

Obsah

PŘEDMLUVA K OSMÉMU VYDÁNÍ.....	7
ÚVOD	9
1. ŽIVOT BEZ POTRAVY V PŘÍRODĚ.....	20
2. HLADOVĚNÍ, LIDSTVO A MEDICÍNA	22
3. FYZIOLOGICKÁ PODSTATA HLADOVĚNÍ	34
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>	100
	<i>KROK ČTVRTÝ: OČISTA JATER</i>	100
	<i>KROK PÁTÝ: OČISTA LEDVIN</i>	102
	<i>KROK ŠESTÝ: OČISTA LYMFATICKÝCH CEST</i>	103
	<i>KROK SEDMÝ: OČISTA CÉV</i>	103
6.4	ZÍSKÁNÍ DOSTATEČNÝCH ZNALOSTÍ A MOŽNOSTI ODBORNÉHO VEDENÍ HLADOVĚNÍM	105
7.	ÚDOBÍ A STADIA 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	118
8.3	STADIUM NORMALIZACE	119
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	164
11.1	VLIVY TĚLESNÉ KONSTITUCE NA HLADOVĚNÍ	164

11.2	SPECIFIKA VĚKU PŘI HLADOVĚNÍ.....	167
12.	KONTRAINDIKACE HLADOVĚNÍ.....	169
13.	VHODNÁ STRAVA A STRAVOVÁNÍ	172
13.1	DOPORUČENÉ SLOŽENÍ STRAVY	172
13.2	VITAMÍNY, STOPOVÉ PRVKY A MINERÁLY	175
13.3	OMEZOVÁNÍ TVORBY USAZENIN V ORGANISMU	178
14.	SHRNUTÍ PRAVIDEL LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ	180
15.	KLINICKO–FYZIOLOGICKÉ POZNATKY O LÉČEBNÉM HLADOVĚNÍ ..	184
15.1	DYNAMIKA A KOMPENZACE ACIDÓZY	185
15.2	ZMĚNY V OKYSLIČOVACÍCH PROCESech.....	186
15.3	GLYKÉMIE A DIASÁZA	187
15.4	ZMĚNY OBJEMU TUKU, CHOLESTEROLU A BÍLKOVIN V KRVÍ	188
15.5	DYNAMIKA DUSÍKU A AMONIÁKU V MOČI	188
15.6	ZTRÁTY CHLORIDŮ A PŘEFORMOVANÉ VODY	189
15.7	DYNAMIKA HMOTNOSTI HLADOVĚJÍCÍHO	190
15.8	TENDENCE K ROZRUŠOVÁNÍ A REGENERACI ORGANISMU	192
15.9	FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY PŘI HLADOVĚNÍ A JEJICH LÉČEBNÝ ÚČINEK NA SOMATICKÉ NEMOCI	192
15.10	LÉČBA DUŠEVNÍCH CHOROB A PSYCHICKÝCH PORUCH	194
15.11	VYSOKÝ KREVNÍ TLAK, OBEZITA, PODVÁHA, OTOKY, ŽALUDEČNĚ–STŘEVNÍ INFEKCE	196
15.12	NĚKTERÉ POLEMICKÉ NÁZORY	198
15.13	SOUHRNNĚ O ÚČINNOSTI LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ	199
16.	PROVÁDĚNÍ PROFYLAKTICKÉHO A LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ S OHLEDEM NA DÉLKU	202
16.1	PRAVIDELNÉ HLADOVĚNÍ 12, 24 A 36 HODIN	202
16.2	UKONČENÍ 24–36HODINOVÉ HLADOVKY	203
16.3	HLADOVĚNÍ PO DOBU 7–10 DNÍ.....	203
16.4	UKONČENÍ 7–10DENNÍHO HLADOVĚNÍ	204
16.5	JAK PROVÉST 20–30DENNÍ LÉČEBNÉ HLADOVĚNÍ.....	207
	<i>NUTNOST ZVÝŠENÉ OPATRNOSTI.....</i>	<i>207</i>
	<i>JSOU PŘI HLADOVĚNÍ NUTNÉ KLYSTÝŘY?</i>	<i>208</i>
	<i>VODNÍ PROCEDURY</i>	<i>211</i>
	<i>PITÍ PŘI HLADOVĚNÍ</i>	<i>212</i>
	<i>ODPOČINEK A POHYB</i>	<i>214</i>
	<i>RYTMICKÁ DÝCHACÍ CVIČENÍ</i>	<i>216</i>
	<i>MASÁŽE PODLE SUVORINA.....</i>	<i>218</i>

TEPLO A HLADOVĚNÍ	219
VYLOUČENÍ UŽÍVÁNÍ LÉKŮ	219
16.6 UKONČENÍ 20–30DENNÍHO HLADOVĚNÍ	220
16.7 PŘECHODNÉ OBDOBÍ PO UKONČENÍ 20–30DENNÍHO HLADOVĚNÍ.....	221
16.8 UKONČENÍ SUCHÉHO A POLOSUCHÉHO HLADOVĚNÍ	229
17. HLADOVĚNÍ NA VLASTNÍ KŮŽI	231
17.1 PRŮBĚH MÉ PRVNÍ 20DENNÍ HLADOVKY.....	232
17.2 15DENNÍ KASKÁDOVÉ HLADOVĚNÍ 1. STUPNĚ.....	237
17.3 30DENNÍ KASKÁDOVÉ HLADOVĚNÍ 1. STUPNĚ	239
17.4 MOJE POZNATKY ZE SUCHÉHO HLADOVĚNÍ	239
17.5 VLASTNÍ ZKUŠENOSTI A VÝSLEDKY	240
17.6 ČTYŘI PŘÍKLADY Z PRAXE.....	241
17.7 NA CO DBÁME PŘI DELŠÍM HLADOVĚNÍ	252
ZÁVĚR.....	254
LITERATURA	258
REJSTŘÍK.....	261
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH VÝRAZŮ.....	274
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	292
OBSAH.....	293