

# Obsah

## Část I.

<b>Očista.....</b>	<b>11</b>
--------------------	-----------

### **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 očištění organismu .....	46
---	----

### **KAPITOLA 6.**

Průběh očištného 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 nejúčinnější 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  
zvláštnostech. .... 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
<b>KAPITOLA 2.</b>	
Podrobný rozbor procesu hladovění a regenerace .....	195
Období hladovění .....	195
Regenerační období.....	208
<b>KAPITOLA 3.</b>	
Doba hladovění potřebná k dosažení požado- vaného účinku .....	215
<b>KAPITOLA 4.</b>	
Indikace a kontraindikace hladovění .....	219
<b>KAPITOLA 5.</b>	
Záznamy při hladovění.....	221
Deník vedený při hladovění .....	223
<b>KAPITOLA 6.</b>	
Pravidla hladovění.....	226
<b>KAPITOLA 7.</b>	
Příprava na hladovění a jeho zahájení.....	229
<b>KAPITOLA 8.</b>	
Správné provedení 24, 36 a 42hodinového hladovění .....	231
<b>KAPITOLA 9.</b>	
Provedení tří, sedmi a desetidenního hladovění .....	235
<b>KAPITOLA 10.</b>	
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
<b>KAPITOLA 11.</b>	
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

<b>Poznámky.....</b>	<b>309</b>
----------------------	------------