

# Obsah

Úvod	: <b>Jak Vám tato kniha může pomoci .....</b>	<b>7</b>
Kapitola 1:	<b>Lékařská věda znovuobjevuje půst .....</b>	<b>11</b>
	· Studium půstu ve světoznámých lékařských centrech · Proslulé švédské půstní pochody · Významní lékaři doporučují půst · 249 denní půst o džusech!	
Kapitola 2:	<b>Omlazující účinky džusového půstu .....</b>	<b>15</b>
	· Pozoruhodný případ slečny A. L.	
Kapitola 3:	<b>Proč je džusový půst uzdravujícím a omlazujícím prostředkem č.1 .....</b>	<b>21</b>
Kapitola 4:	<b>Několik skutečných případů úspěšného džusového půstu .....</b>	<b>27</b>
	· Džusový půst při artróze, rozedmě, angíně pectoris, vysokém krevním tlaku, astma, lupence, chronické bronchitídě, nadváze atd.	
Kapitola 5:	<b>Je půst bezpečný? .....</b>	<b>35</b>
	· Něco o půstu a DDT · Jak dlouho se můžete postit?	
Kapitola 6:	<b>Pravidelný půst Vás může udržet štíhlými, zdravými a mladými .....</b>	<b>39</b>
Kapitola 7:	<b>Přednosti džusového půstu před vodovým .</b>	<b>43</b>
	· Vědecké zhodnocení džusového půstu · Postíte se či nikoliv?	
Kapitola 8:	<b>Je dobré užívat klystýry a projímadla? .....</b>	<b>47</b>
	· Půst bez klystýru může být škodlivý · Jak používat klystýr	
Kapitola 9:	<b>Podrobný program toho, jak můžete praktikovat Váš osobní džusový půst .....</b>	<b>53</b>
	· Hodinový program · Jak přerušit půst	

**Kapitola 10: Jaké džusy používat při specifickém zdravotním stavu ..... 59**

Obsah minerálů, vitamínů, stopových prvků, enzymů, barviv atd. v čerstvých džusech · Choroby vyléčitelné džusovou terapií · Udělejte si sami - léčba čerstvými džusy

**Kapitola 11: Význam zeleninového vývaru ..... 73**

· Jak připravit zeleninový vývar · Nápoj "Excelsior" pro boj proti zácpě

**Kapitola 12: Další návody pro džusovou dietu ..... 75**

· Můžete během půstu pracovat? · Denní koupele · Význam masáže suchým kartáčem · Jaké čaje užívat během půstu · Kouření a půst · Pocit hladu během džusového půstu · Význam pozitivního duševního přístupu · Půst a duševní vědomí