

Obsah

I. Podle zákonů přírody	3
1. O jedné vědecké diskusi	3
- zkušenosti jogínů	4
Smrt místo vyléčení	6
Pro i proti	8
2. Od století ke století	12
- Egypt, Řecko	12
- Hippokratés, Avicenna	13
- Anglie	16
- Ch. Balcer	17
Mistři hladovění	21
Příběh spisovatele U. Sinclaira	23
A jde se dál	26
3. Vnitřní lékař	28
- ztráta hmotnosti vnitřních orgánů při hladovění	30
- Jaká jsou muka hladu?	31
- spontánní žaludeční sekrece	32
- příznaky autointoxikace	33
- co je autolýza?	34
- ochranný útlum	36
- pokles tělesné hmotnosti	37
- omlazovací efekt hladovění	39
II. Úvahy lékaře	41
Naše věc musí žít	41
Jak začínal autor	41
První pozitivní výsledky	44
- také zklamání	48
2. Hladovějte pro zdraví	51
- je možné použít metodu ambulantně?	52
- podrobně informujte pacienta	52
- popis terapeutického postupu	53
- na co nesmíte zapomenout	54
- návratné období	55

<i>Stadia léčby</i>	55
<i>Možné komplikace</i>	59
<i>Zpověď mladého dobrodruha</i>	60
<i>Omyl Jurije M.</i>	63
<i>Pokus spisovatele D.</i>	65
<i>Kdo nesmí hladovět?</i>	69
3. Naši pacienti	70
<i>Schizofrenie</i>	72
<i>Astrolog</i>	73
<i>Síla vytrvalosti</i>	77
<i>Červený nos</i>	78
<i>Host z Murmanska</i>	81
<i>Palčivé tajemství</i>	82
<i>Nereálnost</i>	84
<i>Zlodějka</i>	87
<i>Mánio-depresivní psychóza</i>	89
<i>Královna</i>	90
<i>Trvalost léčby</i>	91
<i>Somatická onemocnění</i>	92
<i>Velký systém</i>	93
<i>Hypertonik</i>	94
<i>Infarkt myokardu</i>	96
<i>Obezita (frakční terapie)</i>	96
<i>Obézní bratři</i>	97
<i>Příměří</i>	99
- <i>nemoci žaludku, žlučníku, jater, dvanácterníku</i>	100
- <i>slinivka, diabetes</i>	101
<i>Malomocná (kožní onemocnění)</i>	102
<i>Nemohu dýchat (alergie, bronchiální astma)</i>	103
<i>Pohyb to je život (polyartritida)</i>	104
- <i>dělejte krátké hladovky!</i>	105
- <i>dna</i>	106
<i>Ještě jeden výzkum psychiatra (alkoholické halucinace)</i>	107
<i>Spisovatel</i>	107
<i>Údržbář</i>	109
<i>Lehčí případy</i>	110
<i>Povinnost lékaře</i>	111

4. Něco o profylaxi	113
- rostlinně-mléčná dieta	114
- škodlivost masa	114
Racionální výživa	115
- vitaminy	117
- vápník, hořčík, draslík, kuchyňská sůl	118
Syrová strava	118
Ideální stravovací režim	119
Jednodenní hladovění	120
Jiné druhy hladovky	120
- různé režimy krátkodobého hladovění	120
Nutnost pohybu, nemoci z nedostatku pohybu	121
Tradice a zvyky	123
- hazard přejídání	123
- prospěšnost církevních půstů	123
Škodlivé zvyky	124
- zhoubnost alkoholismu a kouření	124
5. Na různých polednicích	125
- zkušenosti s ambulantní léčbou	127
Odezvy ze zahraničí	128
- výjimečné právo léčit?	129
- bylo by to směšné, kdyby to nebylo tak smutné	129
Tuberkulóza také?	131
Těhotenství a věk	132
Jiné nemoci	132
- nemoci močově-pohlavních orgánů	132
- léčení očních onemocnění	134
- statistika vyléčení	134
Zkušenosti z Japonska	134
Závěr	137
- co hlad nevyлéčí, nikdo nevyлéčí	137
- zvyšovat kvalifikaci lékařů a osvěta	138
Obsah	142