



ΤΡΟΠΟΙ & ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

Απαλλάξτε το σώμα, το μυαλό και
τα συναισθήματά σας από τις ΤΟΞΙΝΕΣ

Jane Alexander



ΤΡΟΠΟΙ & ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ
Απαλλάξτε το σώμα, το μυαλό και
τα συναισθήματά σας από τις ΤΟΞΙΝΕΣ

Jane Alexander



ΕΚΛΟΣΕΙΣ ΨΥΧΑΛΟΥ



Απαγορεύεται η ολική ή μερική αναπαραγωγή του έργου,
επίσης η αποθήκευση και η μετάδοσή του με οποιοδήποτε τρόπο,
ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοαντιγραφικό ή άλλο,
χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Ταξινόμικός Αριθμός :	615.9
Τρόπος απόκτησης :	ΑΓΟΡΑ
Έτος Καταγραφής :	2004
Αριθμός Εισαγωγής :	5118
Αριθμός Τόμου :	I
Αριθμός Αντιτύπου :	I

Η μεταφραση και η επιμέλεια του έργου
έγινε από τις εκδόσεις ΨΥΧΑΛΟΥ
για λογαριασμό τους

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ:

the
detox plan
clearing your body,
mind & emotions

© 1998 Gaia Books Limited, London

Για την ελληνική γλώσσα ανά τον κόσμο

© 1999 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΑΛΟΥ

Κεντρικό: Χαρ. Τρικούπη 33, ΑΘΗΝΑ 106 81

Τηλ.: 382 72 78, 330 11 11 - Fax: 383 42 54

Υποκατάστημα: Πεσματζόγλου 5, ΑΘΗΝΑ 104 64

(Στοά του Βιβλίου), Τηλ.: 321 13 05

Στοιχειοθεσία, Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση, Φιλμ,

Διαχωρισμοί, Μοντάζ: Ελένη Γκολέμα

Σόλωνος 120, Τηλ.: 3813 349

Εκτύπωση: Τάσος Βαγενάς

Βιβλιοδεσία: Β. & Γ. Παπαδοθωμάκου Ο.Ε.

ISBN 960-7920-38-4

Περιεχόμενα

	Εισαγωγή	5
Κεφάλαιο Πρώτο	Το καλό, το κακό και το τοξικό	8
	<i>Ο τρόπος αποτοξίνωσης του οργανισμού</i>	
	<i>Υγιής τροφή, υγιής οργανισμός</i>	
	<i>Ευαίσθητες και αλλεργίες στις τροφές</i>	
	<i>Καθαρό περιβάλλον, καθαρός οργανισμός</i>	
Κεφάλαιο Δεύτερο	Ασκήσεις για αποτοξίνωση του οργανισμού	28
	<i>Καθαρίστε τον οργανισμό σας αναπνέοντας</i>	
	<i>Τεντώματα, γιόγκα, chi kung, τραμπολίνο</i>	
	<i>Ποιο είδος άσκησης σας ταιριάζει;</i>	
Κεφάλαιο Τρίτο	Βοηθώντας το μυαλό σας να αποτοξινωθεί φυσικά	52
	<i>Τακτοποίηση της ζωής σας</i>	
	<i>Οργάνωση του χρόνου</i>	
	<i>Χαλάρωση, διαλογισμός κι επίγνωση</i>	
	<i>Αντιμετωπίζοντας τοξικά συνασθήματα</i>	
Κεφάλαιο Τέταρτο	Προγράμματα που θα σας βοηθήσουν να αποτοξινωθείτε	72
	<i>Το πρόγραμμα αποτοξίνωσης ενός μήνα</i>	
	<i>Το αποτοξινωτικό πρόγραμμα Σαββατοκύριακου</i>	
	<i>Επιτυγχάνοντας την μακροπρόθεσμη αποτοξίνωση</i>	
	Ευρετήριο	122
	Άλλα βιβλία των Εκδόσεων ΨΥΧΑΛΟΥ	125

ΤΡΟΠΟΙ & ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

Η Καθημερινή ζωή μας μεταδίδει μερικές φορές τέτοια ποσά τοξικότητας που ούτε κι ένας υγιής οργανισμός μπορεί να αντιμετωπίσει. Τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός και ο φόβος αποτελούν μία επιπρόσθετη πρόκληση για το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Υπό τις συνθήκες αυτές, πολύ εύκολα μπορούν να αναπτυχθούν ασθένειες και κακοδιαθεσίες, όπως πονοκέφαλοι, συχνά κρυολογήματα, ακμή και αρθρίτιδα.

Μην απελπίζεστε.

Απαντήστε στα ερωτηματολόγια του βιβλίου για να ελέγξετε το τοξικό σας φορτίο κι έπειτα προσαρμόστε τη ζωή σας με απλούς τρόπους, επιλέγοντας την πιο κατάλληλη για σας μέθοδο...

- Προγράμματα αποτοξίνωσης τριάντα ημερών ή Σαββατοκύριακου
- Ασκήσεις αναπνοής, τετώματα, γιόγκα, chi kung, tai chi, τραμπολίνο, ασκήσεις μεγάλης έντασης, Πιλάτες, Ψυχογυμναστική, χορός, ποδηλασία
- Πώς να μετατρέψετε το σπίτι σας σ' ένα καθαρό από χημικές ουσίες καταφύγιο
- Τεχνικές για μείωση του άγχους και την αντιμετώπιση των τοξικών συναισθημάτων
- Συμβουλές για τον καθαρισμό και την τακτοποίηση του σπιτιού, του χώρου εργασίας, του μυαλού και του σώματός σας.

Η **Jane Alexander** έχει περιγραφεί από την εφημερίδα Daily Mail σαν την «κόρυφαία συγγραφέα της Βρετανίας πάνω στις εναλλακτικές θεραπείες». Είναι μία διάσημη δημοσιογράφος γύρω από θέματα υγείας και συγγραφέας τριών ακόμα επιτυχημένων βιβλίων – *Supertherapies*, *The Natural year* και *Spirit of the Home*.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΑΛΟΥ

Κεντρικό: Χαρ. Τρικούπη 33, ΑΘΗΝΑ 106 81 - Τηλ.: 3827 278, 3301 111 - Fax: 3834 254
Υποκατάστημα: Πεσμαζόγλου 5, ΑΘΗΝΑ 104 64 (Στοά του Βιβλίου) - Τηλ.: 3211 305

ISBN 960-7920-38-4