

Obsah

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