

Obsah

PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU 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 BŘÍŠNÍ 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 CÉV</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 INTENZIVNÍ OBNOVY	119
8.3 STADIUM NORMALIZACE	120
9. RŮZNÉ ZPŮSOBY HLADOVĚNÍ	121
9.1 KLASICKÉ HLADOVĚNÍ	121
9.2 URINOVÉ HLADOVĚNÍ	125
9.3 KASKÁDOVÉ HLADOVĚNÍ	133
9.4 SUCHÉ HLADOVĚNÍ	136
ČÁSTEČNÉ SUCHÉ (POLOSUCHÉ) HLADOVĚNÍ	137
ÚPLNÉ SUCHÉ HLADOVĚNÍ	138
9.5 ČÁSTEČNÉ HLADOVĚNÍ A PROFYLAKTICKÉ DIETY	139
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. SHRNTÍ 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	207
16.1 PRAVIDELNÉ HLADOVĚNÍ 12, 24 A 36 HODIN	207
16.2 UKONČENÍ 24–36HODINOVÉ HLADOVKY	208
16.3 HLADOVĚNÍ PO DOBU 7–10 DNÍ.....	208
16.4 UKONČENÍ 7–10DENNÍHO HLADOVĚNÍ	209
16.5 JAK PROVÉST 20–30DENNÍ LÉČEBNĚ HLADOVĚNÍ.....	212
<i>NUTNOST ZVÝŠENÉ OPATRNOSTI.....</i>	<i>212</i>
<i>JSOU PŘI HLADOVĚNÍ NUTNÉ KLYSTÝRY?</i>	<i>213</i>
<i>VODNÍ PROCEDURY</i>	<i>216</i>
<i>PITÍ PŘI HLADOVĚNÍ</i>	<i>217</i>
<i>ODPOČINEK A POHYB</i>	<i>219</i>
<i>RYTMICKÁ DÝCHACÍ CVIČENÍ</i>	<i>221</i>
<i>MASÁŽE PODLE SUVORINA.....</i>	<i>223</i>
<i>TEPLO A HLADOVĚNÍ</i>	<i>224</i>

<i>VYLOUČENÍ UŽÍVÁNÍ LÉKŮ</i>	224
16.6 UKONČENÍ 20–30DENNÍHO HLADOVĚNÍ	225
16.7 PŘECHODNÉ OBDOBÍ PO UKONČENÍ 20–30DENNÍHO HLADOVĚNÍ	226
17. HLADOVĚNÍ NA VLASTNÍ KŮŽI	235
17.1 PRŮBĚH MÉ PRVNÍ 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	256
ZÁVĚR	259
LITERATURA	262
REJSTRÍK	264
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH VÝRAZŮ	276
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	294
OBSAH	295