апетит за глухарчето .....	45
Полезните качества на билката готу кола .....	45
Куркума .....	46
Не забравяйте да си набавите витамин В-комплекс .....	46
Селен .....	47
Грижи за бъбреците .....	48
В синхрон с дейността на бъбреците .....	48
Механизми .....	48
Няколко думи за функциите .....	49
Грижи за бъбреците .....	50
Пиене на обикновена вода .....	51
Полезните боровинки .....	51
Ползата от царевичната коса .....	52
Удвояване на ефекта от глухарчето .....	52
Медицинска ружа .....	53
Пречистващата функция на кожата .....	53
Как действа кожата .....	54
Успокояване на кожата .....	55
Изгонете ги чрез потта .....	55
Соли от Мъртво море .....	56

Масло от вечерна иглика .....	56
Белите дробове .....	57
Белите дробове не са просто мехове .....	58
Грижи за белите дробове .....	59
На риболов за омега-3 .....	59
N-ацетил цистеинът .....	60
Подкрепа на червата .....	60
Начин на действие .....	61
Помогнете на червата .....	61
Действието на фибрите .....	62
Стимулиране на бактериите .....	63
Промиване, а след това успокояване с алое вера .....	64
<b>Част II. Промяна на хранителния режим .....</b>	<b>65</b>
<b>Глава 4. Какво е пречистващ режим .....</b>	<b>67</b>
Пречистете организма си сега! .....	67
Пречистване .....	68
Балансиране .....	68
Възстановяване .....	68
Имате ли нужда от пречистващ режим .....	69
Органични храни .....	71
Сурова храна .....	72
Предимства .....	72
Жизненоважните хранителни вещества .....	72
Мощните фибри .....	72
Енергиен заряд .....	73
Загуба на килограми .....	73
Диворастящи .....	74
Боровинки .....	74
Гъби .....	74
Къпини .....	74
Киселица .....	75
Магията на цвета .....	75
Ефектът на дъгата .....	75
Разноцветни ястия .....	76
Пробиотици .....	76
Самостоятелно отглеждане на селскостопански продукти ...	77
Градини и вътрешни дворове .....	77
<b>Глава 5. С какво е добре да се храним и защо .....</b>	<b>79</b>
Енергия от въглехидратите .....	79



## Съдържание

---

Подходящ източник на въглехидрати .....	80
Подходящо количество въглехидрати .....	80
„Глюкозна еуфория“ .....	81
Смазване на колелата с мазнини и растителни масла .....	83
Набавяне на подходящи по вид и количество мазнини .....	84
Кой е правилният източник на мазнини .....	85
Нездравословни мазнини .....	85
Здравословни мазнини .....	85
Рибни масла .....	86
Семената и ядките .....	86
Изграждане на протеини (белтъчини) .....	87
Приемане на правилното количество протеини .....	87
Опитомяване на дивите птици и дивеча .....	88
Рибата .....	89
Други източници на протеини .....	89
Соя .....	89
Плодове и зеленчуци .....	90
Ползата от плодовете и зеленчуците .....	91
<b>Глава 6. С какво не трябва да се храним и защо .....</b>	<b>93</b>
Избягвайте Е-числата .....	93
Избягвайте изкуствените мазнини .....	94
Стойте далече от наситените мазнини .....	95
Бягство от транс-мазнините .....	95
Намалете въглехидратите .....	96
Подслаждане без захар .....	97
Бялото не е толкова хубаво .....	97
Изтърсете солта .....	98
Поднесете млечни продукти за десерт .....	99
Внимавайте с грейпфрута .....	100
<b>Част III. Пречистващ режим като част от ежедневието .....</b>	<b>101</b>
<b>Глава 7. Място на пречистващия режим в ежедневието .....</b>	<b>103</b>
Избягвайте алкохола .....	103
Колко тежко е тежкото пиене .....	104
Отказ от алкохола .....	105
Кажете „не“ на останалите .....	106
Кажете „не“ на себе си .....	106
Спиране на цигарите .....	107
Знаете ли защо пушите? .....	107
Притегателната сила на цигарите .....	108

## IV

Поглед върху (много) тъмната страна на цигарите .....	108
Здравословни заместители .....	108
Вместо цигари изберете здравословната храна .....	109
Преодоляване на стреса .....	109
Последните стъпки към отказване на цигарите .....	109
Сбогувайте се с кофеина .....	110
Какво се крие зад жадувания ефект на кофеина .....	111
Отрицателната страна на кофеина .....	111
Изхвърлете ненужните лекарства .....	112
Кои са жизненоважните медикаменти .....	112
Преоценка на незадължителните медикаменти .....	113
<b>Глава 8 .....</b>	<b>115</b>
<b>Преодоляване на стреса .....</b>	<b>115</b>
Определение за стрес .....	115
Разпознаване на стресовите фактори .....	116
Знаците на стреса .....	117
Проблемите в семейството .....	118
Ядове в работата .....	119
Оставяте ли времето да ви се изплъзне? .....	119
Финансовите тревоги .....	120
Грижа за здравето .....	121
Овладяване на стреса .....	122
Разрешаване на конфликтите .....	122
Изход от проблемите на работното място .....	123
Организация на времето .....	123
Водете си дневник на дейностите, които вършите, и храната и течностите, които поемате .....	124
Съставяне на магически списък с първостепенни задачи .....	125
Билки и храни в помощ при стрес .....	126
Релаксация с билки .....	126
Валериана ( <i>Valeriana officinalis</i> ) .....	126
Маточина ( <i>Melissa officinalis</i> ) .....	127
Женшен ( <i>Panax quinquefolium</i> ) .....	127
Рейши ( <i>Ganoderma lucidum</i> ) .....	128
Астрагалус (ципесто сграбиче, или <i>Astragalus membranaceus</i> ) .....	129
Препоръчителни храни при стрес .....	129
Въглехидратите .....	130

## Съдържание

---

Протеините .....	130
Калцият .....	131
Магнезият .....	131
<b>Глава 9. Ползата от релаксацията .....</b>	<b>133</b>
Обяснение на релаксацията .....	134
Как да накарате мускулите да се отпуснат .....	134
Крака и стъпала .....	136
Торс .....	136
Ръце .....	136
Горна част на тялото .....	137
Пълна релаксация на тялото .....	138
Справяне с напрежението с йога .....	139
Релаксация чрез медитация .....	140
Добрият ободряващ сън .....	141
Прекъсване на дишането по време на сън .....	141
Хъркането .....	142
Вредният ефект на субстанциите, водещи до пристрастяване .....	142
Среднощно въртене заради тревоги, грижи и депресия ...	143
Облекчаване на симптомите на некачествения сън .....	144
<b>Част IV. Организиране на пречистващ режим .....</b>	<b>145</b>
<b>Глава 10. Пречистващ режим “Направи си сам” .....</b>	<b>147</b>
Съставяне на лична програма .....	148
Избор на продължителност .....	148
Избор на фокус .....	149
Претоварени черва? .....	149
Страдащи бели дробове? .....	149
Отслабнал черен дроб? .....	150
Своенравни бъбреци? .....	150
Непривлекателна кожа? .....	150
Стрес в излишък? .....	151
Не се целете прекалено нависоко .....	152
Избор на протеиновите храни .....	153
Благотворният ефект на рибата .....	153
Укротяване на дивите птици .....	154
Бобовите растения .....	154
Подготовка за старт .....	155
Психическа нагласа .....	156
Мислете позитивно! .....	156

Съсредоточете се върху положителните страни! .....	156
Съставете таблица, която предвещава успех! .....	157
Подготовка на тялото .....	157
Предстартово броене .....	158
Ден 5 .....	158
Ден 4 .....	159
Ден 3 .....	159
Ден 2 .....	160
Ден 1 .....	161
Съставяне на лична програма за пречистващ режим .....	161
Организиране на пречистващ режим за уикенда .....	162
Организиране на 14-дневен пречистващ режим .....	164
<b>Глава 11. Хранителни добавки за пречистващ режим .....</b>	<b>167</b>
Допълване на ефекта от пречистващия режим .....	167
Нуждите на организма по време на пречистващ режим ....	169
Ползата от белия трън .....	169
Как действа белият трън .....	170
Как да приемате белия трън .....	170
Отговори за артишока .....	171
Как действа артишокът .....	171
Как да приемате артишока .....	171
Разплитане на царевичната коса .....	172
Как действа царевичната коса .....	172
Как се приема царевичната коса .....	173
Успокоителното действие на лайката .....	173
Как действа лайката .....	173
Как да приемате лайката .....	173
Масло от вечерна иглика .....	174
Как действа маслото от вечерна иглика .....	174
Как се приема масло от вечерна иглика .....	175
Разгорещяване с лют червен пипер .....	175
Как действа лютият червен пипер .....	176
Как да приемате лют червен пипер .....	176
Наберете си глухарче .....	176
Как действа глухарчето .....	177
Как да приемате глухарчето .....	177
Не забравяйте за витамин В-комплекс .....	178
Как действа витамин В .....	178
Как се пие витамин В-комплекс .....	179

## Съдържание

---

Селенът, лунният елемент .....	179
Как действа селенът .....	179
Как се приема селен .....	180
<b>Глава 12. Детоксикация за цял живот.....</b>	<b>181</b>
Поддържане на ритъма .....	181
Фокус върху храната .....	181
Не забравяйте за течностите .....	183
Обилно пиене на вода .....	183
Избягвайте кофеина и алкохола.....	183
Настройване към физически упражнения .....	184
Намерете място за релаксация .....	185
Пълноценно напиване .....	185
В дългосрочен план.....	186
Редовни пречистващи режими .....	187
Планиране на здравни контролни прегледи.....	187
Общ поглед върху жизнения статус.....	188
Подхранване със здравословни хранителни добавки.....	188
Малки промени с голям резултат .....	189
Включване на физическите упражнения .....	190
Преосмисляне на избора на храни .....	190
<b>Част V. Вкусни рецепти .....</b>	<b>191</b>
<b>Глава 13. Закуски за пречистващ режим .....</b>	<b>193</b>
Добро начало на деня за детоксикация .....	194
Качествена храна вместо пости .....	194
Какво да избягвате .....	194
<b>Глава 14. Супи за пречистващ режим.....</b>	<b>203</b>
Да поплуваме в ароматна супа .....	204
Запасяване с бульон.....	204
<b>Глава 15. Салати за пречистващ режим.....</b>	<b>215</b>
Една салата на ден държи токсините далеч от мен!.....	216
Време за обяд? Време за освежаване! .....	216
Далече от нездравословните съставки .....	217
Заведението предлага... ..	219
<b>Глава 16. Леки похапвания, сосове и пастети .....</b>	<b>229</b>
Разпределяне на похапванията.....	230
Леки похапвания по време на пречистващ режим.....	230
Уверете се, че похапвате здравословно .....	231
Приготвяне на сосове и пастети.....	232

## VIII



<b>Глава 17. Вегетариански вечери при</b>	
<b>пречистващ режим</b> .....	<b>239</b>
Стойността на зеленчуците .....	240
Приготвяне на зеленчуци .....	240
Приготвяне на вегетариански ястия .....	241
<b>Глава 18</b> .....	<b>249</b>
<b>Вечери с риба и птиче месо по време на</b>	
<b>пречистващ режим</b> .....	<b>249</b>
Мястото на рибата и птичето месо в	
пречистващия режим .....	250
По въпроса за рибата .....	250
Птичето месо .....	251
Ястия с риба и птиче месо .....	251
<b>Част VI. Частта на десетте</b> .....	<b>259</b>
<b>Глава 19. Десет терапии, които увеличават</b>	
<b>ефекта на пречистващия режим</b> .....	<b>261</b>
По следите на доброто здраве с ароматерапията .....	262
Приложението на билките .....	263
Хомеопатията или лекуването на подобното с подобно .....	264
Настройване на енергийните нива с Аюрведа .....	266
Терапия със сокове .....	266
Поглед към акупунктурата .....	268
Акупресура .....	269
Консумация на балансирани храни .....	270
Разцъфнете с цветята на д-р Бах .....	271
Смейте се за здраве .....	272
<b>Глава 20. Десет мита за детоксикацията</b> .....	<b>273</b>
Детоксикацията ви помага да отслабнете бързо .....	273
Детоксикацията контролира нивото на рН в тялото .....	274
Детоксикацията е модна прищявка, за	
която няма научни доказателства .....	275
Аеробните упражнения са изключително	
важни при пречистващ режим .....	275
Нужно е да изпивате два пъти повече течности,	
за да помогнете на бъбреците да изхвърлят токсини .....	276
Неограниченото пиене на алкохол съсипва черния	
дроб до степен, в която детоксикацията е безсилна .....	277
Ако се провалите с диетите, няма да успеете да	
се придържате и към програмата за детоксикация. ....	278

## Съдържание

---

Хранителните добавки не са необходими за процеса на детоксикация .....	278
Редовната детоксикация ви гарантира безопасност дори и да ядете, пиете и пушите като преди .....	279
Детоксикацията е подходяща само за младите .....	280
<b>Глава 21. Десет съвета в помощ за мотивация .....</b>	<b>281</b>
Поставяйте си точно очертани цели .....	281
Търси и ще намериш... ..	282
Забавлявайте се .....	283
Създавайте си цели и възнаграждения по пътя .....	283
Не забравяйте, че една изгубена битка не означава изгубена война! .....	284
Планирайте предварително .....	284
Напълнете главата си с чисти мисли .....	285
Положителната нагласа .....	285
Не изпускайте следите .....	286
Бъдете господар на емоциите си .....	286
<b>Приложение .....</b>	<b>289</b>
<b>Ползата от здравословното хранене .....</b>	<b>289</b>
Плодове и зеленчуци .....	289
Освен плодовете и зеленчуците.....	292