Obsah

Předmluva překladatele 9

Úvod 10

☐ I. ČÁST
Co je dobré vědět o půstu 21

Půst mezi terapií symptomů a náboženským rituálem 22
Jídlo a půst 22
Půst a náboženství 33
Kristus a půst 41

Kdo by se měl postit? 49
Půst při různých obrazech onemocnění 52
Půst jako cesta ženy 69

Kontraindikace půstu 80
Půst a onemocnění rakovinou 81
Duševní onemocnění 86
Těhotenství a doba kojení 88

Půst, strach a látková výměna 91

☐ II. ČÁST
Období půstu 97

Místo a vnější podmínky půstu 98

Kdy je nelépe držet půst? 107

Příprava 111
Myšlenky před obdobím půstu 111
Pomůcky při půstu 114
Jak se zbavit »oblíbených jedů« 121
Léky pro období půstu a jejich užívání 124
Odpočinkový den 128
Několik slov o redukci hmotnosti 129

První postní den 131
Očista střev 131
O pití 140
Bolesti hlavy prvního dne 147
Klid, vnitřní obrazy a spánek 150
Krize z hladu 158

Druhý postní den 159
Povzbuzení krevního oběhu 159
Očistné (střevní) rituály 164
Očista jater, vědomé dýchání a další postní »rituály« 170

Třetí postní den a dny následující 184
Jak zacházet s krizemi při půstu 187
Fyziologie půstu 202
Pomocné přírodní terapeutické možnosti 212

Jak dlouho by měl nebo mohl trvat půst? 218

Půst jako cesta k sebepoznání 225

☐ III. ČÁST
Období po ukončení půstu 233

Ukončení půstu a nový začátek 234
Jídlo: »jak?« »kdy?« a »co?« 234
Konkrétní doporučení k zahájení jídla 246
Meditace o jídle 252
Pití a jídlo během přestavby po půstu a v následujícím období 256
Jídlo pro zvláštní účely 262

Částečný půst a putování 265
Částečné postní diety 265
Postní putování 268

Výživa světlem 270

Závěrečné myšlenky z Evangelia Essenských 277

Poděkování 278

Příloha 279

Poznámky 300