

# Contenido

Prefacio.....	11
Introducción .....	15
<b>PARTE I: TOXICIDAD .....</b>	<b>21</b>
Capítulo 1: El cuerpo humano .....	23
Capítulo 2: Los tóxicos .....	33
Capítulo 3: Efectos en la salud y el bienestar.....	49
<b>PARTE II: ADAPTACIÓN Y DESINTOXICACIÓN.....</b>	<b>73</b>
Capítulo 4: Sistemas de desintoxicación.....	75
Capítulo 5: Ayuno.....	89
Capítulo 6: El agua .....	97
Capítulo 7: Nutrientes esenciales .....	111
Capítulo 8: Dietas .....	125
Capítulo 9: Silencio.....	143
Capítulo 10: Amor .....	151

PARTE III: TERAPÉUTICA .....	157
Capítulo 11: Terapias naturales.....	159
Capítulo 12: Terapias energéticas.....	167
Capítulo 13: Terapéutica integrada .....	177
Capítulo 14: Curas y limpiezas del organismo .....	187
ANEXO .....	203
Alternativas naturales para el hogar.....	205
AGRADECIMIENTOS.....	211
BIBLIOGRAFÍA.....	213