

# INDICE

<b>Introduzione</b>	<b>5</b>
---------------------	----------

## **SETTIMANA 1: ELIMINO LE TOSSINE E DRENO**

<b>Stimolo l'intestino</b>	<b>10</b>
<b>Lascio a riposo il fegato</b>	<b>18</b>
<b>Bevo tanta acqua</b>	<b>18</b>
<b>Sorveglio i miei reni</b>	<b>26</b>
<b>Sudo</b>	<b>29</b>
<b>Elimino i falsi alimenti</b>	<b>37</b>

## **SETTIMANA 2: STIMOLO IL FEGATO E I RENI**

<b>Sostituisco la frangola con lo psillio</b>	<b>48</b>
<b>Stimolo il fegato con piante medicinali</b>	<b>52</b>
<b>Continuo a bere molto</b>	<b>60</b>
<b>I miei reni eliminano più scorie</b>	<b>63</b>
<b>Rafforzo l'eliminazione delle tossine con il sudore</b>	<b>70</b>
<b>Comincio una dieta</b>	<b>73</b>

**SETTIMANA 3:  
MONODIETA E RIDUZIONE DEL SALE**

Per il mio intestino	80
Per il mio fegato	84
Scelgo un'acqua poco mineralizzata	88
Per i reni	92
Adotto le frizioni a secco	96
Pratico la monodieta	100

**SETTIMANA 4:  
SEGUO UNA DIETA IPOTOSSICA**

Per il mio intestino	106
Per il mio fegato	108
Aumento il consumo d'acqua	112
Per i reni	114
Pratico un'attività fisica	116
Privilegio un'alimentazione sana	120

**CONCLUSIONE**

Facciamo il punto a fine cura	125
Nota sull'autore	127