

Obsah

Část I.

| | |
|--------------------|-----------|
| Očista..... | 11 |
|--------------------|-----------|

KAPITOLA 1.

| | |
|--|----|
| Co je zapotřebí vědět o očišťování organismu a zvláštnostech postupu..... | 12 |
| Zdroje škodlivých látek, jež se v průběhu života hromadí v lidském těle..... | 13 |
| Mechanismus ukládání škodlivých látek v tkáních a orgánech | 15 |
| Fáze zanesení lidského organismu škodlivinami..... | 18 |
| Co je důležité vědět | 22 |

KAPITOLA 2.

| | |
|---|----|
| Podrobná analýza průběhu očisty organismu | 24 |
| Kříze vznikající v důsledku očisty organismu | 25 |

KAPITOLA 3.

| | |
|---|----|
| Jak je nutné očistu organismu provádět, abychom dosáhli co nejlepších výsledků..... | 35 |
|---|----|

KAPITOLA 4.

| | |
|--|----|
| Komu očista pomáhá, a komu naopak může uškodit..... | 42 |
| Příklad očisty pomocí hlíny u oslabeného člověka | 43 |
| Dva způsoby očisty organismu pomocí hlíny .. | 44 |

KAPITOLA 5.

| | |
|---|----|
| Deník vedený při očistě organismu | 46 |
|---|----|

KAPITOLA 6.

| | |
|--|----|
| Průběh očistného procesu..... | 47 |
| Metoda duševní očisty | 52 |
| Co je nutné udělat pro odstranění psychocysty? | 53 |

| | |
|---|-----|
| Postup provádění duševní očisty | 64 |
| KAPITOLA 7. | |
| Změkčování organismu před očistou..... | 67 |
| KAPITOLA 8. | |
| Správné provedení očisty tlustého střeva..... | 74 |
| Účel očisty tlustého střeva | 74 |
| Druhy klyzmat a jejich použití | 74 |
| KAPITOLA 9. | |
| Správné provedení očisty jater a žlučníku..... | 96 |
| Účel očisty jater a žlučníku | 96 |
| Stručně o játrech | 96 |
| Nejjednodušší, ale neúčinnější očista jater | 98 |
| Čištění jater odvarem z brambor (recept otce Jiřího)..... | 102 |
| KAPITOLA 10. | |
| Správné provedení očisty ledvin..... | 104 |
| Účel očisty ledvin | 104 |
| Stručné údaje o ledvinách | 104 |
| Prostředky a způsob očisty ledvin | 105 |
| Očista ledvin pomocí jedlového oleje | 106 |
| Očista ledvin pomocí melounu..... | 107 |
| Ovesná semena proti ledvinovým kamenům..... | 110 |
| Další doporučení při procházení kamenů a písku močovými cestami | 111 |
| KAPITOLA 11. | |
| Správné provedení očisty pojivové tkáně orga- nismu..... | 113 |
| Stručné údaje o pojivové tkáni | 113 |
| Očista koloidních roztoků organismu | 114 |
| Rychlý a pro organismus náročnější způsob, jenž je vhodnější pro očistu kapalných složek pojivové tkáně | 116 |
| Pomalé způsoby – parní lázeň, rozmražená voda a šťávy..... | 120 |
| Kombinovaná očista buněčných koloidů a vnitřního prostředí organismu pomocí | |

| | |
|--|-----|
| odvaru z jehličí | 122 |
| Odvar na vyloučení odpadních látek usazených v pojivové tkáni | 125 |
| Očista pojivové tkáně pomocí rýže | 125 |
| KAPITOLA 12. | |
| Správné provedení očisty nosohltanu a plic..... | 129 |
| Byliny a bylinné směsina očistu plic | 134 |
| Očista plic a léčba zánětu plic, kašle a ostatních plicních nemocí..... | 137 |
| Odstraňování hlenu z organismu působením osiky..... | 138 |
| Očista organismu užíváním rostlinného oleje | 139 |
| KAPITOLA 13. | |
| Individualizace programu očisty organismu . | 141 |
| KAPITOLA 14. | |
| Příklad pozitivního účinku očisty na člověka . | 142 |
| KAPITOLA 15. | |
| Obvyklé chyby při očištění organismu | 144 |
| KAPITOLA 16. | |
| Doplňkové očištné metody | 147 |
| Terapie a očista organismu šťávami | 154 |
| Očista organismu kůží..... | 164 |
| Očista organismu na buněčné úrovni | 178 |
| Půst a jeho význam. Jaké půsty rozlišujeme? | |
| Co zahrnuje pojem půst?..... | 179 |

Část II.

| | |
|-----------------------|------------|
| Hladovění..... | 187 |
|-----------------------|------------|

KAPITOLA 1.

| | |
|---|-----|
| Co je nutné vědět o hladovění a jeho zvláštlostech. | 188 |
| 1. Co je to hladovění?..... | 188 |
| 2. Působení hladu na člověka..... | 189 |
| 3. Individuální odlišnosti organismu a hladovění | 191 |

| | |
|---|-----|
| 4. Pocity při hladovění..... | 191 |
| 5. Druhy hladovění a jejich zvláštnosti..... | 193 |
| KAPITOLA 2. | |
| Podrobný rozbor procesu hladovění a regenerace | 195 |
| Období hladovění | 195 |
| Regenerační období..... | 208 |
| KAPITOLA 3. | |
| Doba hladovění potřebná k dosažení požadovaného účinku | 215 |
| KAPITOLA 4. | |
| Indikace a kontraindikace hladovění..... | 219 |
| KAPITOLA 5. | |
| Záznamy při hladovění..... | 221 |
| Deník vedený při hladovění | 223 |
| KAPITOLA 6. | |
| Pravidla hladovění..... | 226 |
| KAPITOLA 7. | |
| Příprava na hladovění a jeho zahájení..... | 229 |
| KAPITOLA 8. | |
| Správné provedení 24, 36 a 42hodinového hladovění | 231 |
| KAPITOLA 9. | |
| Provedení tří, sedmi a desetidenního hladovění | 235 |
| KAPITOLA 10. | |
| Správné provedení 20–30denní hladovky | 239 |
| Příprava na hladovění..... | 239 |
| Úvod do hladovění..... | 240 |
| Postup při hladovění..... | 243 |
| Ukončení hladovění..... | 260 |
| Zvláštní doporučení na období ukončení hladovění a obnovení přijímání potravy..... | 268 |
| KAPITOLA 11. | |
| Stravovací režim pro dobré trávení po hladovění | 270 |

KAPITOLA 12.

Doplňující doporučení k provedení
a ukončení hladovění 274

KAPITOLA 13.

Individuální programy hladovění 276

KAPITOLA 14.

Hladovění a potence 280

KAPITOLA 15.

Pozitivní účinek hladovění na člověka 282

KAPITOLA 16.

Chyby, kterých se může člověk
při hladovění dopustit 286

Hladovění bez ohledu na vlastní konstituci
a kontraindikace 286

Chyby na začátku hladovění 289

Chyby během hladovění 291

Chyby při přerušení hladovění 296

Chyby při ukončení hladovění 299

Nesprávný způsob života po hladovění 306

Doznamky 309