

# Obsah

Úvod.....	10
<b>Leden</b> .....	<b>19</b>
Očista slinivky břišní.....	20
Užitečné hladovění .....	22
Meditace .....	24
Stravování podle ročního období.....	26
Otruby proti zácpě.....	27
Aloe .....	29
Citronová šťáva.....	30
Onemocnění plic .....	32
<b>Únor</b> .....	<b>35</b>
Očista jater a žlučníku.....	36
Psychický stav a hladovění .....	39
Léčivé myšlení .....	40
Reakce organismu na nesprávné stravování.....	42
Celkové posílení organismu.....	45
Bergénie tučnolistá .....	47
Mrkvová šťáva .....	49
Diabetes mellitus.....	51
<b>Březen</b> .....	<b>54</b>
Očista žaludku podle O. I. Jelisejevové.....	55
Léčebný účinek hladovění .....	57
Životní cíle člověka .....	59
Naklíčené obilí.....	61
Nemoci kloubů.....	63
Jerlín japonský.....	65
Zelná šťáva .....	66
Žlučové kameny .....	68

<b>Duben</b> .....	70
Očista tlustého střeva .....	71
Druhy hladovění .....	74
Správná práce vědomí .....	75
Kvasinky .....	77
Nachlazení .....	79
Podběl .....	81
Řepná šťáva .....	82
Obezita .....	84
<b>Květen</b> .....	87
Očista tenkého střeva .....	88
Krátké hladovění .....	90
Ozdravná práce se stromy .....	91
Zelenina v jarním jídelníčku .....	92
Onemocnění krve .....	94
Parcha saflorová .....	96
Pampelišková šťáva .....	97
Alergie .....	98
<b>Červen</b> .....	100
Očista páteře a kloubů .....	101
Jak správně ukončit hladovění .....	103
Vzájemný vztah těla, psychiky a ducha .....	104
Správná příprava jídla .....	106
Hemoroidy .....	108
Jetel luční .....	110
Petrželová šťáva .....	111
Nemoci páteře .....	112
<b>Červenec</b> .....	115
Očista ledvin .....	116
Fáze hladovění .....	118
Jak posílit rodinná pouta .....	119
Zastoupení druhů potravin v jídelníčku .....	121
Nemoci gastrointestinálního traktu .....	123
Kopřiva .....	126

Hroznová šťáva.....	128
Pyelonefritida .....	130
<b>Srpen.....</b>	<b>133</b>
Očista sleziny.....	134
Období přechodu na normální stravu .....	136
Působení emocí na organismus člověka .....	137
Kefírová dieta .....	139
Maliny – sladký lék.....	141
Ostropestřec mariánský.....	143
Borůvková šťáva.....	144
Léčba psoriázy.....	146
<b>Září .....</b>	<b>148</b>
Očista jater .....	149
Hladovění pro krásu a zdraví.....	152
Jak se zbavit stresu a psychického napětí.....	153
Individuální konstituce a stravování .....	155
Kožní onemocnění .....	157
Jmelí bílé.....	159
Šťáva lesních (zahradních) jahod .....	161
Vegetativně-cévní dystonie .....	162
<b>Říjen.....</b>	<b>165</b>
Očista pojivové tkáně a buněk organismu.....	166
Údaje o hladovění.....	168
Psychická očista místnosti.....	170
Čepelatka.....	171
Kardiovaskulární onemocnění .....	173
Měsíček lékařský .....	175
Klikvová šťáva.....	176
Co oslabuje a potlačuje imunitu.....	177
<b>Listopad.....</b>	<b>180</b>
Očista plic.....	181
Hladovění a energie.....	182
Věřte ve své síly .....	184

Přechod na správné stravování.....	186
Onemocnění jater .....	188
Prstnatec plamatý.....	190
Šťáva plodů kaliny.....	191
Osteoporóza.....	193
<b>Prosinec .....</b>	<b>196</b>
Očista krve a cév .....	197
Jak upevnit výsledky dosažené hladověním .....	199
Správné myšlení .....	201
Změna životních principů pomocí stravy .....	204
Reprodukční systém.....	207
Plicník lékařský .....	209
Citrusové šťávy .....	210
Nemoci srdce a cév.....	211