

Obsah

Předmluva k druhému vydání knihy	9
Úvod	13
Poznámka ke čtenáři ohledně půstu založeného na pití vody a pití šťáv	15
1 O půstu a duchovním životě	17
2 Duchovní půst a detoxikace	32
3 Emocionální půst a detoxikace	48
4 Tělesný půst a detoxikace	72
5 Příprava na půst, půst a přerušování půstu	116
6 Prohloubení půstu	143
PŘÍLOHA 1 Desetitýdenní nízkotučná očištná dieta	157
PŘÍLOHA 2 Šťávy pro půst	163
Zdroje	187
Poznámky	189
Odkazy	194
Rejstřík	202
O autorovi	208