

Obsah

Předmluva	9
Úvod	
Podstatné jsou duševní aspekty	12
Při obtížích je nutné léčit člověka na všech úrovních	14
Úspěch přináší oprostění na tělesné i duševní úrovni	15
<i>Hlubkovou očistu organismu provádíme ve správném pořadí ..</i>	16
<i>Ukřivoděnost a pocity dotčenosti otravují duši</i>	18
<i>Strach je jed</i>	20
Od přirozeného postního rytmu k životu v nadbytku	
Neblahé účinky civilizace	24
Půst jako všelék při chronických chorobách?	26
Půst a společenské trendy	27
Historie křesťanského půstu	29
<i>Výživné postní nápoje</i>	30
<i>Poživačné reformy postní doby</i>	31
<i>I církve se drží středního proudu</i>	32
Zevní pravidla versus vlastní zodpovědnost	33
<i>Je pohodlné dodržovat pravidla</i>	35
<i>Kdo se postí, přebírá za svůj život zodpovědnost</i>	36
Příčinou usazování odpadních látek jsou velké porce jídla	38
Amalgám – nebezpečný odpad v ústní dutině?	40
Komplexní hlubková očista – detoxikace	42
Odbourávání toxinů – základ zdraví	
Kolik toxinů v sobě máme?	46

Výživa	46
<i>Nebezpečná dieta: bílkoviny</i>	48
<i>Když se uloží příliš mnoho toxických odpadních látek</i>	49
<i>Jak skoncovat s usazováním odpadních látek v organismu</i>	50
<i>Vyzařování mobilních telefonů a jak je řešit</i>	50
<i>Kouření jako příklad</i>	55
<i>Problémy s tělesnou hmotností</i>	58
Probouzíme vlastní instinkty	
<i>Vychutnávejme všemi smysly</i>	62
<i>Léčivá síla domácího ovoce a zeleniny</i>	63
<i>Uvědomělá potrava pro tělo i duši</i>	65
<i>Maso – pochybná pochoutka</i>	67
<i>Cílem je vyváženost</i>	68
„Kdo je zakyslý, žije bez radosti“ – výživa bez zásaditých látek	
<i>Řekyselení organismu a jeho následky</i>	70
Naprostá odpoutanost – šance k osvobození	
Odpoutávání na všech úrovních	74
<i>Léčebné vlastnosti vody</i>	76
<i>Odpoutat se a plně se spolehnout</i>	77
Doplňková opatření při detoxikaci a očištění organismu	
Vnitřní očista s pomocí řízené meditace	79
Hathajóga zvyšuje energetický tok	82
Čchi-kung vnáší do života harmonii	83
Spojitý vázaný dech	85
Energetické kolébky	87
<i>Kolébku k nekonečnu</i>	92
Orgonové koupele k regeneraci organismu a odkyselení a k odbourání odpadních látek	93
Vybudujme si ideální pole k provádění očišťujících kúr	95

<i>Ve správný čas na správném místě</i>	96
<i>Společný jmenovatel náboženských rituálů</i>	98
<i>Půst jako rituál</i>	98
<i>Vliv Měsíce při půstu</i>	99
<i>Ideální doba pro očistnou kúru je individuální</i>	100

Voda, sůl a chléb

Očistná síla vody	104
<i>Tajemné struktury</i>	105
<i>Voda je náš prapůvodní živel</i>	105
<i>Pochybná kvalita pitné vody</i>	106
<i>Potřebujeme minerální vody?</i>	108
<i>Filtrace a energetizace vody z vodovodu</i>	110
Sůl života	112
Chléb	115

Postní speciál:

Detoxikace a komplexní očista organismu

Postní kúra	121
<i>Pravidelný půst může nahradit lékaře</i>	123
<i>Účinky na duchovní a fyzické úrovni jdou vždy ruku v ruce.</i> .	124
<i>Praktický návod k provádění půstu</i>	125
<i>Kdo se smí postit a kdo nikoli?</i>	126
<i>Jen lenost a výmluvy?</i>	128
<i>Jste-li na pochybách, můžete se postit pod dohledem kompetentní osoby</i>	129
Půst podle svaté Hildegardy	130
Štávkové dny	132
Ovocné dny	133
Breussova kúra	134
Mléčně-housková kúra podle F. X. Mayra	135
Bramborové a rýžové dny	137
Dělená strava podle Haye	137

Rovnováha mezi kyselinami a zásadami	138
Terapie vlastní močí	140
Očista střev je základem zdravého života	
Výplach střev	145
Hydro-kolon terapie	146
Padma Lax	148
Metoda Sunrider	148
Detoxikace prostřednictvím jater a ledvin	
Jaterní zábaly	153
Kapustové zábaly	154
Pampeliška	154
Artyčoky	155
Kopřiva k čištění krve	155
Okysličení krve	156
Další detoxikační a pročišťovací metody	
Schindeleho minerály a léčivé bahno	159
Jablečný ocet	160
Padma 28	161
Detoxikační koupele	163
Saunování	164
Tepidárium	165
Stoupající koupele nohou	166
Suchá masáž kartáčem	167
Kneippova metoda	168
Zamyšlení na závěr	171
Rejstřík	176