

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	9
<b>I Post – podstawy</b> .....	13
<b>1. Dlaczego post ma sens?</b> .....	13
Dlaczego post tak dobrze funkcjonuje? .....	14
Post jest nowoczesny .....	16
Czy niestrawione resztki pokarmowe w ogóle istnieją? ...	19
Jeśli euforia postna nie następuje .....	21
Wykorzystaj post jako podróż we własną przeszłość .....	21
Współgranie ciała, duszy, ducha i otoczenia .....	23
Wewnętrzny lekarz lub tendencje organizmu do samoleczenia .....	25
Post jako żeńska przeciwwaga dla męskiej, aktywnej medycyny .....	28
<b>2. Dla kogo przeznaczona jest głodówka?</b> .....	29
Szansa dla społeczeństwa .....	30
Problem odpowiedzialności własnej .....	32
Przy jakich symptomach głodówka pomaga? .....	32
Pierwotne zasady i archetypy .....	33
<b>3. Kiedy jest odpowiednia pora?</b> .....	35
Wiosenne oczyszczanie .....	35
Jesienne oczyszczanie .....	36
Oczyszczanie i fazy księżyca .....	37
<b>4. Co szkodzi osobie niejedzącej?</b> .....	38
Stres i pośpiech .....	38
Lekarstwa .....	38
Używki .....	39
Pozostałe czynniki zaburzające przebieg oczyszczania ....	40
<b>5. Gdzie należy przeprowadzać kuracje oczyszczające?</b> ....	41
Kliniki i sanatoria .....	41

Seminaria .....	42
Post w grupie .....	42
Podczas urlopu, w domu czy w czasie pracy? .....	43
<b>6. Jak często wolno lub można oczyszczać organizm? .....</b>	<b>45</b>
Przybieranie na wadze w czasie niejedzenia .....	46
<b>7. Jak długo powinno się lub należy nie jeść? .....</b>	<b>46</b>
<b>8. Jakie problemy mogą wystąpić podczas niejedzenia? ..</b>	<b>48</b>
Wahania nastrojów .....	48
Sen .....	48
Oddziaływanie na miesiączkę .....	54
<b>II Szanse podczas oczyszczania organizmu .....</b>	<b>57</b>
<b>9. Wewnętrzny spokój .....</b>	<b>57</b>
Zmienione postrzeganie świata .....	57
Relaks i medytacja .....	58
Malowanie mandali w celu osiągnięcia skupienia .....	60
<b>10. Ruch .....</b>	<b>61</b>
Wellness i fitness .....	61
Trening wytrzymałościowy .....	62
Rozciąganie się .....	63
Quigong i taiji, joga i metoda Feldenkraisa .....	63
Żonglowanie i gry ruchowe .....	64
<b>11. Sposoby wspomaganie procesu odtruwania .....</b>	<b>65</b>
Tepidarium i sauna .....	65
Przekwaszenie organizmu i głodówka .....	66
Oddech łączony w celu pozbywania się złogów i jako psychoterapia .....	67
Kąpiele .....	68
Kąpiele odkwaszające .....	68
Trening wytrzymałościowy jako sposób na odkwaszenie .....	68
<b>12. Odtruwanie, oczyszczanie, uwalnianie na wszystkich płaszczyznach .....</b>	<b>69</b>
<b>13. Opieka podczas oczyszczania .....</b>	<b>70</b>
Zewnętrzny i wewnętrzny opiekun .....	70
Komunikacja w grupie osób o tych samych zapatrywaniach .....	71
Samotna głodówka .....	72
<b>14. Pokarm dla duszy w czasie głodówki .....</b>	<b>72</b>

---

<b>III Typowe objawy procesu oczyszczania .....</b>	<b>77</b>
<b>15. Skóra i tkanki .....</b>	<b>77</b>
Spadek ciśnienia i obwisła skóra .....	77
Post a procesy starzenia .....	78
Post a przedłużenie życia .....	78
<b>16. Symptomy fizyczne i psychiczne .....</b>	<b>81</b>
Pogorszenie widzenia .....	81
Problemy z żołądkiem .....	81
Problemy z wagą .....	82
Obawy .....	84
<b>IV Rodzaje oczyszczania organizmu .....</b>	<b>85</b>
<b>17. Rodzaje głodówki .....</b>	<b>85</b>
Post częściowy .....	85
Post polegający na picciu soków .....	87
Dieta kartoflana i ryżowa .....	87
Odciażające diety owocowe .....	88
Diety warzywne .....	89
Zupy warzywne pomagające schudnąć .....	89
Diety zmniejszające ilość kalorii .....	92
<b>18. Specjalne formy postu .....</b>	<b>92</b>
Psychoterapia podczas głodówki .....	92
Post połączony z wędrowaniem .....	93
Post i milczenie .....	95
<b>V Program postu .....</b>	<b>97</b>
<b>19. Przygotowania i pierwszy dzień .....</b>	<b>97</b>
Ostatnie jabłko .....	97
Picie albo „Woda Życia” .....	98
Jaka woda jest dobra? .....	100
Inne napoje podczas głodówki .....	103
Naóg i syndromy abstynencji .....	108
Reakcje na odtruwanie i zmiany w organizmie .....	111
Głód .....	113
Oczyszczanie jelit .....	118
<b>20. Dzień drugi .....</b>	<b>126</b>
Okłady na wątrobie .....	127

---

Układ krążenia .....	130
<b>21. Dzień trzeci</b> .....	135
Wygraj walkę ze swoim wewnętrznym „leniwcem” .....	136
Zasada nadziei .....	137
Znaczenie objawów podczas głodówki .....	138
Kryzysy postne .....	139
<b>22. Kryzys dnia siódmego</b> .....	140
<b>VI Po poście – zaczynamy nowe życie</b> .....	143
<b>23. Pierwszy dzień odbudowy</b> .....	145
Wykorzystaj to, że szybko się najadasz .....	145
Najlepszy moment na przerwanie postu .....	146
Breakfast jako postna przerwa .....	146
Idealny rytm postu .....	146
Żucie jako rytuał .....	147
Picie i sól .....	148
Wypróżnianie .....	149
<b>24. Drugi dzień odbudowy</b> .....	150
Co można jeść i od kiedy? .....	150
Jadłospisy na czas odbudowy .....	151
<b>25. Jedzenie po głodówce</b> .....	153
Idee związane ze sposobami odżywiania się .....	153
Odżywianie w zgodzie z gatunkiem .....	153
Podobieństwa pomiędzy sposobem odżywiania a sposobem życia .....	154
Człowiek i świnia .....	156
Przekwaszenie .....	157
Produkty pełno- czy niepełnowartościowe? .....	158
Jedzenie po poście: podsumowanie .....	168
<b>26. Życie po poście</b> .....	170
<b>Dodatki</b>	
O autorze .....	172
Podziękowania .....	172
Indeks .....	173
Przypisy do prac autora .....	176
Przypisy do prac innych autorów .....	177