

Obsah

Předmluva	7
------------------------	---

První část

Obecně o hladovění	9
Úvod	10

1. Život v přírodě bez potravy	14
---	----

2. Hladovění v historii lidstva	19
--	----

3. Fyziologická podstata hladovění	44
---	----

4. Co se děje v organismu člověka při hladovění	54
--	----

4. 1. Procesy, probíhající v životním poli člověka	55
--	----

4. 1. 1. Hladovění a životní síla organismu.....	55
--	----

4. 1. 2. Hladovění a vědomí člověka	60
---	----

4. 1. 3. Hladovění a rozumové schopnosti člověka	64
---	----

4. 1. 4. Hladovění a individuální konstituce člověka	65
---	----

4. 2. Procesy, probíhající ve fyzickém těle člověka	68
--	----

4. 2. 1. Okyselení vnitřního prostředí	68
--	----

4. 2. 2. Rozptýlení tkání (autolýza – samonatravování)	74
---	----

4. 2. 3. Princip priority	77
---------------------------------	----

4. 2. 4. Očista od hlenů a nečistot	79
---	----

4. 2. 5. Normalizace tělesné mikroflory a obranných funkcí organismu	88
---	----

4. 2. 6. Endogenní výživa	90
---------------------------------	----

4. 2. 7. Fyziologický klid orgánů	92
---	----

4. 2. 8. Zlepšení látkové výměny a absorpčních schopností organismu	
--	--

4. 3.	Omlazení organismu	93
4. 3. 1.	Protizánětlivé účinky hladovění na organismus	100
4. 3. 2.	Pozitivní účinky hladovění na rozum a paměť	101

5. Typy hladovění	105
5. 1. Správná délka hladovění	105
5. 1. 1. Průběh hladovění	106
5. 1. 2. Regenerační fáze	117
5. 1. 3. Délka hladovění a její účinky na organismus člověka	124
5. 2. Různé způsoby hladovění	128
5. 2. 1. Klasické hladovění	128
5. 2. 2. Frakční hladovění	161
5. 2. 3. Urinové hladovění	164
5. 2. 4. Suché hladovění	167

6. Hladovění s přihlédnutím k biologickým rytmům, individuální konstituci a věku člověka	188
---	-----