

Spis treści

1. Zespół przekarmienia	4
2. Medycyna a leczenie głodem. Historia i dzień dzisiejszy	11
3. Rodzaje głódówek. Mechanizmy działania głódówki lecniczej	19
4. Przebieg głódówek leczniczych	26
5. Postępowanie i opieka w czasie głódówki	36
6. Zakończenie głódówki. Przejście do żywienia. Problem bez- pieczeństwa głódówek leczniczych	47
7. Wyniki kuracji głodowych. Wskazania i przeciwwskazania	58
8. Przykłady głódówek leczniczych w warunkach szpitalnych	73
A) Kuracje w klinice Nikołajewa	73
B) Kuracje w sanatorium Buchingera	83
9. Głódówki niezupełne. Kuracje półgłodowe	91
10. Teorie dietetyczne Bircher-Bennera i jego metoda leczenia	98
11. Przykłady kuracji surówkowych metodą Bircher-Bennera	113
12. Nowe serce bez przeszczepu	131
13. Wegetarianizm jako system żywienia zdrowotnego	137
A) Naturalność, energetyczność i całościowość pokarmów	138
B) Problem białka i mięsa w diecie	146
C) „Szczurze państwo” Mac Carrisona	154
D) Obserwacje stanu zdrowia jaroszów	157
14. Etyczne i ekonomiczne aspekty wegetarianizmu. Weganizm	165
15. Budowa nowego życia i zdrowia. Główne zasady profilaktyki	172
16. Wyspy zdrowej długowieczności	181
Piśmiennictwo	190

LECZENIE GŁODÓWKĄ

Zaleganie różnego rodzaju złogów w komórkach ludzkiego organizmu jest istotną przyczyną starzenia się. Złogi te to głównie cholesterol, sole wapnia, brązowy barwnik starczy, a także unieczynnione, balastowe białko. Te "zaśmiecające" substancje utrudniają przepływ cieczy i funkcje komórek. Przekarmienie i przewlekłe choroby w różny sposób zwiększają ich ilość. Głodówka ze swym endogennym żywieniem i zużywaniem złogów jest kuracją odmładzającą i leczniczą w schorzeniach spowodowanych przekarmieniem i wadliwym odżywianiem. W czasie głodówki są zużywane nie tylko złogi ale i stare zwyrodniałe komórki i przewlekłe ogniska chorobowe. Toteż głodówka może być pomocna w likwidowaniu zastarzałych dolegliwości. Korzystne jej efekty ujawniają się w doskonałym samopoczuciu i odmłodzeniu wyglądu, a także w wynikach dokładnych badań lekarskich. Głodówkę leczniczą można porównać do remontu mocno zestarzałego i uszkodzonego budynku, który zostaje oczyszczony z zepsutych i spróchniałych elementów aż do murów, na których wznosi się potem nową, solidną budowę.