

# Obsah

Předmluva ..... 6

**Spiritualita a pokora ..... 9**

Spiritualita a odříkání:  
půst v náboženství ..... 10

Historie půstu  
v lékařství ..... 22

**Zázrak těla ..... 29**

Cesta potravy tělem ..... 30

Co se děje v těle  
při půstu ..... 40

**Postní program  
podle pátera Kiliána ..... 57**

Půst podle klášterní  
nauky o temperamentech ..... 58

Důležité rady k půstu ..... 64

Postní kúra ..... 68

**Důležité aplikace ..... 105**

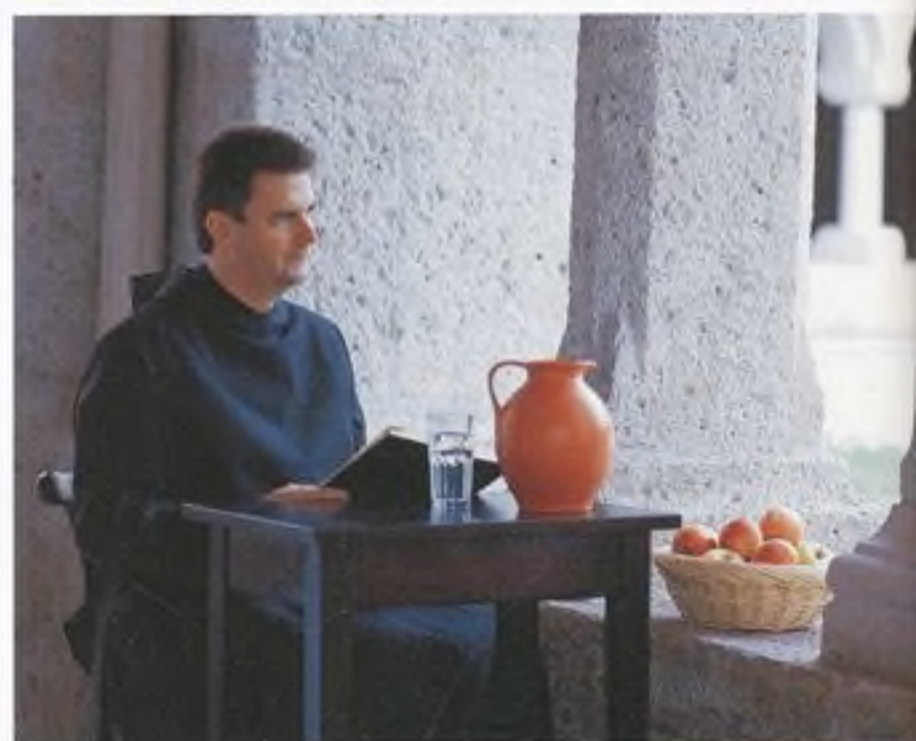
Čištění střev ..... 106

Ranní rituál ..... 110

Blahodárné masáže ..... 111

Gymnastika pro střed těla ..... 112

Dechová cvičení ..... 116







Správné zábaly .....	118
Koupele pro uvolnění .....	120
Péče o tělo při půstu .....	121

## Zdraví z bylinkové zahrady .....

Léčivé rostliny pro každý typ .....	124
Zelenina a obilí pro každý typ .....	140
Recepty na čaje .....	148
Recepty .....	152

## Nové potěšení z jídla .....

Zdravá životospráva po půstu .....	162
Rejstřík .....	172
Seznam vyobrazení .....	176

### Tematické rámečky

◆ Půst u svatého Benedikta .....	14
◆ Nejdůležitější metody půstu .....	27
◆ Při kterých potížích pomáhá půst .....	36
◆ Jak půst pomáhá orgánům .....	44
◆ Co dělat při potížích během půstu? .....	50
◆ Vitaminy a zásadité prášky .....	54
◆ Svatý Benedikt o jídle .....	164
◆ Nejlepší rady pro výživu .....	170