

Spis treści

PRZEDMOWA ANTHONY'EGO WILLIAMA, MEDIUM MEDYCZNEGO	9
WSTĘP	15
1 Na czym polega CLEAN 7?	21
2 Trzy filary CLEAN 7	41
3 Przygotowania do programu CLEAN 7	84
4 Program CLEAN 7 dzień po dniu	115
5 Oczyszczyć swój umysł przez świadomą obecność	145
6 Jako w górze, tak i na dole: CLEAN i ORGANIC INDIA	163
7 A teraz co?	179
Narzędzia CLEAN 7	187
Planer CLEAN 7	189
Dieta CLEAN 7: Kompletna lista	199
Kwestionariusz: Jaka jest twoja dosza?	202
Tablica 1: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>vata</i>	204
Tablica 2: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>pitta</i>	206
Tablica 3: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>kapha</i>	208
Tablica 4: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>vata</i> w połączeniu z wytycznymi diety eliminacyjnej	210

Tablica 5: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>pitta</i> w połączeniu z wytycznymi diety eliminacyjnej	214
Tablica 6: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>kapha</i> w połączeniu z wytycznymi diety eliminacyjnej	218
Kontynuacja po programie CLEAN 7	222
Oczyść swoje życie	225
Kuchnia i przepisy w programie CLEAN 7	231
Wprowadzenie do przepisów	233
Przepisy dla typu <i>vata</i>	242
Przepisy dla typu <i>pitta</i>	271
Przepisy dla typu <i>kapha</i>	299
Odświeżne posiłki	328
PODZIĘKOWANIA	341
BIBLIOGRAFIA	343