

Obsah

Kapitola 1

Hladovění jako nejúčinnější prostředek při léčbě mnoha problémů.....	11
1.1 Výhody a nevýhody hladovění	12
1.2 Příprava před hladověním	14
1.3 Správné provedení dvanácti až třicetišestihodinového hladovění ..	18
1.4 Ukončení dvanácti až třicetišestihodinového hladovění.....	21
1.5 Správné provedení tří, sedmi a desetidenního hladovění	22
1.6 Ukončení třídenního, sedmidenního a desetidenního hladovění ..	24
1.7 Správné dvaceti až třicetidenní hladovění	29

Kapitola 2

Jak správně hladovět?	
Správná procedura podle různých odborníků	35
2.1 Klystýry při hladovění: ano, nebo ne?	36
2.2 Vodní procedury	41
2.3 Pitný režim	42
2.4 Pohybový režim	44
2.5 Jak správně dýchat	47
2.6 Teplo při hladovění	51
2.7 Jde to bez léků?	51
2.8 O správném ukončení hladovění.....	52
2.9 Jak správně začít regenerační fázi.....	53
2.10 Důležitá doporučení pro správné ukončení hladovění.....	61

Kapitola 3

3.1 Stravování pro lepší trávení	63
3.2 Dodatečné rady pro dvacetidenní až třicetidenní hladovění a následnou regeneraci organismu	65

Kapitola 4

Nejčastější chyby, jichž se hladovějící dopouštějí	68
Chyba č. 1: Indiferentní hladovění, které nepočítá se zvláštnostmi individuální stavby těla	69
Chyba č. 2: Nevhodný začátek hladovění.....	71
Chyba č. 3: Nevhodný průběh hladovění, často opakované chyby ...	73
Chyba č. 4: Nesprávný přechod k normálnímu stravování.....	74
Chyba č. 5: Náhlé přerušení hladu (nesprávné ukončení kúry).....	79

Chyba č. 6: Když nezvládneme ukončení hladovky (nejčastější chyby)	82
Chyba č. 7: Špatná životospráva po ukončení hladové kúry	92

Kapitola 5

Úspěšná léčba hladověním	96
5.1 Hladověním ke zdraví podle Paula Bragga	97
5.2 Jak se uzdravit hladem podle akademika Mikulina	102
5.3 Zakladatel hladovění v Rusku – J. Nikolajev	108

Kapitola 6

Autorovy osobní zkušenosti s hladověním (Z deníku léčitele Malachovova)	113
6.1 Mé první praktické setkání s hladovkou, krátké kúry	114
6.2 Poprvé desetidenní hladovění	119
6.3 Osmnáctidenní hladovění	125
6.4 Dlouhodobé hladovění o délce dvaceti dvou dní	134
6.5 Další zkušenosti s hladověním	151
6.5.1 Třídenní hladovění	151
6.5.2 Šestnáctidenní hladovění	152
6.5.3 Devítidenní hladovka	157
6.6 Osmidenní hladovění (popisováno při urinoterapii)	159
6.7 Co znamenají sny během hladovění	164

Kapitola 7

Netypické způsoby hladovění	167
7.1 Hladovění s dobíjením podle J. Andrejeva	168
7.1.1 Doplnování energií z přirozených přírodních zdrojů	170
7.1.2 Energetické vlastnosti vody	172
7.1.3 Užívání biologických polymerů – akumulátorů	176
7.1.4 Ostatní energetické zdroje	178
7.2 Indický mnich, který „hladověl“ dvě stě jedna dní	179
7.3 Kouzelné příběhy o hladovění	183

Kapitola 8

Hladovění jako léčebná metoda pro různé nemoci	185
8.1 Jaké nemoci vyléčíme hladověním?	186
Hladovění při různých nemocech	189
Tabulka doktora McItchena	189
8.2 Hladovění při akutní nemoci	190
8.3 Hladovění při chronické nemoci	194
8.4 Pomoc při chronických nemocech	196
8.5 Hladovění a radioaktivní vyzářování	199