

Obsah

Poděkování	8
Vyznání autora	9
Část první: Úvod	11
Úvod k druhému vydání	11
Část druhá: Jak provést desetidenní očistu	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
Část třetí: Denní záznamy	37
Část čtvrtá: Otázky a odpovědi z internetové diskuze	38
Po skončení půstu	39
Antidepresiva	41
Apendektomie – jak dlouho po operaci je možné zahájit půst?	41
Užívání zeleného jíl 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 pocity 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 – nepřezněte to s ním	94
Javorový sirup – náhražky	96
Javorový sirup – co dělat, pokud vám nechutná	97
První očista?	98
Kniha o desetidenní očistě – 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
Doslov	147