

Obsah

ÚVOD	7
1. ŽIVOT BEZ POTRAVY V PŘÍRODĚ.....	17
2. HLADOVĚNÍ, LIDSTVO A MEDICÍNA.....	19
3. FYZIOLOGICKÁ PODSTATA HLADOVĚNÍ	31
4. CO SE DĚJE V ORGANISMU PŘI HLADOVĚNÍ.....	47
4.1 Okyselení vnitřního prostředí	47
4.2 Autolýza.....	49
4.3 Princip priority.....	50
4.4 Očištění od hlenů.....	52
4.5 Normalizace tělesné mikroflóry a obranných funkcí	54
4.6 Endogenní výživa.....	55
4.7 Fyziologický klid orgánů	56
4.8 Zlepšení látkové výměny a absorpčních schopností	57
4.9 Omlazení organismu.....	57
5. ČINNOST TĚLESNÝCH ORGÁNŮ PŘI HLADOVĚNÍ.....	59
5.1 Zažívací trakt.....	59
5.2 Ústa	63
5.3 Jícen.....	63
5.4 Žaludek.....	64
5.5 Tenké střevo.....	65
5.6 Dvanáctník, slinivka břišní a žlučník.....	65
5.7 Játra.....	66
5.8 Lačnick a kyčelník.....	70
5.9 Tlusté střevo.....	71
5.10 Ledviny	77
5.11 Plíce.....	82
5.12 Kůže.....	84
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
6.3.1 Krok první: očista střev.....	91
6.3.2 Krok druhý: boj s dysbakteriemií.....	94
6.3.3 Krok třetí: očista kloubů	96
6.3.4 Krok čtvrtý: očista jater.....	96
6.3.5 Krok pátý: očista ledvin	98
6.3.6 Krok šestý: očista lymfatických cest	99
6.3.7 Krok sedmý: očista cév	99

6.4 Dostatečné znalosti a odborné vedení hladověním	101
7. OBDOBÍ LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ.....	103
7.1 Stadium potravinové excitace.....	103
7.2 Stadium narůstající acidózy.....	105
7.3 Stadium kompenzace	108
8. OBDOBÍ PŘECHODU NA NORMÁLNÍ STRAVU	113
8.1 Astenické stadium.....	114
8.2 Stadium intenzivní obnovy.....	117
8.3 Stadium normalizace	118
9. RŮZNÉ ZPŮSOBY HLADOVĚNÍ.....	119
9.1 Klasické hladovění.....	119
9.2 Urinové hladovění.....	123
9.3 Kaskádové hladovění.....	132
9.4 Suché hladovění.....	135
9.4.1 Částečné suché (polosuché) hladovění.....	135
9.4.2 Úplné suché hladovění.....	136
9.5 Částečné hladovění a profylaktické diety	138
10. VHODNÁ VOLBA ČASU A DÉLKY HLADOVĚNÍ.....	139
10.1 Vliv přírodních biorytmů na účinnost hladovění.....	139
10.2 Nitrobuněčné biorytmy	141
10.3 24hodinové biorytmy.....	142
10.4 Týdenní biorytmy.....	152
10.5 Využití měsíčních (lunárních) biorytmů při léčbě hladověním ..	153
10.6 Využití ročních biorytmů při léčbě hladověním.....	156
10.7 Délka hladovění.....	162
11. PŘIHLÉDNUTÍ K TĚLESNÉ KONSTITUCI A VĚKU PŘI HLADOVĚNÍ..	163
11.1 Vlivy tělesné konstituce na hladovění.....	163
11.2 Specifika věku při hladovění.....	166
12. KONTRAINDIKACE HLADOVĚNÍ.....	169
13. VHODNÁ STRAVA A STRAVOVÁNÍ	173
13.1 Doporučené složení stravy.....	173
13.2 Vitaminy, stopové prvky a minerály.....	174
13.3 Vliv stravování na tvorbu usazenin v organismu.....	178
14. SHRNTÍ PRAVIDEL LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ.....	181
15. KLINICKO-FYZIOLOGICKÉ POZNATKY O LÉČEBNÉM HLADOVĚNÍ 185	
15.1 Dynamika a kompenzace acidózy.....	186
15.2 Změny v oxysličovacích procesech.....	187
15.3 Glykémie a diastáza.....	188
15.4 Změny objemu tuku, cholesterolu a bílkovin v krvi	189
15.5 Dynamika dusíku a amoniaku v moči.....	189
15.6 Ztráty chloridů a přeformované vody.....	190

15.7	Dynamika hmotnosti hladovějícího	191
15.8	Tendence k rozrušování a regeneraci organismu.....	192
15.9	Fyziologické změny při hladovění a jejich léčebný účinek na somatické nemoci	193
15.10	Léčba duševních chorob a psychických poruch.....	195
15.11	Vysoký krevní tlak, obezita, podváha, otoky, žaludečně-střevní infekce.....	197
15.12	Některé polemické názory.....	199
15.13	Souhrnně o účinnosti léčebného hladovění.....	200
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 provést 20–30denní léčebné hladovění.....	210
16.5.1	Nutnost zvýšené opatrnosti	210
16.5.2	Jsou při hladovění nutné klystýry?.....	211
16.5.3	Vodní procedury	215
16.5.4	Pití při hladovění.....	216
16.5.5	Odpočinek a pohyb	217
16.5.6	Rytmická dýchací cvičení	219
16.5.7	Masáže podle Suvorina	221
16.5.8	Teplota a hladovění.....	222
16.5.9	Vyloučení užívání léků	223
16.6	Ukončení 20–30denního hladovění.....	223
16.7	Přechodné období po ukončení 20–30denního hladovění.....	224
17.	HLADOVĚNÍ NA VLASTNÍ KŮŽI	235
17.1	Průběh mé 20denní hladovky	236
17.2	Kaskádové hladovění prvního stupně.....	242
17.3	Vlastní zkušenosti a výsledky.....	243
17.4	Čtyři příklady z praxe.....	245
17.5	Na co dbáme při delším hladovění	257
	ZÁVĚR	259
	LITERATURA	262
	REJSTŘÍK	264
	SLOVNÍČEK ODBORNÝCH VÝRAZŮ.....	276
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	294
	OBSAH	296