

# Obsah

Poděkování .....	8
Vyznání autora .....	9
<b>Část první: Úvod</b> .....	11
Úvod k druhému vydání .....	11
<b>Část druhá: Jak provést desetidenní očistu</b> .....	19
Nákupní seznam .....	19
Podrobné instrukce .....	19
Detoxikační symptomy – snesitelné, hrozné a příšerné .....	24
A nestačilo by pět dní? .....	25
Aktivační a vylučovací fáze .....	26
Někteří lidé by měli postupovat zvolna .....	27
Jak postupovat zvolna .....	28
Bolesti hlavy .....	29
Hlad .....	29
Když vše neprobíhá tak, jak má .....	29
12 největších úskalí .....	30
<b>Část třetí: Denní záznamy</b> .....	37
<b>Část čtvrtá: Otázky a odpovědi z internetové diskuze</b> .....	38
Po skončení půstu .....	39
Antidepresiva .....	41
Apendektomie – jak dlouho po operaci je možné zahájit půst? .....	41
Užívání zeleného jílů a psyllia během očisty .....	41
Nuda a apatie .....	44
Stolice .....	45
Bez stolice .....	52
Ukončení půstu – velmi důležité!!! .....	54
Čištění zubů během očisty .....	56
Kvasinky .....	57
Kajenský pepř .....	58

Podvádění – myslíte, že jste sami? .....	59
Chemoterapie, rakovina a desetidenní očista .....	61
Žvýkačky .....	63
Jiné očistné metody .....	63
Zimomřivost a pocitý chladu .....	64
Klystýr .....	65
Křeče .....	66
Chutě .....	66
Zážitky z průběhu kúry .....	67
1. den .....	74
3. den – přichází zlepšení .....	75
5. den .....	78
10. den! .....	79
Po 10. dnu .....	81
Detoxikační symptomy – nebojte se jich, jsou to milníky! .....	82
Cukrovka – zvláštní pokyny .....	83
Průjem .....	83
Emoční očista .....	84
Bolesti hlavy .....	85
Med vs. javorový sirup .....	86
Hlad .....	87
Přerušování očisty .....	88
Projímavý čaj .....	88
Projímavý čaj a křeče v břiše .....	89
Citronáda – kolik jí vypít? .....	90
Citronáda – příprava do zásoby .....	90
Citrony – množství .....	91
Citrony – vymačkávání .....	91
Délka půstu a intervaly mezi jednotlivými půsty .....	93
Javorový sirup – nepřežehťte to s ním .....	94
Javorový sirup – náhražky .....	96
Javorový sirup – co dělat, pokud vám nechutná .....	97
První očista? .....	98
Kniha o desetidenní očištění – přečtěte si ji .....	100
Léky .....	103
Minerály .....	105
Hlenovitý povlak .....	106
Co když se nic neděje? .....	107
Bolest .....	116
Paraziti .....	119



Osobní zdraví .....	119
Těhotenství – snažíte se otěhotnět? .....	120
Bílkoviny – syrová strava a posilování .....	122
Jogging a cvičení během očisty .....	123
Výplachy slanou vodou .....	124
Mořská sůl s jódem .....	130
Nákupní seznam .....	130
Spánek .....	131
Kouření – odvykání během očisty .....	132
Duchovní prozření .....	133
Výživové doplňky .....	133
Čaj – jiné druhy než mátový a projímavý .....	134
Povlak jazyka .....	135
Půst pouze o vodě .....	137
Hubnutí .....	138
Ženské problémy .....	142
<b>Doslov .....</b>	<b>147</b>