

Obsah

Úvod.....	10
Leden	19
Očista slinivky břišní.....	20
Užitečné hladovění	22
Meditace	24
Stravování podle ročního období.....	26
Otruby proti zácpě.....	27
Aloe	29
Citronová šťáva.....	30
Onemocnění plic	32
Únor.....	35
Očista jater a žlučníku.....	36
Psychický stav a hladovění	39
Léčivé myšlení	40
Reakce organismu na nesprávné stravování.....	42
Celkové posílení organismu.....	45
Bergénie tučnolistá	47
Mrkvová šťáva	49
Diabetes mellitus.....	51
Březen.....	54
Očista žaludku podle O. I. Jelisejevové.....	55
Léčebný účinek hladovění	57
Životní cíle člověka.....	59
Naklíčené obilí.....	61
Nemoci kloubů.....	63
Jerlín japonský.....	65
Zelná šťáva	66
Žlučové kameny	68

Duben	70
Očista tlustého střeva	71
Druhy hladovění	74
Správná práce vědomí	75
Kvasinky	77
Nachlazení	79
Podběl	81
Řepná šťáva	82
Obezita	84
Květen	87
Očista tenkého střeva	88
Krátké hladovění	90
Ozdravná práce se stromy	91
Zelenina v jarním jídelníčku	92
Onemocnění krve	94
Parcha saflorová	96
Pampelišková šťáva	97
Alergie	98
Červen	100
Očista páteře a kloubů	101
Jak správně ukončit hladovění	103
Vzájemný vztah těla, psychiky a ducha	104
Správná příprava jídla	106
Hemoroidy	108
Jetel luční	110
Petrželová šťáva	111
Nemoci páteře	112
Červenec	115
Očista ledvin	116
Fáze hladovění	118
Jak posílit rodinná pouta	119
Zastoupení druhů potravin v jídelníčku	121
Nemoci gastrointestinálního traktu	123
Kopřiva	126

Hroznová šťáva.....	128
Pyelonefritida	130
Srpen.....	133
Očista sleziny.....	134
Období přechodu na normální stravu	136
Působení emocí na organismus člověka	137
Kefírová dieta	139
Maliny – sladký lék.....	141
Ostropěstřec mariánský.....	143
Borůvková šťáva	144
Léčba psoriázy.....	146
Září	148
Očista jater	149
Hladovění pro krásu a zdraví.....	152
Jak se zbavit stresu a psychického napětí	153
Individuální konstituce a stravování	155
Kožní onemocnění	157
Jmelí bílé.....	159
Šťáva lesních (zahradních) jahod	161
Vegetativně-cévní dystonie	162
Říjen.....	165
Očista pojivové tkáně a buněk organismu.....	166
Údaje o hladovění	168
Psychická očista místnosti.....	170
Čepelatka.....	171
Kardiovaskulární onemocnění	173
Měsíček lékařský	175
Klikvová šťáva.....	176
Co oslabuje a potlačuje imunitu.....	177
Listopad.....	180
Očista plic.....	181
Hladovění a energie.....	182
Věřte ve své síly	184

Přechod na správné stravování.....	186
Onemocnění jater	188
Prstnatec plamatý.....	190
Šťáva plodů kaliny.....	191
Osteoporóza.....	193
Prosinec	196
Očista krve a cév	197
Jak upevnit výsledky dosažené hladověním	199
Správné myšlení	201
Změna životních principů pomocí stravy	204
Reprodukční systém	207
Plicník lékařský	209
Citrusové šťávy	210
Nemoci srdce a cév	211