

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ.....</b>	<b>7</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>1. ŽIVOT BEZ POTRAVY V PŘÍRODĚ.....</b>	<b>19</b>
<b>2. HLADOVĚNÍ, LIDSTVO A MEDICÍNA.....</b>	<b>21</b>
<b>3. FYZIOLOGICKÁ PODSTATA HLADOVĚNÍ .....</b>	<b>33</b>
<b>4. CO SE DĚJE V ORGANISMU PŘI HLADOVĚNÍ.....</b>	<b>48</b>
4.1 OKYSELENÍ VNITŘNÍHO PROSTŘEDÍ .....	48
4.2 AUTOLÝZA .....	50
4.3 PRINCIP PRIORITY .....	51
4.4 OČIŠTĚNÍ OD HLENŮ .....	53
4.5 NORMALIZACE TĚLESNÉ MIKROFLÓRY A OBRANNÝCH FUNKCÍ ...	55
4.6 ENDOGENNÍ VÝŽIVA .....	56
4.7 FYZIOLOGICKÝ KLID ORGÁNŮ .....	57
4.8 ZLEPŠENÍ LÁTKOVÉ VÝMĚNY A ABSORPČNÍCH SCHOPNOSTÍ .....	57
4.9 OMLAZENÍ ORGANISMU .....	58
<b>5. ČINNOST TĚLESNÝCH ORGÁNŮ PŘI HLADOVĚNÍ.....</b>	<b>60</b>
5.1 ZAŽÍVACÍ TRAKT .....	60
5.2 ÚSTA .....	63
5.3 JÍCEN .....	64
5.4 ŽALUDEK .....	65
5.5 TENKÉ STŘEVO .....	66
5.6 DVANÁCTNÍK, SLINIVKA BŘIŠNÍ A ŽLUČNÍK .....	66
5.7 JÁTRA.....	67
5.8 LAČNÍK A KYČELNÍK .....	71
5.9 TLUSTÉ STŘEVO .....	72
5.10 LEDVINY .....	77
5.11 PLÍCE.....	81
5.12 KŮŽE.....	84
<b>6. PŘÍPRAVA PŘED HLADOVĚNÍM.....</b>	<b>87</b>
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> .....	91
<i>KROK DRUHÝ: BOJ S DYSBAKTERIEMIÍ</i> .....	94
<i>KROK TŘETÍ: OČISTA KLOUBŮ</i> .....	96
<i>KROK ČTVRTÝ: OČISTA JATER</i> .....	96
<i>KROK PÁTÝ: OČISTA LEDVIN</i> .....	98
<i>KROK ŠESTÝ: OČISTA LYMFATICKÝCH CEST</i> .....	99
<i>KROK SEDMÝ: OČISTA CĚV</i> .....	99
6.4 ZISKÁNÍ DOSTATEČNÝCH ZNALOSTÍ A MOŽNOSTI ODBORNÉHO VEDENÍ HLADOVĚNÍM .....	101
<b>7. OBDOBÍ LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ</b> .....	<b>103</b>
7.1 STADIUM POTRAVINOVÉ EXCITACE .....	103
7.2 STADIUM NARŮSTAJÍCÍ ACIDÓZY .....	104
7.3 STADIUM KOMPENZACE .....	107
<b>8. OBDOBÍ PŘECHODU NA NORMÁLNÍ STRAVU</b> .....	<b>111</b>
8.1 ASTENICKÉ STADIUM .....	112
8.2 STADIUM INTENZÍVNÍ OBNOVY .....	114
8.3 STADIUM NORMALIZACE .....	115
<b>9. RŮZNÉ ZPŮSOBY HLADOVĚNÍ</b> .....	<b>117</b>
9.1 KLASICKÉ HLADOVĚNÍ .....	117
9.2 URINOVÉ HLADOVĚNÍ .....	121
9.3 KASKÁDOVÉ HLADOVĚNÍ .....	129
9.4 SUCHÉ HLADOVĚNÍ .....	132
<i>ČÁSTEČNĚ SUCHÉ (POLOSUCHÉ) HLADOVĚNÍ</i> .....	133
<i>ÚPLNĚ SUCHÉ HLADOVĚNÍ</i> .....	134
9.5 ČÁSTEČNĚ HLADOVĚNÍ A PROFYLAKTICKÉ DIETY .....	134
<b>10. VHODNÁ VOLBA ČASU A DÉLKY HLADOVĚNÍ</b> .....	<b>136</b>
10.1 VLIV BIORYTMŮ NA ÚČINNOST HLADOVĚNÍ .....	136
10.2 NITROBUNEČNÉ BIORYTMY .....	138
10.3 24HODINOVÉ BIORYTMY .....	139
10.4 TÝDENNÍ BIORYTMY .....	149
10.5 VYUŽITÍ MĚSÍČNÍCH (LUNÁRNÍCH) BIORYTMŮ PŘI LÉČBĚ HLADOVĚNÍM .....	150
10.6 VYUŽITÍ ROČNÍCH BIORYTMŮ PŘI LÉČBĚ HLADOVĚNÍM .....	153
10.7 DÉLKA HLADOVĚNÍ .....	159
<b>11. PŘIHLÉDNUTÍ K TĚLESNÉ KONSTITUCI A VĚKU PŘI HLADOVĚNÍ</b> .....	<b>160</b>
11.1 VLIVY TĚLESNÉ KONSTITUCE NA HLADOVĚNÍ .....	160
11.2 SPECIFIKA VĚKU PŘI HLADOVĚNÍ .....	163

<b>12. KONTRAINDIKACE HLADOVĚNÍ.....</b>	<b>166</b>
<b>13. VHODNÁ STRAVA A STRAVOVÁNÍ .....</b>	<b>169</b>
13.1 DOPORUČENÉ SLOŽENÍ STRAVY .....	169
13.2 VITAMÍNY, STOPOVÉ PRVKY A MINERÁLY .....	170
13.3 VLIV STRAVOVÁNÍ NA TVORBU USAZENIN V ORGANISMU .....	174
<b>14. SHRUTÍ PRAVIDEL LÉČEBNĚHO HLADOVĚNÍ .....</b>	<b>177</b>
<b>15. KLINICKO–FYZIOLOGICKÉ POZNATKY O LÉČEBNĚM HLADOVĚNÍ ..</b>	<b>180</b>
15.1 DYNAMIKA A KOMPENZACE ACIDÓZY .....	181
15.2 ZMĚNY V OKYSLIČOVACÍCH PROCESECH.....	182
15.3 GLYKÉMIE A DIASTÁZA .....	183
15.4 ZMĚNY OBJEMU TUKU, CHOLESTEROLU A BÍLKOVIN V KRVÍ .....	184
15.5 DYNAMIKA DUSÍKU A AMONIÁKU V MOČI.....	184
15.6 ZTRÁTY CHLORIDŮ A PŘEFORMOVANÉ VODY .....	185
15.7 DYNAMIKA HMOTNOSTI HLADOVĚJÍCÍHO .....	186
15.8 TENDENCE K ROZRUŠOVÁNÍ A REGENERACI ORGANISMU .....	187
15.9 FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY PŘI HLADOVĚNÍ A JEJICH LÉČEBNÝ ÚČINEK NA SOMATICKÉ NEMOCI .....	188
15.10 LÉČBA DUŠEVNÍCH CHOROB A PSYCHICKÝCH PORUCH .....	190
15.11 VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK, OBEZITA, PODVÁHA, OTOKY, ŽALUDEČNĚ–STŘEVNÍ INFEKCE.....	192
15.12 NĚKTERÉ POLEMICKÉ NÁZORY .....	194
15.13 SOUHRNNĚ O ÚČINNOSTI LÉČEBNĚHO HLADOVĚNÍ .....	195
<b>16. PROVÁDĚNÍ PROFYLAKTICKÉHO A LÉČEBNĚHO HLADOVĚNÍ</b>	
<b>S OHLEDEM NA DÉLKU .....</b>	<b>199</b>
16.1 PRAVIDELNÉ HLADOVĚNÍ 12, 24 A 36 HODIN .....	199
16.2 UKONČENÍ 24–36HODINOVÉ HLADOVKY .....	200
16.3 HLADOVĚNÍ PO DOBU 7–10 DNÍ.....	200
16.4 UKONČENÍ 7–10DENNÍHO HLADOVĚNÍ .....	201
16.5 JAK PROVÉST 20–30DENNÍ LÉČEBNĚ HLADOVĚNÍ.....	204
<i>NUTNOST ZVÝŠENÉ OPATRNOSTI .....</i>	<i>204</i>
<i>JSOU PŘI HLADOVĚNÍ NUTNĚ KLYSTÝRY? .....</i>	<i>205</i>
<i>VODNÍ PROCEDURY .....</i>	<i>209</i>
<i>PITÍ PŘI HLADOVĚNÍ .....</i>	<i>209</i>
<i>ODPOČINEK A POHYB .....</i>	<i>211</i>
<i>RYTMICKÁ DÝCHACÍ CVIČENÍ .....</i>	<i>213</i>
<i>MASÁŽE PODLE SUVORINA .....</i>	<i>215</i>
<i>TEPLO A HLADOVĚNÍ.....</i>	<i>216</i>

<i>VYLOUČENÍ UŽÍVÁNÍ LÉKŮ</i> .....	216
16.6 UKONČENÍ 20–30DENNÍHO HLADOVĚNÍ .....	217
16.7 PŘECHODNÉ OBDOBÍ PO UKONČENÍ 20-30DENNÍHO HLADOVĚNÍ.....	218
<b>17. HLADOVĚNÍ NA VLASTNÍ KŮŽI</b> .....	<b>227</b>
17.1 PRŮBĚH MÉ 20DENNÍ HLADOVKY .....	228
17.2 KASKÁDOVÉ HLADOVĚNÍ PRVNÍHO STUPNĚ .....	234
17.3 VLASTNÍ ZKUŠENOSTI A VÝSLEDKY .....	235
17.4 ČTYŘI PŘÍKLADY Z PRAXE .....	237
17.5 NA CO DBÁME PŘI DELŠÍM HLADOVĚNÍ .....	248
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>250</b>
<b>LITERATURA</b> .....	<b>253</b>
<b>REJSTRÍK</b> .....	<b>255</b>
<b>SLOVNÍČEK ODBORNÝCH VÝRAZŮ</b> .....	<b>267</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK</b> .....	<b>285</b>