

# OBSAH

---

*Předmluva* 9

## **Část I: Musíme se pročišťovat** 13

<b>Kapitola 1</b>	Očisty seshora	15
<b>Kapitola 2</b>	Co je příčinou vyhoření	28
<b>Kapitola 3</b>	Co máme v těle	30
<b>Kapitola 4</b>	A co mikrobiom?	49
<b>Kapitola 5</b>	Přerušovaný půst	55
<b>Kapitola 6</b>	Šťáva versus vláknina	60
<b>Kapitola 7</b>	Problematické potraviny	66
<b>Kapitola 8</b>	Jak vybrat vhodnou očistu	91

## **Část II: Léčebné pročištění 3:6:9: Ochránce života** 109

<b>Kapitola 9</b>	Jak funguje Léčebné pročištění 3:6:9	111
<b>Kapitola 10</b>	Původní verze 3:6:9	114
<b>Kapitola 11</b>	Zjednodušená verze 3:6:9	134
<b>Kapitola 12</b>	Rozšířená verze 3:6:9	151
<b>Kapitola 13</b>	Opakování Léčebného pročištění 3:6:9	162
<b>Kapitola 14</b>	Období po ukončení Léčebného pročištění 3:6:9	166

## **Část III: Ostatní léčebná pročištění** 169

<b>Kapitola 15</b>	Detoxikace patogenů	171
<b>Kapitola 16</b>	Ranní léčebné pročištění	176
<b>Kapitola 17</b>	Detoxikace těžkých kovů	180
<b>Kapitola 18</b>	Mono dieta	188

<b>Část IV: Zasvěcený průvodce očistou</b>		<b>211</b>
<b>Kapitola 19</b>	Vše, co potřebujete vědět	213
<b>Kapitola 20</b>	Samoléčivá schopnost těla	228
<b>Kapitola 21</b>	Úpravy očisty a alternativy potravin	246
<b>Kapitola 22</b>	Ukázkové jídelníčky	254
<b>Kapitola 23</b>	Léčivé recepty	265
<b>Část V: Duchovní podpora</b>		<b>421</b>
<b>Kapitola 24</b>	Živá slova pro outsidersy a vzkaz pro kritiky	423
<b>Kapitola 25</b>	Emoční stránka očisty	436
<b>Kapitola 26</b>	Zplnomocněné duše	452
<b>Část VI: Vysvětlení příčin a léčba</b>		<b>461</b>
<b>Kapitola 27</b>	Co potřebujete vědět o doplňcích stravy	463
<b>Kapitola 28</b>	Šokové terapie	472
<b>Kapitola 29</b>	Příčiny symptomů a onemocnění a podpůrná léčba	475
<i>Rejstřík</i>		559
<i>Poděkování</i>		572
<i>O autorovi</i>		575