

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 KŮŽE.....	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>	95
	<i>KROK DRUHÝ: BOJ S DYSBAKTERIEMIÍ</i>	98
	<i>KROK TŘETÍ: OČISTA KLOUBŮ</i>	99
	<i>KROK ČTVRTÝ: OČISTA JATER</i>	100
	<i>KROK PÁTÝ: OČISTA LEDVIN</i>	102
	<i>KROK ŠESTÝ: OČISTA LYMFATICKÝCH CEST</i>	102
	<i>KROK SEDMÝ: OČISTA CĚV</i>	103
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 LÉČEBNĚHO HLADOVĚNÍ	183
15.	KLINICKO–FYZIOLOGICKÉ POZNATKY O LÉČEBNĚM HLADOVĚNÍ ..	187
15.1	DYNAMIKA A KOMPENZACE ACIDÓZY	188
15.2	ZMĚNY V OKYSLIČOVACÍCH PROCESECH.....	189
15.3	GLYKÉMIE A DIASTÁZA	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 LÉČEBNĚHO HLADOVĚNÍ.....	202
16.	PROVÁDĚNÍ PROFYLAKTICKÉHO A LÉČEBNĚHO 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 PROVÉST 20–30DENNÍ LÉČEBNĚ HLADOVĚNÍ.....	210
	<i>NUTNOST ZVÝŠENÉ OPATRNOSTI.....</i>	<i>210</i>
	<i>JSOU PŘI HLADOVĚNÍ NUTNÉ KLYSTÍRY?</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
REJSTRÍK.....	263
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH VÝRAZŮ.....	276
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	294
OBSAH.....	295