

Obsah

Předmluva	11
I Půst – Základy	
1 Proč má půst smysl?	15
<i>Proč půst funguje tak dobře?</i>	16
<i>Půst je moderní</i>	18
<i>Zůstávají v těle vůbec odpadní látky?</i>	20
<i>Když se euforie při půstu nedostaví</i>	22
<i>Využijte půst jako cestu do vlastní minulosti</i>	22
<i>Souhra těla, duše, ducha a okolí</i>	23
<i>Vnitřní lékař aneb organismus se léčí sám</i>	25
<i>Půst jako ženský protipól k mužské odborné medicíně</i>	27
2 Pro koho je půst vhodný?	28
<i>Šance pro společnost</i>	29
<i>Problém vlastní odpovědnosti</i>	31
<i>Při kterých symptomech půst pomáhá?</i>	31
<i>Provozní principy a archetypy</i>	32
3 Kdy je vhodná doba pro půst?	
<i>Jarní půst</i>	33
<i>Podzimní půst</i>	34
<i>Půst a fáze Měsíce</i>	35
4 Co při půstu škodí?	
<i>Stres a hektičnost</i>	35
<i>Léky</i>	36
<i>Nezdravé potraviny</i>	36

	<i>Další „rušitelé“</i>	37
5	Kde bychom se měli postit?	
	<i>Kliniky a sanatoria</i>	38
	<i>Semináře</i>	39
	<i>Půst ve skupině</i>	39
	<i>Na dovolené, doma nebo při práci?</i>	39
6	Jak často držet půst?	41
	<i>Přibrat půstem</i>	41
7	Jak dlouho držet půst?	42
8	Jaké problémy se mohou při půstu vyskytnout?	
	<i>Kolísání nálady</i>	43
	<i>Spánek</i>	44
	<i>Účinky na menstruaci</i>	48
II	Šance během doby půstu	
9	Vnitřní klid	51
	<i>Změny ve vnímání</i>	51
	<i>Uvolnění a meditace</i>	52
	<i>Malování mandaly</i>	53
10	Pohyb	
	<i>Wellness a fitness</i>	53
	<i>Trénink vytrvalosti</i>	55
	<i>Protahování</i>	55
	<i>Qi gong, tai-či, jóga a Feldenkrais</i>	55
	<i>Žonglování a pohybové hry</i>	56
11	Jak podpořit detoxikaci	
	<i>Tepidárium a sauna</i>	56

<i>Překyselení a půst</i>	57
<i>Vázaný dech k pročištění a jako psychoterapie</i>	58
<i>Koupele</i>	58
<i>Odkyselující koupele</i>	59
<i>Vytrvalostní pohyb a odkyselovací opatření</i>	59
12 Detoxikace, pročištění, uvolnění na všech úrovních ..	59
13 Průvodce v době půstu	
<i>Vnější a vnitřní průvodce</i>	60
<i>Komunikace ve skupině stejného smýšlení</i>	61
<i>Když se člověk postí sám</i>	61
14 Duševní potrava během půstu	62
III Typické symptomy při půstu	
15 Pokožka a tkáně	65
<i>Ochablá pokožka jako důsledek poklesu napětí</i>	65
<i>Půst a proces stárnutí</i>	66
<i>Půst a prodloužení života</i>	66
16 Duševní a tělesné příznaky	
<i>Zhoršení zraku</i>	68
<i>Žaludeční problémy</i>	68
<i>Potíže s váhou</i>	69
<i>Strach a úzkost</i>	71
IV Varianty půstu	
17 Jaké druhy půstu existují?	73
<i>Částečný půst</i>	73
<i>Pití šťáv při půstu</i>	74
<i>Bramborová a rýžová dieta</i>	75
<i>Odlehčující ovocné dny</i>	75

<i>Zeleninové dny</i>	76
<i>Zeleninová polévka na hubnutí</i>	76
<i>Steaková dieta</i>	78
<i>Diety se sníženým přísunem kalorií</i>	79
18 Speciální formy půstu	
<i>Psychoterapie při půstu</i>	79
<i>Pěší turistika během půstu</i>	80
<i>Mlčení při půstu</i>	81
V Program půstu	
19 Příprava a první den	83
<i>Poslední jablko</i>	83
<i>Pití aneb voda pro život</i>	84
<i>Jaká voda je vhodná?</i>	85
<i>Další postní nápoje</i>	88
<i>Návyk a absenční jevy</i>	92
<i>Reakce při změnách v organismu a detoxikaci</i>	95
<i>Hlad</i>	97
<i>Pročištění střev</i>	101
20 Druhý den	108
<i>Obklad na játra</i>	109
<i>Krevní oběh</i>	111
21 Třetí den	116
<i>Vyhrajte sami nad sebou</i>	116
<i>Princip naděje</i>	117
<i>Význam symptomů při půstu</i>	118
<i>Krize při půstu</i>	118
22 Krize sedmého dne	120

VI Po půstu začíná nový život	123
23 První den restituce	124
<i>Využijte pocit sytosti jako šanci</i>	125
<i>Nejlepší doba pro přerušení půstu</i>	125
<i>Snídaně jako přerušení půstu</i>	126
<i>Ideální rytmus půstu</i>	126
<i>Žvýkání jako rituál</i>	126
<i>Pití a sůl</i>	128
<i>Stolice po půstu</i>	128
24 Druhý den restituce	
<i>Co se smí jíst a kdy?</i>	129
<i>Recepty pro dobu restituce</i>	130
25 Jak jíst po půstu	
<i>Ideologie výživy</i>	132
<i>Správné stravování</i>	132
<i>Paralely mezi výživou a způsobem života</i>	133
<i>Člověk a vepř</i>	134
<i>Divočáci jako učitelé ve výživě</i>	135
<i>Překyselení</i>	135
<i>Plnohodnotná výživa, nebo ne?</i>	136
<i>Jak jíst po půstu</i>	146
26 Život po skončení půstu	147