

Obsah

PŘEDMLUVA K ŠESTÉMU VYDÁNÍ	7
ÚVOD	9
1. ŽIVOT BEZ POTRAVY V PŘÍRODĚ	19
2. HLADOVĚNÍ, LIDSTVO A MEDICÍNA	21
3. FYZIOLOGICKÁ PODSTATA HLADOVĚNÍ	33
4. CO SE DĚJE V ORGANISMU PŘI HLADOVĚNÍ	49
4.1 OKYSELENÍ VNITŘNÍHO PROSTŘEDÍ	49
4.2 AUTOLÝZA	51
4.3 PRINCIP PRIORITY	52
4.4 OČIŠTĚNÍ OD HLENŮ	54
4.5 NORMALIZACE TĚLESNÉ MIKROFLÓRY A OBRANNÝCH FUNKCÍ ...	56
4.6 ENDOGENNÍ VÝŽIVA.....	57
4.7 FYZIOLOGICKÝ KLID ORGÁNŮ	58
4.8 ZLEPŠENÍ LÁTKOVÉ VÝMĚNY A ABSORPČNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	58
4.9 OMLAZENÍ ORGANISMU.....	59
5. ČINNOST TĚLESNÝCH ORGÁNŮ PŘI HLADOVĚNÍ	61
5.1 ZAŽÍVACÍ TRAKT	61
5.2 ÚSTA	64
5.3 JÍCEN	65
5.4 ŽALUDEK	66
5.5 TENKÉ STŘEVO	67
5.6 DVANÁCTNÍK, SLINIVKA BŘIŠNÍ A ŽLUČNÍK	67
5.7 JÁTRA.....	68
5.8 LAČNÍK A KYČELNÍK	72
5.9 TLUSTÉ STŘEVO	73
5.10 LEDVINY	78
5.11 PLÍCE.....	82
5.12 KÚŽE.....	85
6. PŘÍPRAVA PŘED HLADOVĚNÍM	87
6.1 CO SI MUSÍME PŘED LÉČBOU HLADOVĚNÍM DŮKLADNĚ UVĚDOMIT	87
6.2 UŽÍVÁNÍ LÉKŮ JE V ROZPORU S HLADOVĚNÍM.....	90

6.3	OČISTA ORGANISMU.....	91
	<i>KROK PRVNÍ: OČISTA STŘEV.....</i>	<i>95</i>
	<i>KROK DRUHÝ: BOJ S DYSBAKTERIEMIÍ.....</i>	<i>98</i>
	<i>KROK TŘETÍ: OČISTA KLOUBŮ.....</i>	<i>99</i>
	<i>KROK ČTVRTÝ: OČISTA JATER.....</i>	<i>100</i>
	<i>KROK PÁTÝ: OČISTA LEDVIN.....</i>	<i>102</i>
	<i>KROK ŠESTÝ: OČISTA LYMFATICKÝCH CEST.....</i>	<i>102</i>
	<i>KROK SEDMÝ: OČISTA CĚV.....</i>	<i>103</i>
6.4	ZÍSKÁNÍ DOSTATEČNÝCH ZNALOSTÍ A MOŽNOSTI ODBORNÉHO VEDENÍ HLADOVĚNÍM	105
7.	DVĚ ÚDOBÍ LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ	107
7.1	STADIUM POTRAVINOVÉ EXCITACE	107
7.2	STADIUM NARŮSTAJÍCÍ ACIDÓZY	108
7.3	STADIUM KOMPENZACE	111
8.	OBDOBÍ PŘECHODU NA NORMÁLNÍ STRAVU.....	115
8.1	ASTENICKÉ STADIUM	116
8.2	STADIUM INTENZÍVNÍ OBNOVY	119
8.3	STADIUM NORMALIZACE	120
9.	RŮZNÉ ZPŮSOBY HLADOVĚNÍ	121
9.1	KLASICKÉ HLADOVĚNÍ	121
9.2	URINOVÉ HLADOVĚNÍ.....	125
9.3	HLADOVĚNÍ BEZ PŘIJÍMÁNÍ TEKUTIN.....	132
9.4	KASKÁDOVÉ HLADOVĚNÍ	134
9.5	SUCHÉ HLADOVĚNÍ.....	135
9.6	POLOSUCHÉ HLADOVĚNÍ	138
9.7	ČÁSTEČNÉ HLADOVĚNÍ A PROFYLAKTICKÉ DIETY	140
10.	VHODNÁ VOLBA ČASU A DÉLKY HLADOVĚNÍ	141
10.1	VLIV BIORYTMŮ NA ÚČINNOST HLADOVĚNÍ	141
10.2	NITROBUNĚČNÉ BIORYTMY	142
10.3	24HODINOVÉ BIORYTMY	144
10.4	TÝDENNÍ BIORYTMY.....	153
10.5	VYUŽITÍ MĚSÍČNÍCH (LUNÁRNÍCH) BIORYTMŮ PŘI LÉČBĚ HLADOVĚNÍM.....	154
10.6	VYUŽITÍ ROČNÍCH BIORYTMŮ PŘI LÉČBĚ HLADOVĚNÍM.....	157
10.7	DÉLKA HLADOVĚNÍ	163
11.	PŘIHLÉDnutí K TĚLESNÉ KONSTITUCI A VĚKU PŘI HLADOVĚNÍ	165
11.1	VLIVY TĚLESNÉ KONSTITUCE NA HLADOVĚNÍ	165

11.2	SPECIFIKA VĚKU PŘI HLADOVĚNÍ.....	168
12.	KONTRAINDIKACE HLADOVĚNÍ.....	171
13.	VHODNÁ STRAVA A STRAVOVÁNÍ.....	175
13.1	DOPORUČENÉ SLOŽENÍ STRAVY	175
13.2	VITAMÍNY, STOPOVÉ PRVKY A MINERÁLY	178
13.3	OMEZOVÁNÍ TVORBY USAZENIN V ORGANISMU	181
14.	SHRNUTÍ PRAVIDEL LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ	183
15.	KLINICKO–FYZIOLOGICKÉ POZNATKY O LÉČEBNÉM HLADOVĚNÍ ..	187
15.1	DYNAMIKA A KOMPENZACE ACIDÓZY	188
15.2	ZMĚNY V OKYSLIČOVACÍCH PROCESÍCH.....	189
15.3	GLYKÉMIE A DIASÁZA	190
15.4	ZMĚNY OBJEMU TUKU, CHOLESTEROLU A BÍLKOVIN V KRVÍ	191
15.5	DYNAMIKA DUSÍKU A AMONIÁKU V MOČI	191
15.6	ZTRÁTY CHLORIDŮ A PŘEFORMOVANÉ VODY	192
15.7	DYNAMIKA HMOTNOSTI HLADOVĚJÍCÍHO	193
15.8	TENDENCE K ROZRUŠOVÁNÍ A REGENERACI ORGANISMU	194
15.9	FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY PŘI HLADOVĚNÍ A JEJICH LÉČEBNÝ ÚČINEK NA SOMATICKÉ NEMOCI	195
15.10	LÉČBA DUŠEVNÍCH CHOROB A PSYCHICKÝCH PORUCH	197
15.11	VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK, OBEZITA, PODVÁHA, OTOKY, ŽALUDEČNĚ–STŘEVNÍ INFEKCE.....	199
15.12	NĚKTERÉ POLEMICKÉ NÁZORY	201
15.13	SOUHRNNĚ O ÚČINNOSTI LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ	202
16.	PROVÁDĚNÍ PROFYLAKTICKÉHO A LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ S OHLEDEM NA DÉLKU	205
16.1	PRAVIDELNÉ HLADOVĚNÍ 12, 24 A 36 HODIN	205
16.2	UKONČENÍ 24–36HODINOVÉ HLADOVKY	206
16.3	HLADOVĚNÍ PO DOBU 7–10 DNÍ.....	206
16.4	UKONČENÍ 7–10DENNÍHO HLADOVĚNÍ	207
16.5	JAK PROVĚST 20–30DENNÍ LÉČEBNÉ HLADOVĚNÍ.....	210
	<i>NUTNOST ZVÝŠENÉ OPATRNOSTI.....</i>	<i>210</i>
	<i>JSOU PŘI HLADOVĚNÍ NUTNÉ KLYSTÝRY?</i>	<i>211</i>
	<i>VODNÍ PROCEDURY</i>	<i>214</i>
	<i>PITÍ PŘI HLADOVĚNÍ</i>	<i>215</i>
	<i>ODPOČINEK A POHYB</i>	<i>217</i>
	<i>RYTMICKÁ DÝCHACÍ CVIČENÍ</i>	<i>219</i>
	<i>MASÁŽE PODLE SUVORINA.....</i>	<i>221</i>

TEPLO A HLADOVĚNÍ	222
VYLOUČENÍ UŽÍVÁNÍ LÉKŮ	222
16.6 UKONČENÍ 20–30DENNÍHO HLADOVĚNÍ	223
16.7 PŘECHODNÉ OBDOBÍ PO UKONČENÍ 20–30DENNÍHO HLADOVĚNÍ.....	224
17. HLADOVĚNÍ NA VLASTNÍ KŮŽI	233
17.1 PRŮBĚH MÉ PRVNÍ 20DENNÍ HLADOVKY.....	234
17.2 KASKÁDOVÉ HLADOVĚNÍ PRVNÍHO STUPNĚ	239
17.3 VLASTNÍ ZKUŠENOSTI A VÝSLEDKY	241
17.4 ČTYŘI PŘÍKLADY Z PRAXE.....	243
17.5 NA CO DBÁME PŘI DELŠÍM HLADOVĚNÍ	254
ZÁVĚR.....	257
LITERATURA	261
REJSTŘÍK.....	263
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH VÝRAZŮ.....	276
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	294
OBSAH.....	295