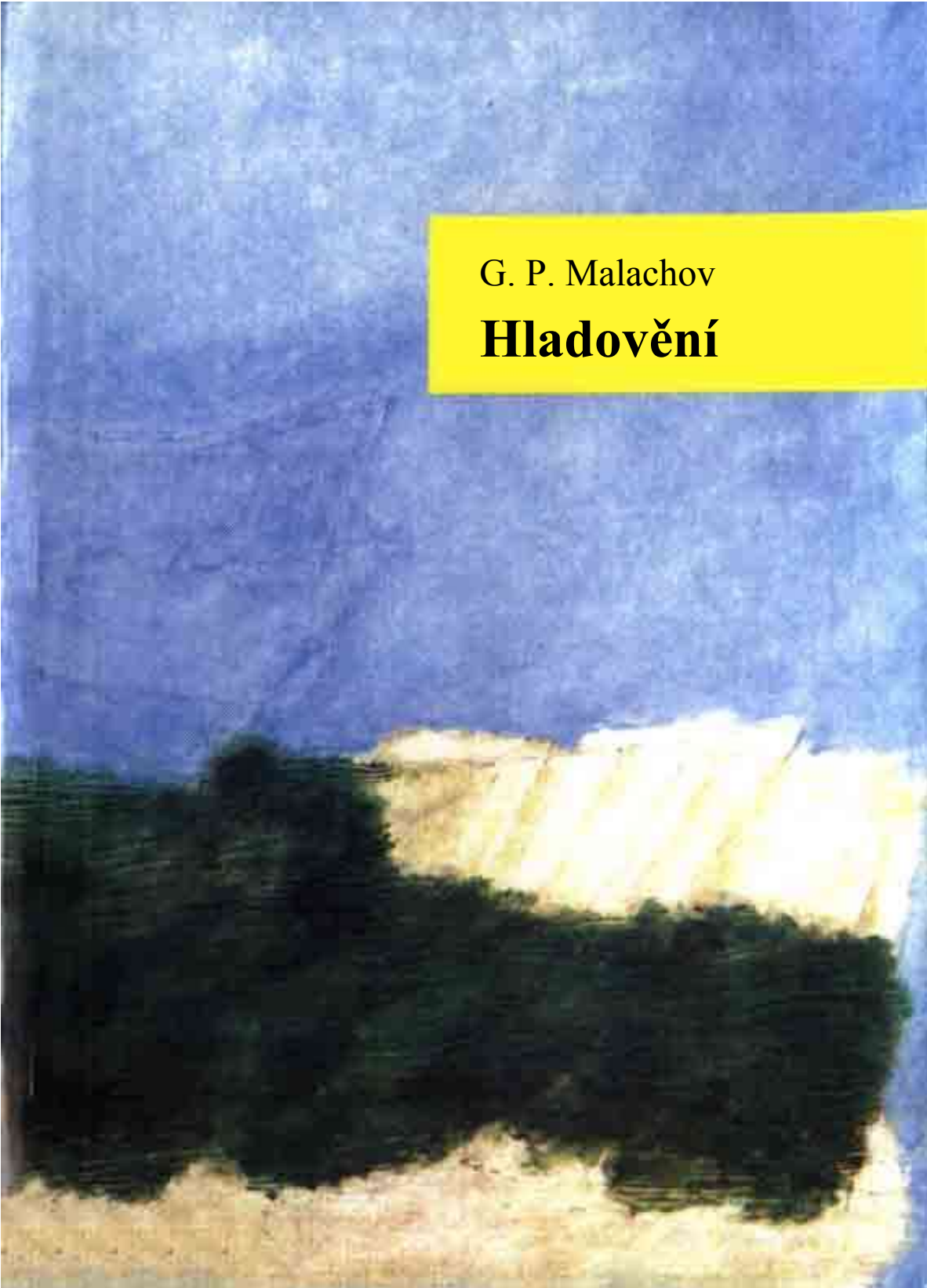


An impressionistic landscape painting featuring a large, dark, silhouetted tree in the foreground, a bright, hazy horizon, and a deep blue sky with visible brushstrokes.

G. P. Malachov

Hladovění

HLADOVĚNÍ

G. P. Malachov



© G. P. Malachov 1996

© Překlad do češtiny: Andrej Dragomirecký 1999
Obálku navrhl: Otakar Karlas

ÚVOD

Většinu populárně kritických článků o hladovění napsali lidé, kteří ani jednou ve svém životě jídlo nevynechali.

Mnozí z nás slyšeli o tom, že se někteří lidé léčí hladem, že existují dokonce speciální kliniky, kde lékaři hladem léčí a mnoho dalšího o tomto na jedné straně trochu děsivém, na druhé straně přitažlivém slovu „hlad“. Co nás vlastně na tom slově děsí a co nás přitahuje?

Když jsem se sám ve své praxi s hladem setkal, když jsem sám zkoušel hladovět, postupně se mi odhalovala pravda a pochopil jsem, co je to ve mně, co má z hladu strach a co ho vítá. V podstatě všechny příručky týkající se hladovění popisují jeho vliv na fyziologii a psychiku člověka, ale ještě nikdo neřekl, že **hlavní práce, kterou hlad vykonává, se odehrává v poli vědomí člověka**. Hlad umožňuje pracovat s našimi pocity a rozumem, a přitom zpracovává pocity, které se v nás hodně rozšířily a které se v našem vědomí řádně upevnily, a které vyžadují, aby je člověk uspokojoval a podroboval si ho. Člověk se zaměstnává jen tím, aby uspokojil jejich choutky - chce dobře jíst, chce, aby všechno příjemně vonělo, aby měl veškeré pohodlí, sex atd. Naš rozum, na který jsme tak pyšní, se stále zaměstnává jen tím, jak by našim pocitům vyšel vstříc, a aby vyhověl každému jejich nápadu, vymýšlí nejsložitější kombinace, jen aby obešel mravnost, uklidnil svědomí, aby poskytl ospravedlnění, aby se ospravedlnil. A víte, kam to nakonec všechno vede - k nemírnosti a přesycení, které způsobuje nemoci.

Když člověk začne dobrovolně hladovět, nezápasí s nemocí, ale s pocity, s vynalézavostí rozumu. První den hladovění začíná neuspokojené tělo protestovat. V hlavě se neustále honí myšlenky nespokojenosti, podráždění, lítosti, smutku, strachu apod. Ale jsou to přání vaší duše nebo uvedené pocity, kterým rozum přisluhuje?

Medicína, která pracuje s tělem, nás nikdy nezabaví nemocí, jejichž skutečná příčina není ve fyzickém těle člověka, ale v poli jeho vědomí. Hladovění se ukazuje jako prostředek, s jehož pomocí můžeme samostatně pracovat s patologií pocitů a s jejími následky ve fyzickém těle. Chceme-li se svých nemocí zbavit, musíme kvalitativně změnit svou osobnost. Tato kniha je určena lidem, kteří něco takového chtějí dokázat. Uvedeme příklad (z knihy J. S. Nikolajova „Hladovění pro zdraví“), který tento jev ilustruje.

Jsem z Leningradu, prožila jsem blokádu. Během války jsem se dostala do palby, když nás, děti z dětského domova, převáželi přes Ladožské jezero na pevninu. Utrpěla jsem zranění na hlavě, rukou a nohou. Ještě spolu s jinými zraněnými dětmi mne odvezli do vojenské nemocnice v Leningradu. A pak - znovu do dětského domova. Pak byl pohřeb matky a otce: „Zemřeli při plnění služebních povinností“. Potom základní a večerní škola. Hrozná zima, hrozný hlad. Hrozný tím, že byl vynucený, bezútešný. Nebylo to žádné léčebné hladovění v odměřených dávkách! Celý denní přiděl jídla byl 125 gramů chleba, čajová lžička mléka na obilnění čaje, řídká kaše a občas, jen o svátcích, pár sucharů. Ale přetrpěli jsme to, vydrželi jsme.

Další můj život byl složitý - nekonečné nemoci mne upoutaly na lůžko. Začalo to reumatoidní artritidou a pak to šlo jedno za druhým: ischemická choroba srdeční, osteochondritida, hypertenze, močové kameny, gastritida, kolitida, diabetes, alergie atd., to všechno mne pochopitelně velice trápilo. Potíže se pořád zvětšovaly: pneumonie, bronchitida, sinusitida. Nejružnějších endokrinologů, terapeutů a jiných lékařů se vystřídalo bezpočet. A já jsem se rozhodla, že se dám na výzvědy, abych zjistila, co se děje v nemocnici č. 68 v Moskvě, kde nějací blázniví lékaři začali léčit hladem, i když při slově „hlad“ se mi dělalo špatně: vždyť hladem zemřelo tolik lidí mně blízkých, miliony jich zemřely a i já sama jsem

jen tak tak nezemřela hladu. Lékaři mne zpočátku odrazovali: „Jste přece velice zesláblá, máte za sebou těžkou zkušenost v obleženém Leningradě a je tu nebezpečí, aby se vám neudělalo ještě hůř“. Ale to mne neodradilo, nemohla jsem nic ztratit. I když trpím mnoha nemocemi, jsem na sebe dost tvrdá. A tak jsem trvala na svém a hladověla jsem celých dvacet čtyři dny. Ztratila jsem sedmnáct kilogramů, ale začala jsem se cítit podstatně lépe. Byl to zázrak - chystala jsem se, že hladem umřu, ale výsledek byl opačný, vzkřísila jsem se. Ta strašná bolest v kříži a v nohách, která mne trápila řadu let bez ohledu na nesčetné pokusy ji vyléčit, už zmizela. Má nešťastná páteř, kterou jsme vnímala jako rozžhavený sloup, se uklidnila. Uklidnilo se i srdce, zmizela hypertenze, pneumonie i bronchitida. Nemám ani rýmy, ani mne nebolí hlava. Jako by něco takového neexistovalo.

Vážení a milí páni doktoři! Jak jsem vám velice vděčná! Děkuji Vám, odborníkům na léčení hladem. Kolik jen jsem vám jen kladla otázek, na které jste s velkou trpělivostí a přívětivostí odpovídali. Podivuhodný kolektiv - od pomocnic až po profesory a primáře. Skutečně umíte léčit všemi přírodními prostředky: zmenšováním dávek jídla, dietou i laskavým slovem. Byla jsem zvyklá na komfortní nemocnice, kde jsem celé měsíce lehávala, ale přitom jsem se dobře necítila - léky nepomáhaly. A tady jsem si ani neuvědomovala řadu nedostatků (není tam zahrada na procházky, hlídka zdravotní sestry ani místní telefon apod.). Ale bylo tam to hlavní: nejen, že nás účinně léčili, ale také nás učili jak správně žít - jak se vyvarovat přejídání, nedostatku pohybu, jak se vyhnout umělé stravě atd. A já jsem se přitom po blokádě snažila jíst víc „kalorických“ a „zdravých“ jídel, abych si vynahradila hladová válečná léta. Ted' jsem nabyla přesvědčení, že právě tohle byla má největší chyba, hlavní příčina mých nemocí. Ať žije hlad, který léčí a učí nás žít!

Autor doufá, že tato jeho kniha změní řadu představ, které máte o svém organismu a o životě vůbec.

Část první

I. Teorie hladovění

HLAD V PŘÍRODĚ

Hladovění je forma přirozené terapie, která, za předpokladu správné aplikace, patří k nejspolehlivějším a nejméně škodlivým.

Podívejme se na okolní přírodu. Na Zemi se pravidelně střídají roční období. Při tom se střídá doba pro růst a život živočichů příznivá s obdobím méně příznivým. Na jaře a v létě přebytek světla a tepla způsobuje, že vegetace bohatě pokrývá zemský povrch, zvířata mají dostatek potravy, nacházejí se v příznivých životních podmínkách, rostou a množí se. V zimě jsou podmínky jiné. Den se krátí a tepla je málo. Rostliny končí své vegetační období, shazují listy a usychají. Pro hmyz a ostatní živočichy přichází doba hladovění. Ti jsou ale na zimní období dobře přizpůsobeni. Skoro všichni hmyz a také část ostatních živočichů upadá do zimního spánku. Ti živočichové, kteří do zimního spánku neupadají, vystačí s minimálním množstvím jídla a v některých obdobích nejedí vůbec.

V přírodě tedy existují dva hlavní mechanismy, které umožňují všemu živému na Zemi úspěšně překonávat období nepříznivých podmínek. Prvním z těchto mechanismů je zimní spánek, druhým je dočasné hladovění. Teď pojednáme o zvláštlostech obou těchto mechanismů.

Druhy spánku. U zvířat je hloubka spánku (doba, během níž nic nejedí ani nepijí) třech typů: stav anabiózy, sezonní spánek a nepřetržitý zimní spánek.

Anabióza. Toto slovo je tvořeno z řeckého slova „ana“, které znamená „proti“, „opačně“, a slova bios - život, a jako celek označuje takový stav organismu, při kterém jsou všechny životní procesy natolik utlumené, že chybí viditelný projev života. Vědci si všimli, že pro anabiotický stav je charakteristické silné ochlazení, případně také dehydratace organismu. Vnitrobuněčná voda při ochlazení získává sklovitou amorfní podobu, která neporušuje protoplasmu buněk jako krystaly ledu. Při oteplení se v takových buňkách plně obnovují všechny životní procesy. Při dehydrataci organismu protoplazma buněk (živá bílkovina) přechází z rosolovitého stavu na stav hydrogelu, který je podobný suché želatině a po dlouhou dobu si uchovává schopnost zpětné přeměny, jestliže se vnější prostředí změní na životu příznivější podmínky. Jakmile k takové situaci dojde, protoplazma do sebe vsákne vodu, nabobtná a životní procesy se znovu obnoví. Anabióza je charakteristická pro bakterie, semena rostlin, hmyz, obojživelníky a plazy. V anabiotickém stavu jsou tyto živočichové schopni existovat v podmínkách věčné zimy, vysokých teplot, sucha a zvýšené radiace. Vysušená semena některých rostlin jsou schopna si zachovat klíčivost po dobu padesáti let i delší.

Sezonní spánek. Během sezonního spánku teplota těla, dechová frekvence a celkový metabolismus klesají, ale ne příliš. Při změně podmínek nebo při vyrušení se spánek přerušuje a živočich se probouzí. Takový spánek mívají medvědi, mývalové, mývalovití psi nebo jezevci evropské. Na to, jaký má v zimě spánek americký černý medvěd, můžeme usuzovat podle těchto údajů: při teplotě okolního vzduchu -8°C byla u něho na povrchu kůže naměřena teplota 4°C , v konečníku 22°C a v ústní dutině 25°C (proti 35°C při bdění).

Zimní spánek. Zimní spánek je charakterizovaný ztrátou schopnosti termoregulace, prudkým poklesem dechové a tepové frekvence a poklesem látkové výměny. Např. u sysla klesá dechová frekvence z hodnoty 106 - 360 dechů/min (při bdění) na hodnotu 1 - 15 dechů/min (při zimním spánku), tepová frekvence z hodnoty 100 - 350 tepů/min, která je v bdělém stavu, klesá při zimním spánku na hodnotu 5 - 9 tepů/min a teplota těla se snižuje z $35 - 39^{\circ}\text{C}$

na hodnoty 1 - 13°C. K úplnému zastavení látkové výměny při zimním spánku nedochází. Živočichové existují díky spotřebovávání energetických zásob těla.

U sviště byly například při zimním spánku zjištěny tyto hodnoty spotřeby tkání: tuková tkáň 99%, játra 59%, bránice 46%, plíce 45%, svaly těla 30%, srdce 27%, kostra 12%.

Při sezónním i při zimním spánku má organismus zvýšenou stabilitu vzhledem k různým nepříznivým faktorům. Například u experimentálních zvířat se ukázalo, že mají zvýšenou odolnost vůči jedům, radioaktivnímu záření, a neonemocněli ani při umělém naočkování mikrobi a viry.

Dočasné vynechání příjmu potravy. Tento způsob adaptace živočichů k nepříznivým podmínkám vnějšího prostředí bývá dvojího typu: vynucený a „dobrovolný“.

Vynucené omezení množství potravy. Tyto případy je možné dále rozdělit na dva druhy. V prvním případě živočich **nedostává** nutnou potravu, protože je jí málo. To vede k postupnému vyčerpání organismu, zeslabení jeho obranných mechanismů atd. Ve druhém případě živočich během několika dnů potravu **nemůže najít** a pak přežívá bez potravy. Například vlci a jiná dravá zvěř mohou být při lovu bez potravy několik dnů. Takový stravovací režim je pro ně obvyklý a docela dobře ho snášejí. Bylo kromě toho zjištěno, že jestliže je vlk krmen pravidelně, jeho život se zkracuje o celou třetinu.

Dobrovolné omezení množství potravy. Je celkem hodně případů, kdy se živočichové vzdávají potravy „dobrovolně“ v souvislosti se způsobem svého života. Když je například nedostatek potravy, přestávají jíst vůbec. Dělají to třeba losi na konci zimy. Starost o potomstvo spadá u některých živočichů do období, kdy nepřijímají potravu. To bylo zjištěno např. u tučňáka patagonského v období, kdy se stará o své potomstvo. Poté, co samice tučňáka patagonského vyléze vejce, odejde do moře aby se najedla a na vejce si zatím sedne samec. V průběhu dalších čtyř měsíců (!) samec nic nejí. Ptáci přitom ztrácejí až 40% své váhy (!), silně hubnou a jejich opeření vypadá ušpiněně, ztrácí svou hedvábnost a lesk. V této době se pak již samice vracejí a zase samci spěchají k moři, aby se nakrmili. Kromě toho koncem listopadu dospělí ptáci línají. Línání trvá dvacet dnů, během nichž tučňáci hladovějí.

K dobrovolnému zřikání se potravy patří i případy, kdy jsou zvířata nemocná. Vážně nemocné zvíře obvykle nejí, dokud se neuzdraví.

Nějaký způsob hladovění je vlastní ve značné míře všem savcům. Když ale živočich přestává jíst a nachází se přitom v bdělém stavu, dochází v jeho organismu ke zvláštní změně režimu, zajišťující mu plnohodnotné vnitřní vyživování. Vnitřní vyživování napomáhá obnově imunitního a genetického aparátu. Je běžné, že zvířata v této době nejsou nijak nemocná.

Vidíme tedy, že ať se nám to líbí či nikoliv, pro určité zdržování se potravy vytvořil podmínky samotný přírodní cyklus. Úloha živé hmoty spočívá v tom, aby se maximálně přizpůsobila k periodicky se opakujícím nepříznivým podmínkám. Díky tomuto procesu vznikla celá řada adaptačních mechanismů, umožňujících podstatně zvýšit obranné síly organismu a jeho životnost.

V této souvislosti si můžeme všimnout následujícího: jestliže chceme, aby naše obranyschopnost a životaschopnost byly na vysoké úrovni, je nutné, abychom v nepříznivých ročních obdobích (a při nemoci) nejedli. To je jeden z oněch velkých zákonů Přírody, jejichž nedodržování způsobuje, že syté a zajištěné národy se oslabují.

Hladovění je staré jako svět.

HLAD V DĚJINÁCH LIDSTVA

Hladovění vyžaduje tvrdou rozhodnost a sílu vůle. Je to boj rozumu a chťiče.

Podíváme-li se na historii lidstva, můžeme jasně rozlišovat dva přístupy k hladovění.

První přístup je negativní. Dějiny lidstva obsahují nespočet případů smrti hladem. Jsou to následky neúrody, ztroskotání lodí, a řada dalších situací, kdy člověk z nedostatku potravy hyne. Kromě toho, jistý stupeň nepohodlí pociťuje každý, kdo je nějakou dobu bez jídla. Vlastní zkušenost nám říká, že bez jídla je to špatné - točí se nám hlava, ubývají nám síly apod. Tímto způsobem se tvoří a ve vědomí člověka pevně usazuje negativní vztah k vynucenému hladovění.

Druhý přístup je v protikladu k prvnímu a často vyvolává nepochopení nebo rozpaky. Je možné uvést mnoho příkladů, kdy se lidé dobrovolně zřekli potravy s cílem duchovního zdokonalení a zbavování se vážných nemocí. V dějinách lidstva je takových příkladů nespočet.

Moudří lidé již v dávných dobách velice dobře věděli, že člověk je tvořen konfigurací určitých energií, které jsou navzájem v určitých harmonických vztazích (tvoří informačně-energetickou strukturu člověka, kterou jsem nazval polem vědomí). Jestliže je z nějakých důvodů tato harmonie porušena, vzniká nemoc. Charakter nemoci je dán nedostatkem nebo naopak přebytkem odpovídající energie (která normální pole vědomí člověka deformuje).

Leonardo da Vinci svého času řekl: „*Je nutné pochopit, co je to člověk, život a zdraví a jak ho vyváženost a soulad živlů udržuje a jejich nesoulad ničí.*“

Tato pravda platila, platí a bude platit pro každého člověka, který chce být zdravý. Hladovění je velice dobrý prostředek k tomu, abychom energeticky nevyvážený organismus znovu uvedli do pořádku. Např. doporučení z nedávno publikovaného starotibetského traktátu Modrý beryl vypadají takto: *Léčba „vysílením“ je vhodná pro nemocné trpící žaludečními potížemi, pro ty, kteří dávají do jídla hodně mastnoty, pro ty, kteří trpí ztuhnutím zad, nachlazeními, vnitřními záněty, podagrou, revmatismem, potížemi se slezinou, krkem, hlavou, srdcem, krvotokem a zvracením, pocitu tíhy v těle, ztrátou chuti k jídlu, zadržováním moče, nadváhou.*

Nemoci mladých mužů v rozkvětu sil, spojené se zvýšením množství flegmy nebo hlenu, je vhodné léčit v první půlce zimy třídním hladovkou. Oslabené pacienty je třeba unavit hladem a žízni tolik, kolik vydrží a pak jim dát lehkou a dobře stravitelnou stravu, např. campu nebo kaši. Středně silným lidem jsou užitečné léčebné prostředky, stimulující tělesnou (žaludeční) teplotu a zlepšující trávení. Pro silné pacienty je nutná velká fyzická zátěž, vyvolávající pot. V závislosti na tom, co se komu lépe hodí, se doporučuje začínat s léčebnými procedurami jako moxy, obklady, léčebné koupele a pouštění žilou. Při léčení „vysílením“ mají podstatný význam „uklidňovací“ a „očisťovací“ techniky. „Uklidnění“ spočívá ve vyvažování nevyvážených „živlů“ (životních principů, resp. energetických polí - Pozn. aut.). Dociluje se dietou, způsobem života, léky a léčebnými procedurami. „Čištění“ se děje „horem“, pomocí prostředků vyvolávajících zvracení, a „dolem“, pomocí klystýrů a projímadel. Při cévních onemocněních je vhodné provádět i čištění cév. Díky „uklidňovacím“ a „čisticím“ technikám se zlepšuje funkce jednotlivých smyslů, mizí pocit tíže v těle, znovu se objevuje chuť k jídlu, mizí apatie, dýchavičnost apod. Přehnaná léčba „vysílením“ vede k spotřebování sil organismu, hubnutí, točení hlavy, nespavosti, ztráty chuti k jídlu, bolestem v holenních a

kyčelních kostech, kostrči, bolestem hlavy a srdce. Pacient začíná mít horečky a tendence ke zvracení. V takovém případě je vhodné provést „vykrmování“.

Jednou z důležitých zvláštností starých doporučení (většinou ajurvédských) týkajících se hladovek, je individuální přístup, vycházející z předpokladu, že organismus každého konkrétního člověka má vlastní proporce energií (ajurvédsky „prakriti“), které se v průběhu hladovění mění. Na základě toho se každému individuálně doporučovala délka hladovění a podmínky, za nichž mělo být prováděno.

Z okolního vesmíru k nám neustále přicházejí nejrůznější záření, která svým energetickým vlivem pole vědomí člověka buď zhoršují nebo zlepšují. Mudrci dávnověku doporučovali čelit těmto vlivům hladovkami. Vzhledem k tomu, že charakteristiky záření byly svázány s prostorem (pro názornost označovaným zvířetníkovými znameními), planetami a některými dalšími charakteristikami Vesmíru, doporučovalo se, a později také v náboženské podobě kodifikovalo, dodržovat půst ve dnech, kdy jsou aktivizované některé zvířetníkové stupně. Celá věda o půstech byla založena na energetice člověka, vesmíru a jejich vzájemné souhře. Díky tomu se pak objevují doporučení postit se ve dnech „ekadaši“ (určité dni v lunárním měsíci Indů) a v určitých ročních obdobích (náboženské půsty muslimů a křesťanů).

Předpokládalo se, že půst blahodárně ovlivňuje jak tělo, tak i ducha člověka. Bohatá mládež perská a spartánská se musela často dlouhodobě zdržovat jídla i pití. Počet denních jídel u starých národů běžně nepřesahoval počet dvou. Peršané, podle Herodota, se uspokojovali jedním jídlem denně, což ještě i dnes můžeme u řady přírodních národů pozorovat. Sokrates označoval jako barbary ty, kteří jedí častěji než dvakrát za den. Až do středověku byla dvě jídla denně naprosto obvyklým jevem. Význačné a duchovně vyspělé osobnosti všech dob hovoří o tom, že v průběhu dne vystačili se dvěma, velice často také jen s jedním jídlem denně.

Ježíš Kristus doporučoval hladovění pro očistu vědomí a léčení těla. Ve starodávném rukopise „Evangelium světa Ježíše Krista, od jeho učedníka Jana“, který vydal Edmond Shackley, je řečeno:

Proto musíte tento chrám (vlastní tělo) očistit, aby jeho vládce (Bůh Otec) se v něm mohl ubytovat a mít tam důstojné místo.

Abyste se vyhnuli všem pokušením těla svého a vědomí svého, která pocházejí od Satana, odeberte se pod modř oblohy Nebe Hospodinova. Obrodte sami sebe a zdržte se přijímání potravy.

Protože pravdu pravím vám: jen půstem a modlitbou je možné vyhnat satana a vše, co od něho pochází.

Vraťte se do domu svého a postěte se o samotě, a necht' nikdo nespatri, že se postíte. Postěte se do té doby, dokud Belzebub a všechen jeho vliv vás neopustí a dokud všichni andělé naší Matky Země vám nepřijdou sloužit. Protože pravdu pravím vám: dokud půst neuskutečníte, neosvobodíte se od vlivu satana a ode všech nemocí, kteréž z něho pocházejí. Postětež se a modlete se usilovně, z celého srdce svého, s nadějí, že získáte sílu od Boha Živého a od Něho i vyléčení své. V době půstu se vyhněte Synům Lidským a navraťte se do společnosti Andělů Matky naší Země, protože ten, kdo hledá usilovně, ten také najde.

Hledejte čistý vzduch v lese či v poli, protože tam naleznete Anděla vzduchu. Zujte se a svlékněte oděv svůj, necht' Anděl vzduchu obejmě tělo vaše. Pak dýchejte pomalu a zhluboka, aby Anděl vzduchu mohl do vás proniknout. Pravdu pravím vám, Anděl vzduchu vyžene z těla vašeho všechny nečistoty, které ho poskvřily zevně i zevnitř. Pak všechny nedobré zápachy a nečistoty z vás vyjdou jako dým z plamene, který s větrem plápolá a mizí v oceánu nebes.

Neboť pravdu pravím vám, Anděl vzduchu je svatý, všechno poskvrněné očistí a příjemnou vůni dá všemu, co páchne nevábně. Nikdo nemůže stát před tváří Boží dříve, pokud ho tam Anděl vzduchu nepropustí. Opravdu, všechno se musí obnovit prostřednictvím vzduchu a pravdy, protože tělo vaše dýchá vzduch Země a duch váš vdechuje Pravdu Otce Nebeského. Poté, co najdete Anděla vzduchu, hledejte Anděla vody. Sejměte obuv svou i oděv svůj a dovolte Andělu vody aby vás objal, aby objal celé tělo vaše. Odevzdejte se plně do jeho rukou, které vás kolébají a tolikrát, tolikrát váš dech způsobí pohyb vzduchu, necht' tělo vaše, kolébajíc se, kolébá i vzduch. Pravdu pravím vám, Anděl vody vyžene z vašeho těla všechny nečistoty, které ho poskvřňují zevně i zevnitř.

Ale nemyslete si, že stačí, jestliže vás Anděl vody objal jen zvenčí. Pravdu pravím vám, vnitřní nečistota je mnohem horší než nečistota vnější. Proto ten, kdo se očistil zevně ale uvnitř zůstává nečistý, je podobný hrobce zevně okrášlené krásnými nápisy, ale uvnitř skrývající špinu a nečistoty. Pravdu pravím vám, dovolte Andělu vody, aby vás osvětlil i zevnitř, abyste se zbavili všech minulých hříchů svých a pak budete uvnitř právě tak čistí, jako vodní pěna, ve slunečním svitu.

Abyste toho dosáhli, opatřete si velkou tykev, opatřenou klesajícím stéblem a délkou výšky člověka, tykev očistíte od jejích vnitřností a naplníte ji říční vodou, ohrátou na slunci. Pověste tykev na větev stromu, klekněte si na zem před Andělem vody a vydržte, dokud konec stébla z tykve pronikne do vašeho konečníku, aby voda tekla do všech vašich střev. Zůstaňte klečet na kolenou před Andělem vody a modlete se k Bohu života, aby vám odpustil vaše hříchy a prostě Anděla vody, aby osvobodil vaše tělo ode všech nečistot a nemocí, které ho naplňují. Pak vypusťte vodu ze střev, abyste spolu s ní odstranili všechno, co je od Satana, všechno nečisté a páchnoucí. Uvidíte vlastníma očima a pocítíte vlastním nosem, všechnu špinu a nečistoty, které poskvřňovaly chrám těla vašeho. A pochopíte, kolik hříchů bylo v těle vašem, aby vás nesčíslnými bolestmi trápily. Každý den svého půstu opakujte tuto očistu tak dlouho, dokud voda, která z vás bude vytékat, nebude právě tak čistá, jako pěna na řece. Pak ponořte tělo své do tekoucích vod řeky a v ní, v objetí Anděla vody, blahořečte Bohu za to, že vás ode všech hříchů osvobodil. A toto svaté očistění Andělem vody je znamením vzkříšení k novému životu. Protože pak budou vaše oči vidět a uši slyšet. Ale po takové očistě nehřešte znovu, aby po celou věčnost mohli Andělé vzduchu i vody pobývat uvnitř vás a sloužit vám v libovolnou hodinu.

Jestliže ale i poté u vás zůstanou stopy nečistot, vzpomeňte si na své minulé hříchy a zavolejte Anděla slunečního svitu. Zujte se a svlékněte oděv svůj, a umožněte Andělu slunečního svitu, aby obejmul tělo vaše. Pak vdechujte vzduch pomalu a zhluboka, aby Anděl svitu mohl proniknout do nitra vašeho. Ten pak vyžene demony, tak jako když se hospodář vrátí domů, zachraňují se lupiči útekem z předtím opuštěného domova - jeden dveřmi, druhý oknem a třetí třeba střechou - každý se zachraňuje, jak jen může. Stejně opustí tělo vaše i démoni nemocí, všechny staré hříchy a špína a choroby, které poskvřňují chrám těla vašeho. Pak Andělé Matky Země ovládnou tělo vaše do té míry, že vládcové chrámu budou moci znovu do něho vejít. Pak všechny nečisté zápachy opustí ve spěchu tělo vaše prostřednictvím dýchání vašeho nebo kůží vaší. Zhnisané vody odejdou ze rtů vašich, přes kůži i zadním východem, i orgány močovými. To všechno uvidíte vlastníma očima, vlastním nosem pocítíte, i vlastníma rukama ohmatáte. A když všechny hříchy a všechny nečistoty opustí tělo vaše, stane se krev vaše právě tak čistou, jako krev Matky Země, jako pěna v potoce, hrající v paprscích slunce. Dýchání vaše bude stejně čisté, jako vůně květin, vaše pokožka bude stejně čistá jako slupky ovoce, prosvítajícího mezi listovím stromů, svit očí vašich bude právě tak jasný a zářivý, jako jas Slunce na modravé obloze. Pak vám všichni Andělé Matky Země budou sloužit. A dýchání vaše, krev vaše i živly vaše budou zajedno s dýcháním, krví i živly Matky Země a duch váš se sjednotí s Duchem Otce Nebeského.

Slova Ježíše Krista o hladovění a jeho léčebných účincích otevírají před vámi celou řadu nových jevů. Hle, toť je ten Boží postup! Jen používej a zpracovávej svou podstatu. Ale Satan v podobě emočně-psychologických traumat odvádí pod libovolnou záminkou rozum člověka od tohoto postupu a tak mu ho protíví a zatemňuje, že skutečná informace o působení hladu na organismus člověka není prakticky nikde k nalezení.

Ale pokračujme dál ve svém zkoumání. Znalec starého světa Herodotos při popisu Egypta napsal: *Egyptané jsou nejzdravější ze všech smrtelníků. Každý měsíc po dobu tří dnů dělali očisty prostřednictvím klystýrů a zvracení, protože vycházeli z předpokladu, že všechny nemoci člověka k němu přicházejí prostřednictvím potravy.*

A Hypokrates, otec medicíny, napsal: *Není-li tělo očištěné, pak čím více ho budeš krmit, tím více mu budeš škodit.*

Při krizi, v době nejsilnějších projevů nemoci, doporučoval, aby se nemocnému ulehčilo tím, že nebude dostávat potravu.

Vůbec mnoho lékařů starých dob používalo hlad jako léčebný prostředek. Celsius ho používal pro léčení žloutenky a epilepsie. Avicenna doporučoval nemocným, aby hladověli po dobu tří až pěti týdnů.

V pozdějších dobách (v 16. století), známý lékař Paracelsus tvrdil, že hladovění je nejlepším lékem na řadu nemocí.

Mudrci dávných dob si všimli i toho, že při hladovění se zlepšují rozumové schopnosti člověka. Řeční filosofové Platon a Sokrates hladověli pravidelně po dobu deseti dnů, aby lépe vnímali duchovní pravdy a aby se udržovali v dobré tělesné kondici. Pythagoras, aby zlepšil své rozumové schopnosti před zkouškami na Alexandrijské univerzitě, hladověl čtyřicet dnů. Také od svých žáků požadoval, aby určitou dobu hladověli. Díky tomuto tvrdému výběru měl jen žáky trpělivé a vytrvalé, kteří byli díky těmto schopnostem schopni postřehovat přírodní zákonitosti, chápat matematické vzorce apod.

V pozdějších dobách lákal fenomén hladu mnohé znamenité mozky z lékařského světa. Ti, kteří se nad touto problematikou zamýšleli a dělali pokusy, objevili mnoho důležitých věcí, které umožnily zjistit léčebné schopnosti hladovění při jeho správné aplikaci a čím škodí při aplikaci nesprávné.

Také ruští vědci přinesli značný vklad do vědy o hladu. Profesor Moskevské university Petr Venjaminov ve své knize „Slovo o půstech, jako prostředku chránícím před nemocí“ v r. 1769 napsal: *Lidé slabé konstituce posuzují svůj zdravotní stav dobře tehdy, jestliže v okamžicích, kdy pocítí slabost, ubírají pomaloučku ze své obvyklé stravy a bývají v ještě lepším stavu tehdy, jestliže vůbec na nějakou dobu, podle svých možností, stravu nepřijímají a udělají se svým žaludkem jakési příměří, aby ten, po takovém odpočinku, získal více sil na zpracování přijímané potravy.*

V r. 1822 profesor university sv. Jiří, L. A. Struve, aktivně propagoval ideu léčebného hladovění, a doporučoval hladovění pro řadu různých nemocí.

Profesor Moskevské university I. G. Spasskij aplikoval hladovění úspěšně při některých chronických nemocech. Např. v článku z r. 1834, nazvaném „Úspěšné působení hladu na nemoci z nachlazení“ píše: *Hlad tím, že omezuje a mění přísun potravy, dosahuje prostřednictvím toho nápravy mnoha vegetativních poruch v organismu a v tomto smyslu je výborným prostředkem při nejrozličnějších úporných chronických onemocněních.*

V letech 1887 až 1888 se v mnoha odborných časopisech objevovaly články lékaře - experimentátora z Alma-Aty, N. L. Zelanda o dávkovaném hladovění, v nichž popisoval vliv hladu na zvířata i na sebe samotného.

Slepice, které nechával periodicky hladovět, byly těžší a lépe snášely než ty, které nehladověly. Kohouti byli v boji bojovnější a lépe snášeli chlad.

K hladovění přinutily Zelanda pravidelně se opakující silné bolesti, jimiž trpěl od raného dětství a v průběhu let se zesilovaly a byly častější. Časem ho také trápil smutek, který působil na jeho tělo i ducha. S tím vším zápasil pomocí hladu. Podívejme se co o tom píše:

Jeden den v týdnu, přesněji řečeno 36 hodin, jsem absolutně nic nejedl ani nepil, a tak to trvalo asi půl roku. Jak se dalo čekat, bolesti v ty dny byly napřed silnější, ale pak došlo k podstatnému zlepšení. To mi udělalo radost a posílilo můj záměr - takové krásné zlepšení vlastní nálady. Pokaždé v den po hladovce jsem velice ožil a byl jsem pln nadějí jako patnáctiletý kluk. I v nejparnějších letech jsem si často předepsal místo dní hladu dní žízně, přičemž jsem žížeň ještě záměrně posiloval solenými jídly a dlouhými procházkami na slunci. Působilo to stejně. Když jsem si všiml, že se mi zdraví pořád zlepšuje, přešel jsem na lehčí režim hladovění - nejedl jsem do osmi až devíti hodin večer, později už jen do pěti až šesti hodin, a na tom jsem zůstal. Ještě dnes, po patnácti letech mám zvyk, že jednou za týden si ráno vypiji šálek čaje nebo kakaa bez chleba a pak již nic nejím až do pěti hodin večer. Již ke konci prvního roku, co jsem se léčil hladem, se bolení hlavy vyskytlo jednou za šest týdnů, pak jednou za dva až tři měsíce, a na tom již zůstalo. Nyní netrpím bolestmi hlavy více než v dětství. Díky této léčbě se radikálně změnil nejen stav mé nervové soustavy, ale cítím se celkově lépe, lepší je i trávení a složení krve. Někomu se možná bude tato léčba zdát příliš svérázná a na základě vlastní zkušenosti mohu říci i to, že je to léčba obtížná. Jednou, dvakrát hladovět den a pak případně ještě další, to jde docela dobře. Ale po celý rok jednu sedminu každého týdne hladovět nebo žíznit - na to je třeba již mít určité sebeovládání. Na druhé straně jsem přesvědčen, že ani jeden ze způsobů léčby, které se ve vědecké medicíně uvádějí, není schopen takového účinku na nervovou soustavu dosáhnout. Přísný režim této léčby je opravdu obtížný, ale její lehčí forma, kterou nyní praktikuji, nezpůsobuje žádné zvláštní těžkosti, zvláště tehdy, jestliže si na dny hladovění vyberu nějakou lehčí práci, která může působit i jako určité rozptýlení - i pak jsou dosahované výsledky velice dobré. Výsledkem mé vlastní zkušenosti a pozorování je postupné zjištění, že hladovění si zaslouží pozornost nejen jako terapeutický prostředek, ale má pravděpodobně velký význam i z hlediska hygieny a pedagogiky.

Naše společnost, ztročená tabákem a alkoholem, se začíná otravovat i opiem, a stále častěji a častěji se setkává s úzkostí, přesyceností životem, její jednotliví členové končí často sebevraždou, z jejího lůna se rodí celé pesimisticky laděné filosofické soustavy. Taková společnost, aniž si to uvědomuje, trpí ve své podstatě nervovou nemocí a aby se vzpamatovala, potřebuje nějaký prostředek na vystřízlivění.

Největší přínos do vědy o hladu je od profesora V. V. Pastušina (rok 1902) a jeho žáků. Ve Vojensko-lékařské akademii Ruska provedl Pastušin řadu pokusů s hladověním na nejrůznějších pokusných zvířatech a na základě toho formuloval fyziologickou podstatu mechanismů, které se při hladovění uplatňují. Navrhl učení o jednotlivých fázích hladu, stal se zakladatelem fyziologické teorie hladovění. Nauka o fázích procesu hladovění nám umožnila konstatovat, že tyto fáze se u různých živočichů navzájem liší a že není možné jít za jejich meze, jinak se pozitivní přínos hladovění mění na negativní. Zmíněné pokusy pomohly určit užitečné délky hladovění, které prodlužují život a mládí.

Začátkem třicátých let dvacátého století přišel s dalším podstatným příspěvkem ke vědě o hladu A. A. Suvorin. Byl to jeden z potomků známých Suvorinů, kteří měli v Petrohradě

tiskárny. Suvorin se zájmem studoval východní techniky sebezdokonalování a nefarmakologické metody léčení. Přečetl indické, tibetské, čínské a jiné lékařské traktáty, různé knihy, zabývající se lidovým léčitelstvím i knihy různých lékařů ze Západu. Sám také napsal řadu prací (pod pseudonymem Alexej Porošin). Nejznámějšími se staly „Uzdravování hladem a stravou“, „Léčba hladověním“ a „Praxe hladovění“.

Po občanské válce v Rusku emigroval do Jugoslávie, kde žil dlouho v chudobě a rozhodl se vydat jednu ze svých knih. Nakladatel se nechtěl dělit o výnos s emigrantem a na základě lživého udání Suvorina bez vyšetřování a bez soudu uvěznili. Ve vězení začal s hladověním. Své rozhodnutí odůvodnil slovy: „Chci omládnout a obnovit své stárnoucí síly“. Tehdy se o něm dozvěděli ve vyšších právních kruzích Jugoslávie. Když již třicátý pátý den hladověl, byla mu poskytnuta možnost, aby se sám před soudem obhájil. Svůj proces vyhrál a svou hladovku prodloužil na čtyřicet dva dní. Lidé, kteří byli kolem něho, mohli pozorovat nejen samotný proces hladovění, ale i obnovu organismu po jeho skončení. Výsledky byly překvapující. Zázračnou sílu hladovění se rozhodl vyzkoušet sám na sobě i velitel věznice a jeho pomocník a početný kádr dohlížitelů. Odsouzení nemocní se na něho začali obracet ze všech stran země.

Suvorin rozvinul velkou aktivitu léčení hladem. Psal si s velkým množstvím čtenářů, kteří si pomocí hladu sami léčili nejrůznější nemoci. Z deseti tisíc lidí, kteří pod jeho vedením hladověli (většinou na základě dopisování) a mezi kterými bylo mnoho těžce nemocných, zemřeli jen čtyři lidé, zatímco při léčení jinými metodami byla úmrtnost mnohem vyšší.

Suvorin byl pozván do Francie, aby byla jeho metoda včleněna do lékařské praxe. Ale celá záležitost se začala protahovat. Bez existenčních prostředků a sám v cizí zemi se Alexej Suvorin otrávil plynem. Jeho smrt podnítila začlenění techniky hladovění do léčebných praktik Francie, kde pak vznikla velice dobrá škola hladovění.

Suvorinovy knihy, vydávané v Jugoslávii v ruštině, byly přiváženy i do oblasti západního Běloruska. Zde se ve třicátých letech dvacátého století objevili pokračovatelé A. Suvorina. Jeden z nich, M. P. Zjazulja, léčil těžké formy tuberkulózy metodou, popsanou v Suvorinových knihách. Předepisoval jim hladovky, proložené krátkými obdobími, ve kterých mohli přijímat potravu. V průběhu jedenácti měsíců hladověli celkem sto dní, ale zato se zcela uzdravili. Na základě tohoto postupu byla Georgijem Alexandrovičem Vojtovičem vytvořena technika přerušovaného hladovění.

V současné době má v Rusku největší praktickou zkušenost v léčbě hladem Jurij Sergejevič Nikolajev. Založil školu, školící odborníky pro léčbu hladem.

Ve zvlášť širokém měřítku uplatňovali hladovění přesídlenci, kteří přijeli z Evropy do severní Ameriky. H. Shelton píše o pionýrech ve výzkumu a aplikaci hladovění toto: *V průběhu více než 140 let používali přírodní hygienici hlad jako prostředek pro obnovu zdraví, který dává organismu možnost rychle se vyléčit z různých nemocí. V této oblasti nahromadili velkou klinickou zkušenost. Tyto výsledky vyústily v dobře odůvodněné přesvědčení, že hladovění je tvůrčí silou, která může být využita a rozvíjena v průběhu celého života pomocí pravidelných cvičení.*

Jedním ze zakladatelů léčení hladem v Americe byl v r. 1877 americký lékař z Pensylvánie, Eduard Dudley. Díky vlastní praxi došel k závěru, že ani alopatické, ani homeopatické léky nemohou přinést užitek při akutních nemocech, a že při těchto nemocech ztráta na váze probíhá nezávisle na tom, jak dobře je nemocný člověk krmen. Jakmile se objeví chuť k jídlu, vždycky se projeví přírůstek nových sil, a to opět nezávisle na tom, jestli pacient dostává jídla víc nebo méně. Na tuto myšlenku ho přivedl případ pacientky, která měla těžkou formu tyfu. Přestože po dobu celých tří týdnů nemohla jíst vůbec nic, přibrala na váze.

Ve třicátém pátém dni se jí vrátila chuť k jídlu, kterou uspokojila. V té době se jí normalizovala i teplota a jazyk se jí vyčistil.

Tento případ na doktora Dudley silně zapůsobil. Začal pak při všech akutních nemocech doporučovat hladovění a měl s tím vždy úspěch. Stejným způsobem vyléčil svého tříletého syna ze záškrtu.

Hladem Dudley léčil také ženu, která těžce onemocněla cévním revmatismem. V průběhu hladovění pozoroval, jak onemocnění mizí a jak se její bleděžlutá pokožka zbarvuje do růžova. Po měsíci už byla schopna vstát z postele a sedět v křesle. Po čtyřiceti šesti dnech už byla schopna projít několika místnostmi svého bytu, nehledě na to, že v tomto dni poprvé za celou dobu nemoci snědla s velkou chutí kus chleba s máslem. Po skončení hladovky přibrala osmnáct kilogramů.

Záhadě hladovění přišel E. Dudley na kloub poté, co v jedné učebnici fyziologie našel následující tabulku úbytků jednotlivých částí těla při smrti hladem.

Tuk	97%
Slezina	63%
Játra	56%
Svalovina	30%
Krev	17%
Nervová střediska	0%

Jak ukazuje tabulka, všechny tkáně více méně hladem strádají, kromě mozku. Na základě této skutečnosti dospěl Dudley k závěru, že je v lidském těle nahromaděna velká zásoba materiálu pro výživu a že je mozek schopen, pokud není nic jiného k dispozici nebo jestliže je trávicí soustava nějak oslabena, tento materiál využívat. Tímto způsobem je mozek schopen zajistit svou vlastní hmotu nepoškozenou. Díky této zvláštnosti organismu si člověk zachovává své rozumové schopnosti dokonce i v tom případě, když z těla zbyla skutečně už jen samotná kostra. Z toho všeho dělá Dudley i další závěry, podporované pozorováními: aby člověk zemřel hladem, k tomu nestačí ani dny ani týdny, ale jsou na to třeba celé měsíce. A to je doba, která je značně delší než nejruznější akutní onemocnění. Jako důkaz uvádí Dudley tato fakta:

Chlapec, starý čtyři roky, měl trávicí trubici a žaludek silně narušený jedovatou kapalinou, takže ani nejmenší množství potravy, včetně tekuté, se do žaludku nemohlo dostat. Chlapec zemřel po sedmdesáti pěti dnech hladu, při naprosto jasném vědomí, jeho tělo v té době bylo tvořeno již jen několika kostmi, šlachami a velice tenkou kůží.

Jedna žena následkem ochromení polykacích svalů, které bylo způsobeno úderem, nemohla polknout ani kapku a asi po čtyřech měsících zemřela.

Tato fakta přinutila Dudleyho, aby na funkci mozku začal pohlížet trochu z jiného hlediska než předtím. Usuzoval asi takto: od nejčasnějšího rána až do večera se síly organismu neustále zmenšují, bez ohledu na to, kolik potravy bylo snědno. Jen spánek umožní síly znovu regenerovat. Spánek nemůže jídlo nahradit. Mozek je nejen orgán, který se sám zásobuje, uvažoval Dudley, je to jakési dynamo - stroj, které se v průběhu spánku a klidu nabíjí energií.

Strava nemůže být zdrojem životní síly v době, kdy je středisko její výroby - mozek, paralyzován nemocí. A protože procesy trávení a asimilace potravy vyžadují energii, je zřejmé, že potrava v době těžké nemoci potlačuje životní energii a brání uzdravení nemocného. Potravu, která je v organismu nahromaděná (v podobě tuku, svalů a jiných orgánů a tkání) s výhodou odebírá v té době mozek. Nutit k jídlu nemocného, který nemá na jídlo chuť, znamená jen jeho nemoc zhoršovat.

E. Dudley napsal knihu o hladovění, v jejímž úvodu jsou tato slova:

Tato kniha je historií toho, co se odehrávalo v duši jednoho lékaře v průběhu jeho života. Začal jsem svou praxi v nevědomosti, zahalen do mraku lékařských pověr a došel jsem nakonec k pevnému přesvědčení, že jen samotná příroda (s pomocí hladu) může nemoci léčit. Metoda, která je v této knize popsána (hladovění) je svérázná a revoluční. Prakticky byla vyzkoušena ve velkém měřítku a její léčebné možnosti jsou nesporné. Každá řádka této knihy byla napsána v hlubokém přesvědčení, že různé mastičky a strava, která je obvykle nemocným poskytována, nejsou naprosto na místě.

Lékař Tainer (v r. 1880) nazval hladovění „elixírem mládí“. Než začal hladovět, sám trpěl slabostí a častými nemocemi. Když mu ale bylo padesát dva roky, když už mu o nic nešlo, provedl čtyřicetidenní hladovku a všech svých potíží se zbavil. Žil pak ještě jedenatřicet let.

Doktor Adolf Mayer napsal r. 1901 knihu, kterou nazval: „Léčba hladem - zázračná léčba“. Z pozic fyziologie své doby popsal prospěšnost hladovění pro organismus člověka. Při hladovění se organismus člověka snaží strávit nejrozličnější staré zbytky potravy, které v těle jsou, včetně patologické tkáně. Produkty rozpadu látek jsou odebírány z míst, kam se usazovaly: to, co je v nich hodnotného, je použito jako potrava a zbytek odchází z těla.

V roce 1911 byla v USA vydána kniha „Léčení hladem“, která se stala velice populární a byla přeložena do mnoha jazyků. Jejím autorem byl americký spisovatel Upton Sinclair. Hle, co ve své knize píše:

Okolnosti se utvořily tak, že jsem se musel setkat s jednou ženou, jejíž neuvěřitelné barvy tváře a neobyčejně dobrého zdraví si hned každý všiml. Udivilo mne, když jsem se dozvěděl, že asi před deseti nebo patnácti lety byla upoutána na lůžko jako invalida. Trpěla ischiase a akutním revmatismem. Kromě toho měla i chronicky nemocná střeva, která lékaři diagnostikovali střídavě jako zánět pobřišnice, způsobený velkým nervovým oslabením, melancholií, chronický katar, který způsobuje hluchotu. A to byla žena, která teď jezdila na koni, vylezla na horu Hamilton v Kalifornii, kam šla ve velké vichřici celých dvacet osm mil v tak silném dešti, že jsem předtím nikdy takový neviděl. Tato žena se vydala na cestu koňmo, a to po čtyřech dnech, kdy naposledy jedla. To byl klíč k jejímu zdraví: léčila se hladem. Nejedla celých osm dní a všechny její nemoci postupně mizely...

Už předtím jsem o léčení hladem slyšel, ale toto byl první případ, se kterým jsem se setkal. Tak jsem začal hladovět i já. Hladovění se mi čím dál víc stávalo zvykem, ale předpokládám, že pro čtenáře je to něco nového, takže si dovoluji popsat, jaké jsem měl v ty dny pocity.

První den jsem měl hlad - nezdravý, nepříjemný pocit hladu, který zná každý, kdo trpí dyspepsií. Druhý den ráno jsem sice pociťoval hlad, ale ne velký, ale pak, k mému velkému překvapení, jsem hlad už necítil. O jídlo jsem už neměl žádný zájem, jako bych předtím nevěděl, jak jídlo chutná. Než jsem začal hladovět, trpěl jsem každý den, po dobu asi dvou až třech týdnů, bolestmi hlavy. Teď mne hlava bolela jen první den, pak zmizela a už se neopakovala. Druhý den jsem pociťoval značnou slabost, trochu se mi při vstávání točila hlava. Hodně jsem se pohyboval na vzduchu, a celý den jsem se hřál na slunci. Totéž se opakovalo třetí a čtvrtý den - velká fyzická slabost, ale přitom velmi jasný rozum. Po pátém dni jsem se začal cítit lépe, hodně jsem nachodil pěšky a pomalu jsem začal psát. Ale nejvíc

mne zarazila jasnost a aktivita mého myšlení: četl jsem a psal víc, než jsem by schopen kterýkoliv rok předtím.

Když jsem hladověl, měl jsem velice dobrý spánek. Každého dne kolem poledne jsem cítil trochu slabost, ale masáže a studená sprcha mé síly hned obnovily. Dvanáctý den jsem hladovění přerušil tím, že jsem vypil pomerančovou šťávu.

Mé pocity v průběhu přechodu na normální režim byly skoro tak zajímavé, jako v době hladovění. Především jsem měl v té době veliký pocit klidu a pohody, protože každý můj nerv se cítil asi tak, jako kocour na peci. Druhým charakteristickým jevem byla velká rozumová aktivita – pořád jsem četl a psal. A nakonec jsem i toužil po nějaké fyzické práci. Dříve jsem hodně chodil a lezl po kopcích, ale vždycky to bylo s jakousi nechutí, víc z přinucení. Teď, když jsem se hladověním očistil, jdu do tělocvičny a dělám tam taková cvičení, která by mne dříve doslova strhala, ale teď je dělám s pocitem rozkoše a s překvapujícími výsledky. Svaly mi doslova hrají a já najednou zjišťuji, že bych mohl být atletem. Vždycky jsem býval hubený a na pohled nemocný, kamarádi si ze mě dělali legraci a ironicky mě nazývali „oduševnělým“. A teď mám najednou tak dobrou barvu ve tvářích, že si ze mě lidé zase utahují z tohoto důvodu.

Herbert Shelton, autor populárních knih o ozdravování („Hladovění může zachránit váš život“, „Život člověka, jeho filosofie a zákonitosti“ a mnoho dalších), se začal o hladovění zajímat v létě roku 1920. V té době, kdy mu bylo čtyřicet pět let, uskutečnil mnoho hladovek v trvání od několika dní do devadesáti dnů. A to jak z důvodu snížení vlastní váhy, tak i s cílem pomoci organismu získat zpět ztracené zdraví. Jeho knihy jsou pokládány za klasické v oblasti přírodní léčby. V dalším textu se budeme na jeho knihy často odvolávat.

Dnešní věda neustále přichází na další mechanismy blahodárného působení hladu na zdraví a dlouhověkost člověka. Další příklady budou uvedeny v příslušných kapitolách.

Způsoby, jakými člověk hladoví, jsou obdobné jako u zvířat. Byli a jsou např. lidé, kteří, podobně jako zvířata, upadají do anabiózy a v tomto stavu mohou existovat měsíc, případně i déle. Jiní zase, podobně jako zvířata, která upadají do zimního spánku, upadají do letargického spánku, ve kterém jsou třeba i několik let. Existují dokonce i takové unikáty, kteří vedou normální způsob života, ale přitom nic nejedí nebo jedí tak málo, že to ani jídlem není dobře možné nazvat. Konečně existují lidé všem známí, kteří dokázali hladovět nepřerušeně po dobu deseti až čtyřiceti dnů. Všichni tito lidé z jakýchsi podivných důvodů nesejdou vyčerpáním a nezemrou, ale naopak, vypadají velice dobře a jsou plní života.

Uvedeme si příklady různých projevů hladovění.

Anabióza. Helena Blavatská v knize „Z pralesů a jeskyní hindustánu“ hovoří o schopnostech houževnatě pracujících lidí:

Nedávno jsme se doslechli, že jogíni a jiní lidé, kteří praktikují guptavidu (tajné svaté učení), jsou v Indii známi tím, že odhalili tajemství dýchání a jsou schopni přerušit dýchání na dvacet až čtyřicet tři minuty, a přesto nezemrou. Někteří z nich na základě denní praxe jsou schopni uvést se do hybernizovaného stavu, jako některá zvířata. Upadají do spánku a v tomto stavu bez dýchání a bez nejmenších projevů života jsou schopni vydržet několik týdnů, případně i měsíců a nechávají se na tuto dobu pohřbit do země, aby poté znovu ožili.

V knize známého švýcarského etnografa O. Stolla „Hypnóza a sugesce v psychologii národů“ (1904) je uveden případ z roku 1837, kdy došlo ke sporu mezi jogínem Charidou a maharadžou Rundžit Singha. Maharadža nevěřil, že je možné, aby byl člověk na šest týdnů pohřben do země a pak aby ožil. Jogín mu chtěl dokázat, že to možné je.

Před svým šestitýdenním spánkem byl jogín sedm dnů na mléčné dietě a v den, kdy měl být „pohřben“, si dobře promyl žaludek a střeva. Své „pohřbení“ zahájil tím, že v uvolněné poloze spustil hlavu na prsa, svou pozornost soustředil na kořen svého nosu a začal do nekonečna monotónně opakovat slabiky: „Baam, gaam, zaam, džaam, naam“, a při tom začal zadržovat dech. Když „usnul“, jeho učeň mu zalepil voskem oči, nos a ústa (aby mu tam nemohl vniknout nějaký hmyz), dal jogína do pytle a uložil ho do dřevěné bedny.

Pak maharadža nařídil, aby bednu i s jogínem zakopali do země. Nad místem, kde ho pohřbili, nechal ještě zasít pšenici a postavil tam stráž.

Po šesti týdnech byl čas, aby jogína znovu probudili. Všichni obyvatelé města Lahore a okolních vesnic se přišli podívat, jak spor dopadne.

Když bednu vyzvedli, našli tam v pevně zašitém pytli, v nepohodlné, skrčené poloze člověka. Jogína z pytle vyndali a pečlivě ho prohlédli. Konstatovali, že se celý pytel stačil pokrýt plísní. Jogínovy ruce byly vráscité a na pohmat ztuhlé, hlava mu ležela na rameni. Lékař vzal jeho ruku, aby nahmatal puls, ale ten byl hmatem nezjistitelný. Charidův učeň ho začal polévat teplou vodou a třít mu ruce, na jogínovu hlavu položil rozehřáté pšeničné těsto a z uší a nosu odstranil vosk, kterým byly ucpány, otevřel mu ústa a vytáhl jazyk. Mezitím sluha potřel jogínovy nohy olejem a otevřel mu víčka. Ale oči byly zpočátku bez života, se skelným výrazem a bez jakéhokoliv pohybu, panenky nereagovaly na světlo. Teprve po třetím přiložení horkého těsta na hlavu jogína se objevilo několik silných křečovitých záškubů celého těla (záškuby nebo chvění těla znamená, že do něho vstupuje pole vědomí), a velice pomalu se začaly objevovat dýchací pohyby, nozdry se mu začaly rozšiřovat, údy začínaly mít svou plnost, puls začal být hmatatelný, i když byl ještě velice slabý. Pak se Charidovy oči otevřely a měly už svůj normální lesk. Půl hodinu po začátku ožívování jogín, když poznal před ním sedícího maharadžu Rundžit Singha, slabým, sotva slyšitelným hlasem řekl: „No, tak teď už mi věříš?“ A přibližně za hodinu poté, co byl vytažen z dřevěné bedny, byl již ve zcela normálním stavu.

Později lékaři pozorovali jogíny v těchto stavech vícekrát. V indických novinách „Hindustan Times“ z 27. a 28. října 1958 byla publikována reportáž z místa „pohřbení“ dvaapadesátiletého jogína Babašri Džirnari. Po desetidenní hladovce ho dali do hrobky, kde byl v anabiotickém stavu po dobu dvaceti čtyř hodin. Ještě předtím, v r. 1950, byl s týmž jogínem Ramadži skutečně unikátní pokus, který pak popsal indický lékař Veiklom v časopise Lancet. V Bombaji, za přítomnosti deseti tisíc pozorovatelů, si jogín sedl do zvláště pro tyto účely v zemi vykopané hrobky, kterou pak na padesát šest hodin zacementovali. Ale to nebylo ještě všechno. Po uplynutí uvedené doby zalili celou hrobku vodou a Ramadži se tak nacházel v anabiotickém stavu po dobu šesti a půl hodiny, a pak teprve byl navrácen k životu na jedné z bombajských klinik.

Zimní spánek. Velmi dlouhý spánek bylo možné pozorovat vícekrát. Tak např. Američanka Patricie Maguira, když se dozvěděla o smrti svého ženicha, začala najednou zívát. Poradili jí, aby si lehla do postele. Patricie si tedy lehla a bez probuzení spala celých osmnáct let! Norka Augustina Languraová prospala dobu od r. 1919 do r. 1941. Během této doby se ani trochu nezměnila. Když se pak probudila, začala velice rychle stárnout a za pět let potom zemřela. Dvacet let spala Naděžda Lebedina z Dněpropetrovska. Probudila se v den, kdy její matka měla pohřeb. Trvalo jí osm měsíců, než znovu získala svou pohybovou aktivitu. Na svá léta vypadala mnohem mladší a na zdraví si nijak nestěžovala.

Uvedené příklady ukazují schopnost člověka upadat, podobně jako některá zvířata, do dlouhodobého spánku a existovat bez potravy.

Život bez potravy. Tereza Neumanová se narodila na velký pátek r. 1898. Ve svých dvaceti letech následkem nešťastné náhody oslepla a byla paralyzována.

Modlitbami ke svaté Terezii se jí zázračným způsobem r. 1923 vrátil zrak. O něco později se pak jakoby mžikem zbavila své paralýzy končetin. V r. 1923 Tereza zcela přestala jíst a pít, s výjimkou jedné svěcené oplatky denně. Od r. 1926 se jí každý pátek objevovala stigmata (rány Kristovy).

Jógananda popisuje třiceti sedmiletou Terezu Neumanovou v knize „Jogínova autobiografie“ takto:

...vypadala mnohem mladší, měla jakousi dětskou svěžest a půvab. Zdravá, čilá, dobře naladěná a s růžovými tvářemi - to byla svatá, která nic nejedla!

- Vy nic nejíte?

- Nic, kromě každodenní hostie v šest hodin ráno.

- Jak je ta hostie velká?

- Tenká jako papír, veliká asi jako malá mince. Jím ji, protože je posvěcená. Kdyby nebyla posvěcená, nebyla bych schopna ji sníst.

- To znamená, že jste mohla žít celých dvanáct let jen tímto způsobem?

- Žiji Božím světlem.

- Vidím, že si uvědomujete, že se do vás vlévá energie z etéru, ze slunce a ze vzduchu.

- Jsem tak šťastná, že chápete, jak jsem živa.

- Můžete také naučit i jiné, jak žít bez jídla?

To, zdálo se, ji trochu šokovalo.

- To dělat nemohu, Bohu se to nehodí.

Každý týden o půlnoci na čtvrtek až do pátečního poledne se u ní všechny rány otvírají a krvácí. Ztrácí asi čtyři a půl kilogramu ze své váhy padesáti pěti kil. Profesor Vutec vyprávěl několik příhod, které se se svatou za jeho přítomnosti staly.

...často jsme dělali vícedenní výlety po celém Německu. Je to velice zarážející kontrast: zatím co my jíme třikrát denně, Tereza nejí nic. Zůstává svěží jako růže, na kterou neplatí únava, která se projevuje na nás, vzhledem k našemu cestování. Když máme hlad a slídíme po nejruznějších statcích v okolí města, ona se jen vesele směje.

Profesor k tomu dodává několik zajímavých fyziologických údajů:

Protože nejí, její žaludek se zmenšil. Žádné skutečné výkaly nemá, ale její potní žlázy fungují, její pokožka je vždy jemná a pružná.

...Z rozhovoru se dvěma Terezinými bratry jsem se dozvěděli, že světice spi jen dvě hodiny. Je aktivní a plná energie, bez ohledu na množství ran na těle.

Tereza má schopnost pomocí modlitby přenášet na své tělo nemoci jiných lidí. Přestala jíst v době, kdy se modlila za to, aby bolest krku, kterou trpěl jeden mladý člověk, přešla na její vlastní krk.

Tereza zemřela 18. září 1962.

Mezi křesťanské svaté, kteří žili bez jídla, patřil Lidvin Šidamský, Eliška Rentská, Kateřina Sionská, Dominik Lazari, Anděla Folinská a Luisa Lato. Svatý Mikuláš Fluezský (poustevník ze 16. století) nejedl celých dvacet let!

Velice zajímavý je i druhý případ dlouhé existence bez jídla, popsany Jóganandou v téže knize. Vypráví tam o ženě, která díky určité jogínské technice přešla na to, že se „živila“ nás obklopující energií.

Malá světice seděla se zkříženýma nohama na verandě. Přestože na ní její věk byl znát, nevypadala nijak unaveně nebo vyčerpaně, její olivová pokožka byla čistá, se zdravým zabarvením.

- Jsem skromná služka všech. Ráda vařím a dávám lidem jídlo.

Je to trochu divná záliba pro svatou, která nejí.

- Matko, řekněte mi prosím, vy žijete bez jídla?

- To je pravda. Od dvanácti let a čtyřech měsíců až do současnosti, kdy je mi šedesát osm let - to je víc než padesát šest let, jsem nic nejedla ani nepila.

- Nikdy jste neměla chuť najíst se?

- Kdybych cítila hlad, najedla bych se.

- Ale něco snad přece absorbujete?

- Jistě.

- Vaše strava je tvořena jemnějšími energiemi a slunečním svitem a kosmickými paprsky, které nabíjejí tělo přes prodlouženou míchu. Matko, vyprávějte mi prosím něco o svém mládí. Je to velice zajímavé pro všechny v Indii, i pro naše bratry a sestry za mořem.

- No dobře - hlas měla hluboký a pevný – Narodila jsem se v této lesnaté krajině. Mé dětství se ničím zvláštním nevyznačovalo kromě toho, že jsem měla nezřízenou chuť k jídlu. Zásnuby se konaly v devíti letech.

„Dítě - často mi říkala matka - snaž se tu svou chuť k jídlu moc neukazovat. Až budeš žít v rodině svého muže mezi cizími lidmi, co si pomyslí, když budeš celý den jenom jíst?“

Neštěstí, které předvídala, se skutečně stalo. Bylo mi dvanáct let, když jsem přijela k rodičům svého muže do Navabgandže. Švagrová mi ve dne v noci moje obžerství vytykala. Ale tyhle trvalé výčitky byly skrytým dobrodiním, probudily ve mně dřímající duchovní sklony. Jednoho rána byly její výsměšky zvlášť kruté.

- „Brzy vám dokážu,“ řekla jsem jí, protože řála do živého, „že už nikdy, dokud živa budu, se jídla nedotknu“.

- „Podívejme se,“ řekla švagrová se smíchem, „jak ty bys mohla žít bez jídla, když nejsi schopná být bez obžerství?“

Tahle poznámka měla v sobě cosi pravdivého. Ale jakási železná rozhodnost podepřela mého ducha. Schovala jsem se na osamoceném místě a tam jsem se soustředila na svého Nebeského Otce.

„Pane,“ - neustále jsem se modlila – „pošli mi gurua, který by mne naučil žít z Tvého světla a ne jídlem.“

Přišla na mne božská extáze. Ještě pod jejím vlivem jsem se vydala ke Ganze.

Ranní slunce se zrcadlilo ve vodě. Když jsem se v Ganze omyla pro svaté posvěcení, zahalila jsem se mokrým šatstvem a odcházela jsem od břehu. Najednou se přímo přede mnou, za jasného denního světla, materializoval učitel.

- „Milé dítě“ - říkal hlasem něžné účasti – „jsem guru poslaný Bohem, abych splnil tvou vroucí modlitbu. Od dnešního dne budeš živa astrálním světlem, své tělesné atomy budeš vyživovat nekonečným tokem energie.“

Můj guru vytvořil kolem mne světelnou klenbu, která nás ukryla před náhodnými pozorovateli. Zasvětil mne do techniky kriji, která osvobozuje tělo od hrubé stravy smrtelníků. Tato technika obsahuje určité mantry a dechových cvičení, složitějších, než je obyčejný člověk schopen vykonávat. Nezahrnuje žádné léky ani magii, nic kromě kriji.

Spím málo, protože spánek i bdění je pro mne prakticky totéž. V noci medituji a přes den se věnuji domácím povinnostem. Roční změny počasí si prakticky neuvědomuji. Nikdy jsem nebyla nemocná a nevím, co to nemoc je, jen když se náhodou poraním, cítím slabou bolest. Žádné tělesné odpady nemám. Mohu regulovat tep svého srdce i dýchání. Ve vizích vidím často svého guru, stejně jako ještě jiné velké duše.

- „Matko“ - zeptal jsem se – „proč nenaučíte i jiné lidi žít bez jídla?“

- Ne - pokývala hlavou - Můj guru mi velmi přísně nařídil, abych toto tajemství nikomu neprozrazovala. Je jeho přáním, nevměšovat se do hry Božího tvoření. Farmáři by mi nepoděkovali, kdybych naučila mnoho lidí žít bez potravy. Voňavé plody by se válely po zemi. Bída, hlad a nemoci - to je bič naší karmy, která nás ve svém výsledku nutí hledat skutečný smysl života.

- „Matko“ - říkám – „jaký prospěch má svět z toho, že vy jste byla vybrána k tomu, abyste žila bez potravy?“

- „Dokázat, že člověk je Duch. Ukázat, že díky božímu vývoji se může postupně naučit žít Věčným světlem a nikoliv jídlem.“

Zdá se, že skutečnost, že člověk může existovat bez jídla a dokonce i bez vody není jev ojedinělý a že při velkém přání je možné se to naučit.

Dobrovolné vzdání se potravy. Normální člověk se může bez potravy obejít celkem dlouhou dobu. Na dobu, jak dlouho je člověk schopen hladovět, mají vliv tyto činitele: bezpečné okolí, informace o tom, jak se má hladovění správně provádět, individuální konstituce člověka a jeho věk.

Bezpečné prostředí. Jestliže se člověk dostane nuceně a neočekávaně do situace, kdy je mu příjem potravy znemožněn, umírá obvykle ne od hladu, ale vlivem paniky a nevědomosti, jak si správně počínat, když potrava není k dispozici.

V létě r. 1942 se čtyři naši námořníci ocitli na Černém moři, daleko od břehů a bez zásob vody a potravin. Třetího dne začali zkoušet pít mořskou vodu. Díky tomu, že v Černém moři je voda dvakrát méně slaná než v Tichém oceánu, zvykli si na ni za pět dní. Každý z nich jí vypil asi dvě polní láhve denně. Ale panika a nepříznivá situace se projevily zhoubně. První námořník zemřel po devatenácti dnech, druhý po dvaceti čtyřech a třetí třicátého dne nuceného hladovění. Poslední z nich, kapitán lékařské služby byl nalezen lodí až po třicátém šestém dni, kdy nebyl již při jasném vědomí. Během této doby ztratil na váze dvacet dva kilogramy, což bylo 32% jeho výchozí váhy.

Začátkem našeho století vyhlásila skupina vězňů v irské věznici ve městě Korku hladovku. Dvacátý den hladovky začaly noviny přinášet zprávy, že vězni umírají. Stejně zprávy noviny přinášely i třicátý, čtyřicátý, padesátý, šedesátý a sedmdesátý den. Ve skutečnosti první vězeň zemřel až sedmdesátý čtvrtý den, druhý v osmdesátém osmém dni a zbylí se rozhodli že přestanou hladovět až devadesátého čtvrtého dne. Ti se pak všichni postupně dali do pořádku a zůstali naživu.

V Oděse se jedna žena, která se dlouhou dobu trápila velkými bolestmi a měla pocit, že její situace je bezvýchodná, rozhodla skončit sebevraždou. Protože byla velice pobožná, nechtěla na sebe vložit ruce a rozhodla se, že zemře hladem. Jednoduše si lehla do postele a rozhodla se, že počká na smrt. Tak tam ležela celé tři měsíce, během nichž ztratila 60% své váhy. Když ji pak zbídačenou našli, dopravili ji k lékaři V. J. Davydovovi na odlehčovací dietetickou kůru. S jeho pomocí a prostřednictvím zvláštní diety se jí vrátila její původní váha. Kromě toho se ukázalo, že se vyléčila ze všech nemocí, které ji trápily!

Jak správně hladovět. Když se člověk hladovění nebojí a ví, jak si má při hladovění počínat, může hladovět dlouho a úspěšně. Tak např. brazilský fakír Adelina de Silva si po dobu padesáti let vydělával tím, že pravidelně hladověl. Za padesát sedm let svého života celkem tři roky hladověl, v roce 1969 vydržel bez jídla celých sto jedenáct dní.

Od r. 1886 do r. 1904 v rámci experimentů hladověl Succi desetkrát, přičemž jednotlivé hladovky měly rozpětí od dvaceti do čtyřiceti pěti dnů. Jiný, Marletti, hladověl několikrát po dobu padesáti dnů.

Sám jsem nehladověl déle než dvacet sedm dní, ale viděl jsem a četl jsem o lidech v Rusku, kteří z léčebných nebo duchovních důvodů hladověli od třiceti do padesáti dnů, ale i devadesát jeden den. Přitom u některých těchto lidí se to pak stalo jejich občasným zvykem.

Individuální konstituce a věk. Při hladovění se spotřebovávají tkáně organismu. Bylo zjištěno, že čím má člověk větší váhu, tím může hladovět déle. Ellen Jones z Los Angeles, která trpěla nadváhou (vážila 143 kg), hladověla sto devatenáct dní. Každý den vypila tři litry vody a dvakrát za týden brala vitamínové injekce. Za dobu hladovění její váha klesla na osmdesát jeden kilogram a cítila se přitom velice dobře.

V r. 1973 dvě ženy z Glasgowu, které také trpěly přemírou tělesného tuku, hladověly dvěstě třicet šest a dvěstě čtyřicet devět dní, aby dosáhly své normální váhy.

Máme-li hovořit o hladovění v souvislosti se stářím, můžeme se odvolat na Hippokrata, který napsal: *Starci snášejí hlad velice dobře, hned za nimi jsou v tomto ohledu dospělí a nejobtížnější je to pro mladé lidi a z těch je to ještě obtížnější pro ty, kteří jsou velice živí.*

Jak vidíš, vážený čtenáři, člověk může vydržet bez jídla a využívat k tomu nejrůznější mechanismy - od „trávení“ vlastního těla až do „vyživování se“ paprsky světla.

OBJASNĚNÍ POJMU „HLADOVĚNÍ“

Arnold de Brize v knize „Terapie hladem“ (Los Angeles, r. 1963) formuluje pojem hladovění takto:

Termínem „hladovění“ se rozumí plné nebo částečné omezení příjmu potravy nebo vody, které má nějaký důvod. Existují hladovky ovocné, zeleninové, mléčné, s vodou a mnoho jiných druhů. Jiné rozdělení hladovek je možné podle toho, jaké příčiny k hladovění vedly. Mohou být hladovky motivované nábožensky, profesně, fyziologicky, patologicky a z důvodů pokusných.

Hladovky ovocné jsou ty, kdy se hladovějící rozhodne nejíst ovoce, mléčné tehdy, jestliže nepije mléko, vodní, jestliže se rozhodne nepít vodu atd. Hladovění motivované nábožensky (půst) je nepřijímání potravy s cílem rozvíjení vlastního duchovna a za účelem provedení náboženského obřadu. Profesní hladovění je hladovění, jehož cílem je stát se známým, je to hladovění z reklamních důvodů. Fyziologické hladovění je přirozené odmítání potravy, které je v přírodě časté - v průběhu zimního spánku, nebo sezónní život bez potravy u některých živočichů. Patologické hladovění je spojeno s takovými nemocemi organismu, které činí organismus nezpůsobilým potravu přijímat nebo trávit. Pokusné hladovění je nepřijímání potravy lidmi nebo zvířaty, jehož smyslem je nějaký vědecký výzkum. Terapeutické (léčebné) hladovění je nepřijímání jakékoliv potravy, ale ne vody. Cílem terapeutického hladovění je upevnění a obnova zdraví.

De Brizeho „klasifikace“ hladovek je projevem neskonaleho zmatku, které lidé v této problematice mají. Abychom dosáhli nějakých fyziologických změn v organismu a pak je po určitou dobu udrželi za účelem léčby nebo prevence, je nezbytné **přestat přijímat jakoukoliv potravu**. Ovocné, zeleninové, mléčné a jiné „hladovění“ (můžete si sem doplnit ještě masné, chlebové atd.) - to je normální stravování, které není schopné odpojit orgány trávení a spustit dřímající vnitrobuněčné obnovovací a regenerační mechanismy. Jsou to jen určité diety, které není vhodné s pojmem hladovění zaměňovat.

V našem případě **hladovění znamená: dobrovolné zřeknutí se na určitou dobu příjmu jakékoliv potravy a v určitých případech i vody, s cílem očisty organismu a zbavení se bolesti nebo s cílem duchovního sebezdokonalení**. Přitom mezní doby hladovění nemusí vést až k vyčerpání organismu a k nástupu nevratných změn.

Existují i jiná pojmenování dobrovolného zřeknutí se potravy jako „půst“, „odlehčovací dietetická terapie“ nebo „fyziologicky užitečné hladovění“. Uděláme si jasno, co se původu těchto termínů týče a odstraníme některá nedorozumění, která jsou s nimi spojena.

Slovo „půst“ (post) je z francouzštiny, kde znamená: 1. Odpovědnou a významnou funkci, 2. Stráž, postavenou na přesně stanovené místo, 3. Samotné místo, na kterém stráž stojí. Ale nejdůležitější je pochopit, jakou funkci člověk na postu vykonává. Tato funkce spočívá v **zákazu**, který nedovoluje, aby se odehrály nějaké děje, aby se tam vyskytovaly nějaké předměty nebo aby tudy prošli nějakí lidé apod.

Archandrit Nikifor v „Biblické encyklopedii“ (Moskva r. 1891) popisuje tento jev takto:

Židé měli ve zvyku, a pokládalo se za náboženskou povinnost, podrobit se půstu, tj. nejíst, modlit se a přinášet oběti. ... Židé půsty zachovávali velice přísně a odmítali při nich nejen jídlo, ale i jiné potřeby smyslů.

Jestliže říkáme, že se člověk „postí“, znamená to, že se dobrovolně zříká nějakých smyslově příjemných zážitků, aby je ovládl. Takovým činem se povznáší, stává se sám sebou a odmítá všechno lživé a cizí.

Jestliže něco takového neděláme vědomě a dobrovolně, pak přitakávání vlastním pocitům a libosti (z jídla, alkoholu, sexu, pohodlí atd.) dělá člověka postupně jejich otrokem a postupně to narušuje i jeho organismus. To všechno probíhá tak nepozorovaně, že si to člověk ani neuvedomí. Velice dobře je v „Evangeliu světa Ježíše Krista, od učedníka Jana“ napsáno:

Nesčíslná neštěstí a nebezpečí čekají na Syny Člověka. Belzebub, kníže démonů, zdroj všeho zla, se nachází přímo v tělech lidských. Je zdrojem smrti, je prapůvodcem všech neštěstí a pod podmanivou maskou pokouší a svádí Syny Člověka. Slibuje jim bohatství a moc, paláce, zlaté a stříbrné oděvy, bezpočet služebnictva a všechno, co si budou přát. Slibuje jim slávu a pocty, radovánky a nádheru, překrásné pokrmy i nápoje, bujné orgie a dny bez nutnosti pracovat. Tak svádí každého podle toho, čemu je jeho srdce více nakloněno a v den, kdy se Synové Člověka stanou zcela otroky svého neklidu a všeho toho hnusu, odejme jim všechno to, co jim Matka Země v hojnosti dala. Zbaví je i dýchání, krve, kostí, vnitřností, očí i uší.

Dech Syna Člověka bude přerušovaný a páchnoucí, jako dech zvěře nečisté, zkrátí se a bude bolestivý. Jeho krev zhoustne a bude šířit kolem sebe zápach na zvracení, jako voda v blátě. Krev se zkaží a ztmavne, jako noc smrti. Jeho kosti se zdeformují, zkřehnou, na povrchu se pokryjí uzly a rozloží se zevnitř, aby se posléze rozštíply na dvě poloviny, jako kámen padající ze skály. Jeho kůže se ztuční a opuchne, rozloží se a na jejím povrchu se vytvoří různé škráloupy a vředy. Jeho vnitřnosti se naplní odpornými nečistotami a vytvoří hnijící stoky, v nichž bude žít bezpočet prašivých červů. Jeho oči pohasnou, aby se v nich nakonec rozprostřela hluboká noc. Jeho uši ovládne hluchota a nastane v nich hluboké ticho.

A tak nakonec Syn Člověka následkem vlastních chyb ztratí život. Ztratí ho proto, že se nenaučil vážit si zákonů své Matky a jen hromadil chyby, jednu za druhou. Proto také všechny dary Matky Země mu byly odňaty: dech, krev, kosti, kůže, vnitřnosti, oči a uši a nakonec i sám život, který mu Matka Země dala.

Jestliže ale Syn Člověka své chyby uzná, bude litovat svých hříchů a zbaví se jich, jestliže se vrátí zpět ke své Matce Zemi, vysvobodí se z drápů Satanových a odolá-li jeho pokušením, pak ho Matka Země znovu přijme, svého syna, který žil v bludu a omylech. Dá mu všechnu svou lásku a pošle mu své Anděly, kteří mu budou sloužit.

Pravdu pravím vám: jakmile se Syn Člověka postaví satanovi, který je v něm a přestane se podřizovat jeho vůli, v témž okamžiku se v něm usídli Andělé Matky, aby mu sloužili vši mocí svou a osvobozovali Syna Člověka z moci satanovy.

Protože nikdo nemůže sloužit dvěma pánům. Ve skutečnosti sloužíte buď Belzebubovi nebo naší Matce Zemi a Ježímu životu.

Pravdu pravím vám: blažení ti, kteří se řídí zákony života a nejdou cestou smrti. Neboť v nich budou síly života růst a stále více se upevňovat a oni sami se vyhnou vlivu smrti.

„Půst“ je tedy hlad, ale jen přesněji vyjadřující motivaci člověka. Jak vidíte, nic společného s „postním jídlem“ kromě slova „půst“ nemá. Vnější zvuková podoba, ale ne úplná podobnost smyslová – „poste“ (francouzské slovo označující „zákaz“) a slovo „postní“ (označující nemastnou potravu) způsobilo v myslích lidí zmatek a nesprávný výklad náboženských postů. Místo toho, aby hladověli, jí lidé potravu, v níž je méně mastnoty, čímž převracejí původně míněný význam.

Je přirozené, že ne všichni lidé mohou hladovět, a proto také církev ulevila postícím se věřícím tím, že jim dovolila jíst stravu, která není mastná. Ale i to sloužilo v první řadě k očistě mysli a k ukáznění pocitů v poli vědomí člověka. To také potvrzuje, že církevní půst léčí duši.

Abych nepodsouval čtenáři nějaké vlastní myšlenky, jako doplněk k tomu, co jsem právě řekl, uvedu rozpravu dopisovatele se zástupcem církve.

Otázka dopisovatele: „Jaký je hlavní rozdíl mezi církevním půstem a léčebným hladověním, které mnozí používají?“

Odpověď: Církevní půst a léčebné hladovění mají zcela odlišné cíle. Žádné podstatné rozpory mezi nimi nejsou, ale zároveň bych se k této technice choval s jistou opatrností a zdrženlivostí. Proč? Jde o to, že i v církevních postech existuje pastýřská praxe, kdy kněz člověku zakazuje, aby se postil. Ne proto, že by taková dieta mohla způsobit nějakou nemoc. Fyzicky může být neúnosné něco jiného - člověk může být plně zdravý a přitom může na něho půst působit zhoubně. To se vysvětluje tím, že tělo způsobuje duši jakési „strupy“, které, jako zaschlá krev na ráně, sice na jedné straně brání pohybu, na druhé straně ale chrání. A kdybychom tuto obranu oslabili, bude člověk přístupnější vnějším vlivům, bude zranitelnější. Proto se můžeme často setkat s lidmi, kteří jsou v postní době velice podráždění, což pak vede k paradoxu. Člověk se na jedné straně zřiká másla a mléka, ale přitom začíná ztrpčovat svým chováním život svým bližním. **(Hlad umožňuje odhalit a aktivizovat citové „jizvy“, které, když nedostávají energii, kterou potřebují, z potravy, snaží se ji získat od jiných lidí tím, že u nich vyvolávají odvetné reakce na ono „ztrpčování“. Tito lidé jsou utajenými upíry. Právě tyto lidé by měli hladovět, aby vlastní pole vědomí očistili od podobných ohyzdností. Jedině půst jim umožní, aby se stali jinými lidmi, aby byli trpěliví a milující. - Pozn. aut.)** Každý kněz v takovém případě řekne: raději jez všechno, ale nech na pokoji své bližní. Církevní půst není v žádném případě jen dieta, která by se týkala stolování. Nejdůležitější je, aby doba půstu byla zároveň dobou duchovního růstu - intenzivnější modlitby, návštěvou v chrámu, pomoci bližním, bojem s hříchy a vášněmi. Musí to být doba zpovědi a pokání. **(To dokazuje, že za týmiž slovy se skrývá různý význam. Vždyť skutečný duchovní čin vyžaduje v první řadě očistu v duši a ve vědomí. Na první místo je nutné klást boj s našimi tužbami, které vedou k hříchu. Pak nebude nutné se zpovídat a kát. Pomoc bližním bude přirozená a modlitby budou samy tryskat z vašeho srdce. - Pozn. aut.)** A kde se z čistě lékařských důvodů hladovění praktikuje, tam se může pomoci v jednom směru, ale uškodit v druhém. **(Důležité je pochopit, že bez léčitelské práce ve vědomí člověka, který onemocněl, nedojde k ozdravení v jeho organismu. - Pozn. aut.)**

Otázka dopisovatele: Nadšení přívrženci léčení hladem jsou ve své většině přesvědčenými materialisty, předpokládajícími, že nejdůležitější je dát do pořádku tělo a že pak ve zdravém těle bude také zdravý duch. **(Tato otázka ukazuje na naprostou neznalost toho, co je v člověku hlavní a co je podružné a závislé. - Pozn. aut.)**

Odpověď: Materialisté jsou mi sympatičtí. Horší je, když lidé, kteří byli ateisticky vychováni, se najednou vrhnou na nějaké náboženství nebo pseudonáboženskou filosofii, začínají se bavit okultismem, léčitelstvím, chiromancií a astrologií. A takové novodobé kacířství se množí. Církev přece nemá nic proti tomu, aby člověk žil zdravě a staral se o své tělo. Zdá se mi, že léčebné působení hladu je podmíněno tím, že se organismus dostává do mezní situace, začíná používat své rezervy a pracovat v tvrdších podmínkách než obvykle a tím se některá bolestivá místa zatáhnou. Takže si myslím, že pro objasnění léčebných účinků hladovění není nutné hledat nějaká nadpřirozená vysvětlení jako Boží pomoc, která by měla léčit ty, kteří se postí, nebo počítat s vlivem nějakých kosmických energií. **(Člověk, který se dobrovolně rozhodne pro přísný půst, pro hladovění, pracuje s tím nejpodivuhodnějším, co má. S Boží silou, jejímž je projevem. Plně se na ni spoléhá, ne na léky, procedury a jiné lékařské vynálezy. - Pozn. aut.)**

Otázka dopisovatele: Řekněte, prosím, jaká pravidla platí v postní době pro věřící. Je třeba pro někoho obtížné se postit, protože dělá něco špatně? **(Tyto pochybnosti svědčí o velkém množství psychických traumat, která člověku brání, aby uskutečnil to, co chce. - Pozn. aut.)**

Odpověď: Pravidlo číslo jedna formuloval Kristus v Evangelii: když se postíte, nebuďte skleslí, aby nebylo na první pohled vidět, že se postíte. **(To je skutečně správné doporučení - radujte se. Protože radost je vnější podoba léčivé energie a je v dotyku s Božím Zdrojem uvnitř nás. - Pozn. aut.)** Když se člověk postí, neměl by z něj vanout žal a stesk. **(Žal a stesk jsou vnějším vyjádřením toho, že pole vědomí je silně ovlivněno traumatem, týkajícím se pocitů. Emoce žalu a stesku vytvářejí v organismu toxiny, které na člověka škodlivě působí. - Pozn. aut.)**

Není náhoda, že když začínáte Velký půst, všechny církevní písně hovoří o jaru: „Začalo jaro pokání, jaro obnovy“. **(Radostná píseň je překrásný prostředek vhodný k tomu, aby v těle vznikala léčebná energie, tvorba velice silně působících látek, endorfinů. Zvláštní význam mají slova písně, která díky zvláštním vibracím a svému smyslu posilují vznik léčebné síly a endorfinů v organismu. Slova „obnova“ a „jaro“ tyto kvality mají. - Pozn. aut.)** Věřící se vzájemně s příchodem postu zdraví **(Pozdrav, přání všeho dobrého a otevřenost je jen vzájemná informačně-energetická výměna léčivých energií. - Pozn. aut.)**, protože ve své nejhlubší podstatě je doba Velkého půstu obdobím velice radostným. **(V době Velkého půstu se Země nachází ve zvláštní energetické oblasti prostoru, který stimuluje obnovu a dává životodárný impuls všemu živému. V souvislosti s tím vzniká u člověka velmi radostná nálada. - Pozn. aut.)**

V průběhu roku se všechno pokrylo bahnem, všechno kolem je tak běžné, obyčejné, a najednou se duše probudí - potřebuje něco velikého. Duchovní probuzení, probuzení kající, přináší člověku velkou radost. **(Pokání znamená očištnou práci ve vědomí. Člověk se čistí tím, že se kaje. Z jeho pole vědomí mizí psychické trauma. Najednou je víc energie a to vzbuzuje pocit radosti a lehkosti. - Pozn. aut.)** V této době je nutné věnovat větší pozornost okolním lidem, pomáhat strádajícím, přičemž strádat nemusí znamenat jen nedostatek potravy. Konec konců smysl postu je v tom, jíst jen tolik, aby to nepřekáželo modlitbě. Musíme mít stále na paměti, že je to jen prostředek k dosažení vyššího cíle, půst má člověku pomáhat žít podle zákonů duše, nikoliv těla. **(To je jistě pravda - půst je prostředek, nástroj, který nám pomáhá v poznání a uzdravení sebe sama. - Pozn. aut.)**

Otázka dopisovatele: Jak se církev staví k tomu, aby se postili nebo hladověli děti a nemocní?

Odpověď: V této věci je církevní postoj jednoznačný: pro nemocné, děti, kojence, těhotné a kojící ženy půst neplatí, ti potřebují plnohodnotnou stravu. **(Nemocný člověk má v poli vědomí velké množství různých kazů, a kromě toho je jeho tělo zaneseno usazeninami. Hladovění je pro něj tou nejplnohodnotnější stravou. - Pozn. aut.)**

Otázka dopisovatele: A co, když je nemocný člověk přesvědčen, že mu půst pomůže?

Odpověď: Myslím, že takové otázky se musí řešit individuálním rozhovorem s duchovním, s člověkem, kterému by byl stav onoho nemocného znám a který by byl schopen poradit. Člověk musí mít svobodu volby. A v duchovním životě není možné všechny měřit stejnou mírou. Bývají situace, kdy je pro člověka výhodnější nepostit se, a bývají situace, kdy naopak by měl být půst přísnější, to všechno jsou různé druhy duchovních léků. **(Krásně řečeno. Vždyť k tomu, abychom mohli zlikvidovat hluboko ležící pocitová traumata, musíme se podrobit neobvykle přísným podmínkám. Například suchému hladovění. Pak je možné se velice rychle a efektivně zbavit psychologického kazu v poli vědomí, který vyvolává**

vážnou nemoc. - Pozn. aut.) Církevní půst se liší od léčebného hladovění právě tím, že léčí nejen tělo, ale i duši. **(Duši v první řadě, protože ta je základem pole vědomí každého člověka. Při hladovění se nesmíme zaměřovat na zbavení se té či oné nemoci, ale na boj s pocitovým traumatem, který tuto bolest vyvolal.** - Pozn. aut.)

Termín „Odlehčovací dietetická terapie“ zavedl průkopník léčení hladem Jurij Sergejevič Nikolajev. V dětských letech i v období dospívání měl na něho velký vliv Nikolaj Grigorjevič Sutkovoj, který propagoval přírodní přirozené postupy, zákonitosti přírody i ideje léčebného hladovění. V rodině Nikolajevových a jejich přátel se dodržovaly pravidelné půsty a hladovění při nemocech.

Když skončil svá studia na Moskevské lékařské fakultě, věnoval se Jurij Sergejevič psychiatrii. V léčebné praxi se snažil pomáhat nemocnému ne léky, ale přírodními prostředky.

Když pozoroval praxi léčení schizofrenních pacientů, které k jídlu nutili, začal srovnávat psychiatrickou léčbu s působením dávkovaného hladu. V jednom i druhém případě dochází ke vzruchu i útlumu.

V roce 1948 začal Nikolajev na Korsakovově psychiatrické klinice prvního moskevského lékařského ústavu léčit psychiatricky nemocné pacienty hladem. Ale vznikla otázka, jak takovou léčbu nazvat. Každý člověk má ke slovu „hlad“ negativní postoj. A tím spíše, že to bylo těsně po skončení války, během níž si lidé užili hladu dost, a teď zase najednou „hladovět“.

Když studoval děje, ke kterým v těle člověka dochází při hladovění a po něm, zjistil, že organismus v obdobích dávkovaného hladovění žije díky zapojování určitých mechanismů, při čemž stravuje svou rezervní tkáň. Hlad tu v zásadě není, je tu jen jiný typ výživy.

Ve spojitosti s výše uvedeným negativním postojem člověka ke slovu „hlad“ a kvalitativně jinou výživou v období hladovění, se Nikolajev rozhodl nazvat svůj postup „odlehčovací dietetickou terapií“.

V roce 1952 pomocí postupů odlehčovací dietetické terapie začali léčit somaticky nemocné: srdeční i bronchiální astma, zápaly plic, tromboflebitidu, sklerózu aj.

Díky úsilí J. S. Nikolajeva se metodika dávkovaného léčebného hladovění v naší zemi zařadila mezi postupy běžně užívané. Mnozí jeho žáci i dnes úspěšně pokračují v dalším rozvoji této přírodní léčby. Nikolajevovi je dnes devadesát let a i on sám v praxi hladovění dál pokračuje.

Suren Avakovič Arkeljan, který šel vlastní cestou studia hladovění, používá léčbu hladem velice často při léčení nebo omlazování užitkových zvířat, a své postupy pojmenoval „fysiologicky užitečným hladověním“.

Proč právě „fysiologicky užitečným“? Z čistě teoretických výzkumů i výzkumů opírajících se o praxi vyplynulo, že pro aktivaci celé řady biologicky důležitých mechanismů, které odpovídají za obnovu organismu, je bezpodmínečně nutné po určitou dobu nepřijímat naprosto žádnou potravu. Tato „určitá doba“ musí být dostačující na to, aby se tyto mechanismy mohly plně rozvinout. Jestliže je příliš krátká, nemají možnost se rozběhnout a k žádnému omlazovacímu jevu nedojde. Jestliže je naopak příliš dlouhá, dostaví se nevratné patologické změny, které mohou vést až ke smrti. Proto je doba hladovění právě tak dlouhá, jak je nutné pro spuštění a proběhnutí fysiologických mechanismů obnovy a omlazení. Z toho také vyplývá název „fysiologicky užitečné hladovění“.

Jestliže své zkoumání chceme shrnout, můžeme říci toto: termín „půst“ znamená vědomé omezení příjmu potravy, s cílem zvyšování duchovních kvalit člověka a jeho fyzického těla.

Termín „hlad“ používají lidé, kteří moc nerozumějí podstatě tohoto jevu, termín „odlehčovací dietetická terapie“ je používán v úzkých lékařských kruzích jako metoda přírodní léčby pomocí hladovění a za ním následujícího správného stravování, pro léčbu celé řady somatických a psychických poruch. Termín „fysiologicky užitečné hladovění“ označuje optimální dobu hladovění, která je postačující k tomu, aby proběhly omlazovací procesy jak v organismu člověka, tak i u zvířat. V této knize budeme používat obecně používaného výrazu „hlad“.

Hladověť znamená žít se na úkor rezerv vlastního organismu.

Hladověť znamená uvádět do chodu zvláštní mechanismy.

DĚJE PROBÍHAJÍCÍ PŘI HLADOVĚNÍ V LIDSKÉM ORGANISMU

Hladovění je magickým klíčem k tomu, abychom nejen obnovili vlastní zdraví, ale přivedli ho i k vyšší dokonalosti.

V dávných dobách se medicína neoddělovala od ostatních oblastí poznávací aktivity člověka a zcela zaslouženě byla pokládána za první stupeň moudrosti. Proto také jsme získali ranná svědectví o hladovění od Buddhy, Ježíše, Mohameda, a dokonce od takových moudrých mužů jako byli Pythagoras, Sokrates, Platon a mnozí další.

V průběhu tisíciletí byl získán nepřehledný praktický materiál, demonstrující mnohostranné jevy, k nimž při hladovění u člověka dochází. Všechny tyto různorodé jevy je možné rozdělit do dvou kategorií - působení na pole vědomí a na fyzické tělo člověka. Způsoby a výsledky přetváření pole vědomí člověka prostřednictvím hladu byly postupně zapomenuty a vytěsňeny viditelnými výsledky, které je možné pozorovat na lidském těle.

Děje, probíhající v poli vědomí

Hladovění je zvláštní kapitola nové vědy o člověku. Vaším trestem jsou vaše zlozvyky, vaše nejvyšší odměna je zdravý způsob života.

Na pole vědomí člověka má hladovění dvojí vliv. Jednak trénuje životní sílu organismu co se týče jeho obnovy a zároveň čistí vědomí od minulých psychických traumat. Zejména tyto dva vlivy hladovění byly od pradávna využívány k projasnění a dosažení svatosti.

Hlad a životní síla organismu. Co budeme rozumět slovy „životní síla“ organismu? Tímto termínem budeme označovat tu informačně energetickou úroveň člověka, která ovládá rozvoj organismu od stavu, kdy je ještě jednobuněčnou bytostí až do stavu dospělosti a během života udržuje jeho organismus ve stabilním stavu.

Abychom to ještě více objasnili, řekneme si o životní síle toto: člověk má fyzické tělo, ve kterém probíhají fyziologické procesy. V pozadí fyzického těla a za ději, které v něm probíhají, existuje úroveň nejrůznějších energií. Energetická pole tvoří kvantovou úroveň lidské bytosti, která se tvoří a udržuje ještě hlubší úrovni energeticko-informační, kterou bychom mohli nazvat životní silou nebo životní energií. Ajurvédský termín „prakriti“ je možné vysvětlit takto: skutečná podstata člověka je tvořena životní silou a kvantovou úrovní lidské bytosti, což je úroveň, kterou tato životní síla vytváří. Všechny další části ve stavbě lidské bytosti: energetická pole, fyziologické procesy, tkáň organismu a váha dospělého člověka se mohou v průběhu života dospělého člověka měnit, s výjimkou prakriti.

Na životní energii a její roli v průběhu hladovění se odvolávají mnozí vědci i lékaři. Uvedu zde jejich vyprávění, abyste si o tom mohli udělat lepší představu.

Paul Bregg: *Životní energie, která byla užita pro trávení potravy, se při hladovění vydává na odvádění jedů z organismu. Když hladovíte, organismus se díky životní energii čistí a regeneruje.*

Je tisíc věcí, které vyžadují energii a zas energii. Životní energie je velice cenná věc, ale není dobře možné zabalit ji do láhve nebo krabice a koupit si ji. Mnozí se domnívají, že je možné získat ji prostřednictvím léků, alkoholu, tabáku, kávy, čaje, pepsikoly apod., ale ti všichni se mýlí. Energie je odměna za život, pokud možno blízký k životu přirozenému. Snížení energie způsobuje zpomalení práce celé vyměšovací soustavy střev, kůže a plic. Těmto

orgánům chybí energie, aby pracovaly s nejvyšší možnou účinností. Pak nejrůznější jedy už nejsou z organismu odváděny a začínají se v něm hromadit, čímž začíná velké poškození organismu.

Hladovění je klíčem od komory, kde příroda uchovává energii. Hladovění dostihne každou buňku, každý orgán a vybuzuje životní sílu.

Ted' se podíváme, jací činitelé životní sílu organismu omezují (její další pojmenování je „kundalini“). Máme tedy:

- * „Životní sílu“ ovládající rozvoj a chod organismu člověka.
- * Kvantový model lidského organismu, který je praobrazem fyzického těla a fyziologických funkcí.
- * Energetická pole, která uvádějí do chodu jednotlivé fyziologické procesy. Například erekce pohlavního údu u mužů. V průběhu tohoto fyziologického děje se čerpá krev, která erekci způsobuje.
- * Tkáně lidského organismu, mající různou strukturu.
- * Lidský rozum, založený na smyslových orgánech a na paměti. Lidský rozum je „specifický orgán“, s pomocí kterého může člověk navazovat kontakt se svým okolím.

Hodnotíme-li z tohoto pohledu jednotlivé části lidského organismu, pak nejdůležitější jsou životní síla a rozum (lokalizace - srdce a mozek). Na tkáně organismu se můžeme dívat jako na „vázanou“ životní sílu, jestliže je to nutné, můžeme je štěpit, abychom v nich ukrytou životní sílu získali zpět a mohli ji znovu v rámci organismu použít. Jinými slovy, v organismu člověka se nacházejí zdroje životní síly (mozek a srdce) a sklad životní síly (ostatní tkáně organismu).

Ted', s ohledem na to, co bylo právě řečeno, se podíváme na proces konzumace potravy. Z fyziologie víme, že potrava je napřed v ústní dutině rozmělněna, pak je v žaludku a střevech štěpena na jednotlivé části, je nasávána krví a přichází do jater.

Nepřemýšleli jste o tom, proč musí krev, která jde z žaludku a střev projít napřed játry a teprve pak procházet celým organismem? Proč neroznáší po těle okamžitě všechny látky, které do sebe nasála v žaludku a střevech? Je to proto, že tyto látky jsou pro organismus ještě cizorodé, a kdybychom je rozváděli do organismu přímo, vyvolávaly by nejrůznější alergické reakce. V játrech probíhá transformace těchto látek z „cizích“ na „vlastní“. Teprve pak může organismus s užitkem využít všechny látky, které v potravě jsou. A je přirozené, že na zmíněnou transformaci potřebuje organismus energii.

Kousek jídla - to nejsou jen látky, které ho tvoří, ale také informačně energetická pole, tvořící jeho podstatu. Jestliže bychom do organismu prostřednictvím potravy dodali cizorodou informaci, mohlo by to způsobit jeho oslabení. Proto musí organismus vydat část své energie na to, aby cizí energii transformoval na energii vlastní, podobně jako je tomu v játrech s látkami z potravy. K potlačení cizorodých energetických polí dochází v ústní dutině a žaludku. Mechanismus tohoto potlačování jsem pojmenoval „informačně-energetickou homeostázi“.

Odumírající buňky vlastního organismu, produkty jejich životní aktivity, cizorodé látky, které se tím či oním způsobem do organismu dostanou, to všechno má tendenci se během let hromadit v těle. Přitom má každá látka svou vlastní kvantovou úroveň. Tak se v přesně kvantově naladěném lidském těle postupně hromadí cizorodá kvanta odumřelých buněk, metabolitů, cizorodých látek (nejrůznější tělesné protězy a korektury tělesných proporcí

pomocí silikonu škodí zdraví organismu na této úrovni). Kvantové tělo člověka ztrácí svou homogenitu, začíná být „rozostřené“ a slabé.

To vede svým způsobem k tomu, že se struktura a funkce jednotlivých orgánů zeslabuje a kazí. Navenek se to projevuje sešlostí a rychlým stárnutím.

Když začne člověk hladovět, požadavky na životní sílu jsou menší. Ta teď není spotřebovávána na udržování informačně energetické homeostázy, ale její přebytek je využíván na odstraňování z kvantových úrovní všeho, co je pro člověka zbytečné a cizí. Usazeniny začínají být strhávány ze svých míst a vstupují do krevního řečiště. S krví jsou pak vedeny k vyměšovací orgánům a jsou vylučovány ven z těla.

Současně s odstraňováním usazenin začíná životní síla obnovovat i kvantové tělo lidského organismu. To vede k tomu, že se obnovuje struktura vnitrobuněčných prvků a aktivita fermentů, obnovuje se genetický aparát buněk a buněčné membrány. Obnovení kvantového těla vede k posílení a harmonizaci polí, což se pak projeví i na aktivaci všech fyziologických funkcí organismu (zostření smyslů, obnovuje se ztracená pohlavní přitažlivost apod.).

Díky hladovění se životní energie v lidském organismu doplňuje ze dvou zdrojů: ze zdroje, kde vzniká a z míst, kde je uložena, z tkání organismu. Jak se hladovění prodlužuje, tkáň organismu se štěpí a životní energie přechází ze svého vázaného stavu do aktivní podoby a spotřebovává se na udržení chodu životně důležitých dějů. Následkem těchto procesů dochází v lidském organismu k nerovnováze mezi stávajícími zásobami životní energie ve tkáních organismu a tím, jaké tyto zásoby mají být podle stavu kvantového těla. Podobná nerovnováha existuje i u těla, které roste - kvantové tělo dítěte ve svém růstu předstihuje růst fyzického těla. Díky tomu může být organismus případně potřeby rychle obnoven - životní síla je tvořena mnohem intenzivněji, aby byly rychle obnovovány tkáň organismu tak, aby se dostaly do souladu s „výkresy“, uloženými v kvantovém těle. Jiným slovy, v období obnovovacího stravování můžeme v organismu dospělého člověka pozorovat procesy, které jsou vlastní rostoucímu dítěti. Ukazuje se, že čím větší množství deponované životní energie (tkání organismu) bylo aktivováno (rozštěpeno v průběhu hladovění), tím zřejmější je jev omládnutí nebo jev „rostoucího organismu“. Je přirozené, že délka takového hladovění nemá přesáhnout fyziologické meze. Rozumné opakování takových hladovek umožňuje vytrénovat mechanismy obnovy životní energie a udržovat člověka mladým a odolným vůči nejrozličnějším škodlivým vlivům vnějšího prostředí.

Tímto způsobem vlastní životní síla člověka v průběhu hladovění jeho organismus regeneruje.

Hlad a vědomí člověka. Pojem „vědomí“ obsahuje řadu informací o okolním prostředí, o vlastním organismu i tom, jakým způsobem člověk komunikuje s okolním prostředím a s vlastním organismem. Ve svých pracích jsem již o vědomí (poli vědomí) člověka hovořil. Stručně teď zopakuji to hlavní: co je podstatou vědomí člověka, jak vznikají potřeby a motivace organismu, čím je dáno chování člověka.

* Na čem je založeno vědomí člověka? V první řadě je formováno na smyslových orgánech. Za druhé pak je založeno na paměti. Za třetí - pracuje s pomocí rozumu. Tak kojenec napřed jen cítí, vidí, čichá atd. Postupně se u něj vytváří „banka“ informací - paměť. Například smysly „dokazují“, že jeho vzhled je takový a takový, jeho hlas má určité zabarvení atd. Pak začíná poznávat a srovnávat apod. To už znamená přítomnost rozumových dějů, například porovnávání informace právě získávané prostřednictvím smyslů s tou, která je již uložena v paměti a na základě toho tvoření nových rozhodnutí. Dítě vidí například nějakou ženu. Její podoba je okamžitě porovnávána s podobami všech žen, které vidělo v minulosti. Probíhá poznávací proces, jehož výsledkem je - toto je matka. Další akce rozumu pak jsou -

natáhnout jí vstříc ruce a mít radost. Pokud podoba, hlas a jiné atributy v paměti dítěte nejsou, dá rozum jiné doporučení - opatrnost.

- * Potřeby a motivace organismu člověka jsou dány jeho polem vědomí. Pole vědomí kromě duše, vědomí, životní energie a kvantového těla obsahuje i prostor, čas a mnoho nejrozličnějších energií. Vztah těchto energií je u každého individuální. Navenek se to projevuje rozdíly ve tvarech těla, osobních charakteristikách fyziologických a rozumových procesů. Vnější podmínky vzájemné vztahy těchto energií neustále mění. Jako reakce na tyto změny vzniká u člověka motivace, tendence přivést tyto podmínky do rovnováhy způsobem života, stravou a mnoha jinými způsoby. Prání vytvořit rovnováhu je zároveň i potřeba udělat něco, aby znovu vznikl pocit vnitřní pohody.
- * Chování člověka je vnějším vyjádřením vnitřních informačně-energetických dějů, spojených s potřebami organismu a rozumovým hledáním jejich uspokojení. Člověk například chce žít. Aby tuto potřebu uspokojil, angažuje rozum. Jestliže se chceme např. napít, je okolní prostor prostřednictvím smyslových orgánů zkoumán, zda neobsahuje vodu. Všechny informace jdoucí od smyslových orgánů jsou porovnávány s obsahem paměti, vztahujícím se k pojmu „voda“. Jakmile se taková informace zjistí, je přijato řešení „jít a napít se vody“. Výsledkem je pocit uspokojení a potřeba pít mizí, protože energetika člověka se vrátila do svého normálního stavu.

Z toho, co bylo právě řečeno, vyplývá několik věcí:

- * Katalogy nejrozličnějších věcí, jevů atd., což je v podstatě paměť, musí tvořit jakési energeticko-informační „uzlíky“ v kvantovém poli člověka.
- * Rozum jako nástroj srovnávání informací jdoucích od smyslových orgánů k informacím, které jsou v paměti, používá životní energii.
- * Myšlenkový proces - jak uspokojit tu či onu potřebu a průběh tohoto uspokojování, také vyžadují určitou životní energii.
- * Některé přirozené potřeby organismu (nasycení potravou, pohlavní pud, stav duševní pohody, intelektuální uspokojování apod.) člověk tak posiluje, že se na ně váže velké množství životní energie. Tyto hypertrofované potřeby jsem nazval „psychocystou“. Výsledkem je, že chování člověka se stává postupně méně a méně přirozené, stále jednostrannější, normální průběh informačně-energetických dějů se deformuje a začínají se objevovat nemoci.

Jako příklad si vezměme někoho, kdo rád dobře jí. To ho vede k nejrozličnějším kulinárním požitkům, proto častěji a více jí. Jeho život se postupně mění na vydělávání peněz za účelem nákupu lahůdek. Vzniká velké informačně-energetické ohnisko hypertrofované chuti - „chuťová psychocysta“. Člověk už není sám sebou, stává se jen nástrojem, přívěškem, uspokojujícím požadavky „chuťové psychocysty“. Pak může onemocnět chorobnou nadváhou, může mít žaludeční potíže, arteriosklerózu, podagru aj. Své onemocnění bude přisuzovat všemu možnému, jen ne patologii vlastního vědomí. Současná léčba se snaží uvést do pořádku narušené biologické funkce pomocí farmakoterapie a jiných prostředků. Je pochopitelné, že nic rozumného z toho není. Naopak, vytvářejí se další usazeniny, obsahující různé části léčiv, a to všechno životní sílu potlačuje a onemocnění jenom zhoršuje - patologie vědomí přitom zůstává zcela nedotčena a ve své zhoubné činnosti pokračuje dál.

Paul Brett hovoří o hypertrofované chuti a podobných jevech takto:

Jíte sůl nebo solená jídla? Pijete kávu? Kouříte? Jste zvyklí na alkoholické nápoje? Používáte bílý rafinovaný cukr nebo jiné výrobky obsahující tento preparát bez života? Jaké devitaminizované nebo demineralizované jídlo otravuje váš organismus? Máte silnou vůli?

Co ovládá vaše tělo? Zlozvyky? Nebo vládne vašim choutkám rozum? Pamatujte si: TĚLO JE HLOUPÉ. Tělo za vás myslet nemůže. Jen rozumovým úsilím můžete své zlozvyky, kterých se tělo drží, zvládnout.

Za zlozvyky jsme trestáni, za dobré zvyklosti odměňováni. Vždyť jsou to právě jen naše špatné zvyky, které způsobují, že naše síly se ztenčují a tělo začíná být nemocné. Zlozvyky nás oslabují, zásoby energie se zmenšují, přichází oslabení organismu a nemáte ani dost energie, abyste ho pořádně očistili.

Jedy se v různých částech těla koncentrují, působí na nervovou soustavu a vy začínáte trpět různými bolestmi. Jsou to varovné signály přírody, které vás upozorňují, že nedodržujete zákony které vám, s ohledem na vaše štěstí, ustanovila. Ale vy obviňujete kde koho, místo abyste se podívali na pravou příčinu stavu věcí. Lidé říkají: „nastydl jsem, přepracoval jsem se, cítím se hůř, a proto také stárnu“. Hledá se důvod za důvodem, ale nikdo si nechce přiznat, že tou skutečnou příčinou všeho je on sám. Vy a jen vy jste tím, kdo je odpovědný za všechny vaše nemoci a za to, že předčasně stárnete! Jestliže vedete nevhodný způsob života, oslabujete sami sebe. Úroveň vašich životních sil klesá, jedy z organismu nejsou odstraňovány a tak vás trápí, projevují se nemocemi těch orgánů, kde se usadily. Ale všechno neštěstí má svůj původ ve vašem způsobu života. Neobviňuj nic a nikoho, jen sebe samého. Vy jste ten, kdo oslabil váš organismus a jedy z nejrůznějších zdrojů vás teď otravují. Posilněte své životní síly hladověním a správným způsobem života a slabost zmizí!

Nepořádný způsob života je skutečná příčina toho, že se špatně cítíte, to je příčina vaší slabosti, vyčerpání, předčasného stárnutí a celé řady dalších potíží, které z vás mohou udělat ubohou ruinu. Bylo by dobré, kdybyste si v této věci udělali jednou pro vždy jasno.

Lidé, kteří trpí nemocemi a předčasně stárnou, přemýšlejí o rychlé a snadné cestě za zdravím a mládím. Pamatujte si: musíte pracovat na tom, abyste byli zdraví. Zdraví není na prodej. Neprodá vám ho nikdo.

Když člověk začne vědomě hladovět, přestane zároveň „vyživovat“ patologické produkty ve svém vědomí. A v tom okamžiku tu začíná skutečný boj na život a na smrt mezi skutečnou podstatou lidské bytosti a hypertrofovaným pocitem uspokojení. Pocitů je v našem vědomí velké množství. Je tam sebeláska, smutek, netrpělivost, závist, pocity nespravedlnosti ve vztahu k sobě, nevěle trpět nedostatek, řevnivost, strach, nejistota, pochybnosti nejrůznějšího druhu, apod. Jestliže člověk ve svém nitru trpí energeticko-informační bouří vlastních pocitů, začíná je rozptylovat a zároveň tím poškozuje normální energetické poměry kvantového těla.

Vnitřní proces zbavování se patologických psychocyst se projevuje charakteristickými projevy. Například z ničehož nic, někde uvnitř těla, nejčastěji v hlavě, dojde jakoby k elektrickému výboji - to zmizela jedna psychocysta a začal normální oběh na úrovni kvantového těla. Podle intenzity takového „výboje“ můžeme soudit na to, kolik energie na sebe taková psychocysta vázala. Jen když zbavíme své vědomí takové patologie prostřednictvím hladu, můžeme se skutečně uzdravit.

Hlad a rozumové schopnosti člověka. Rozumové schopnosti člověka jsou v průběhu hladovění (pokud tu není nějaká silná intoxikace) a zvláště po jeho skončení silně stimulovány. Za prvé se zlepšuje paměť, za druhé se zlepšují usuzovací schopnosti a za třetí se zlepšuje schopnost přijímat informace z informačního pole vesmíru. Řekneme si něco o tom, díky čemu se to děje.

Paměť se zlepšuje díky tomu, že funkce, která porovnává informace přicházející ze smyslových orgánů s těmi, které jsou uloženy v paměti, je rušena „šumy“, jejichž zdroji jsou psychocysty. Psychocysty jsou podobné „zhuštění“ jako v samotné paměti, ale nejsou uloženy ve své vlastní „buňce“, ale na dráze mezi smyslovým orgánem, paměťovým místem

vztahujícím se k příslušným pocitům a rozumovou funkcí, která má na starosti výběr vhodných řešení, jak reagovat na získanou informaci. Hlad díky vědomé trpělivosti „stírá“ patologickou energeticko-informační zhuštěninu psychocysty. Teď už funkce porovnávání a výběru rozhodnutí pracuje bez rušení, což se projevuje lepší funkcí paměti, bystrostí a jasností myšlení.

Dalším činitelem, který práci rozumu poškozuje, jsou usazeniny. Tím, že v poli vědomí vytvářejí svá vlastní pole, narušují informačně-energetický proces myšlení, oslabují ho a deformují. Odstranění těchto usazenin z organismu obnovuje čistotu energeticko-informačního pole, což zlepšuje průběh vlastních informačních dějů. Navenek se to projevuje schopností rychle a jasně myslet a mít původní nápady.

Člověk je se svými poli a kvantovými strukturami „ponořen“ do vesmírného informačně-energetického oceánu. Cokoliv se v tomto „oceánu“ odehrává, to se také okamžitě projeví na zmíněných strukturách, které jsou těmito změnami ovlivňovány a měněny. Abychom si takový signál z vesmíru uvědomili, musí dosáhnout úroveň našeho rozumu, kde se to pak projeví intuitivním vhledem. Ale na kvantových úrovních a na úrovni pole vědomí je mnoho deformací, působených usazeninami, které se nacházejí v těle a tyto deformace vydávají svoje vlastní, rušivé signály, které jsou mnohem silnější než signály z vesmíru, takže ty jsou jimi potlačovány. Díky hladovění dochází i k likvidaci usazených látek v těle a tím roste citlivost na informační děje probíhající ve vesmíru. U člověka se pak mohou začít projevovat i různé jeho paranormální schopnosti. V dávných dobách byl hlad často používán právě pro podporu rozvoje těchto schopností. Buddha, Ježíš, Mohamed - ti všichni hladověli právě z tohoto důvodu.

Hladovění a individuální konstituce člověka. Hladovění je informačně-energetický proces. Když člověk začíná hladovět, dochází u něho ke změně poměru mezi energiemi, tvořícími pole vědomí. První začíná ubývat vliv gravitační energie. Váha těla se den ode dne snižuje. Jako druhá se začíná zmenšovat energie tepelná. Energie, která byla potřebná pro konzumaci a trávení potravy, a která organismus rozehřívala, teď chybí. Látková výměna se zpomaluje a tepla vzniká stále méně. Hladovějícímu začíná být zima. Mizení gravitační energie (převládá katabolismus) vede k tomu, že začne převládat energie pohybu. To vede nejprve k tomu, že se z organismu začne „vypařovat“ voda - tělo pomalu vysychá, kůže začíná být suchá a svráštělá. V organismu narůstá „množství“ času. Fyziologické procesy při hladovění probíhají pomaleji. Vnímání času vůbec se při hladovění mění - člověk má pocit, že se čas velice pomalu vleče. Na začátku hladovění se zmenšuje množství elektromagnetické energie a často dochází k srdečním arytmiím. Později se všechno začne urovnávat, což se projeví zvýšenou aktivitou a odolností organismu. Přibližně totéž se děje i s energií světelnou, která odpovídá za holografickou stavbu těla. Holografické tělo, které je na začátku hladovění tmavé a neostře, se postupně zesvětluje a jeho obrysy jsou konkrétnější.

Všechny energetické děje, které u člověka probíhají, vyžadují, aby se k hladovění přistupovalo individuálně. Pro každého je třeba vhodné určit dobu hladovění, podmínky, za nichž má být prováděno, a jaké procedury má člověk během hladovění provádět.

Například člověk, jehož váha přesahuje ideální váhu o dvacet a více kilogramů (ideální váha se určuje takto: výška člověka v centimetrech, mínus sto). To co přebývá, je vaše ideální váha - jestliže je někdo např. vysoký sto osmdesát centimetrů, jeho ideální váha je osmdesát kilogramů), má přebytek energie prostoru, času a gravitační energie. Právě tyto energie způsobují, že jeho tělo je objemné a těžké, s přebytkem tuku. Takovému člověku bude chybět energie pohybová, tepelná, světelná a elektromagnetická. Nedostatek pohybové energie působí zpomalení oběhových dějů: trávení a vyprazdňování, rychlost rozumových reakcí, rychlost látkové výměny. Vlivem nedostatku energie elektromagnetické a tepelné se snižují

trávicí schopnosti zažívacího traktu, aktivita fermentů a produkce tepla organismem. Nedostatek světelné energie způsobuje, že tělo má neostré obrysy a kulový tvar, protože není zajištěna ostrost holografického těla, které odpovídá za formu.

Doporučení, jak hladovět, by pro takového člověka znělo asi následujícím způsobem: hladovět je možné třicet i více dní, pít jen málo vody, pokud možno více se pohybovat, saunovat se, pobývat v suchém a teplém prostředí. Po skončení hladovky jíst jídla s menším obsahem vody a pěstovat aktivní pohyb.

Lidé hubení, kteří mají jinou skladbu polí, potřebují trochu jiná doporučení, jak hladovění provádět a jak ho ukončit.

Obecná doporučení jako: „hladovět jednou týdně“ nebo „hladovění ukončit tím a tím způsobem“ jsou, mírně řečeno, nemístná a k ničemu dobrému nevedou. Otázku individualizace podmínek hladovění probereme podrobně v samostatné kapitole.

Ke konci této kapitoly je vhodné konstatovat: jestliže se člověk zřekne příjmu potravy a tedy i „agrese“ cizorodé informace a energie a současně rozpouští vlastní patologické energie, vytváří podmínky vhodné pro obnovu kvantových struktur a polí svého organismu. **V závislosti na míře deformace (následkem špatné stravy nebo nevhodného myšlení) kvantových struktur a polí je třeba různě dlouhé doby na jejich obnovu. Z toho také vyplývá, že abychom se zbavili jedné nemoci (malé deformace), stačí kratší doba hladovění, abychom se zbavili další nemoci (větší deformace), je nutná doba hladovění mnohem delší (několik dlouhých hladovek).**

Při hladovění je nejdůležitější vědomá trpělivost, která životní síle umožní organismus obnovovat.

Děje, probíhající ve fyzickém těle

Hladovění je velkolepý očišťovatel, protože jen v očištěném organismu mohou všechny systémy dobře pracovat.

Vliv hladu na úrovni pole a kvant se projevuje vznikem zvláštních léčivých fyziologických dějů v organismu. Většina těchto fyziologických procesů je u člověka, který normálně jí, v neaktivním stavu a teprve hlad jim dává možnost projevit se. Mnozí vynikající vědci i lékaři současnosti tyto procesy studovali a popsali. Nám už jen zbývá jejich poznatků využít.

Uvedeme si ty nejdůležitější děje, které začínají jeden za druhým při hladovění probíhat, a které mají velké léčebné schopnosti.

I. Okyselení vnitřního prostředí organismu.

V okamžiku, kdy člověk přestane cokoliv jíst, začne v jeho organismu trávení rezerv a druhořadých tkání. Štěpení uložených rezerv a tkání vede i k hromadění produktů jejich rozkladu uvnitř organismu. Následkem toho se rychle mění pH organismu směrem ke zvýšení kyselosti (acidóza), hodnoty kyselosti prostředí ale přitom nejdou mimo normu.

Acidóza je prvním a nejdůležitějším fyziologickým mechanismem, který uvede do chodu celou řadu dalších léčebných procesů, které - jestliže normálně jíme - se neuplatňují.

Okyselení vnitřního prostředí organismu vede k odbourávání tkání (autolýze). Ukazuje se, že v kyselém prostředí se aktivizují fagocyty a některé enzymy, které rozpouštějí vlastní oslabenou tkáň a cizorodé prvky v organismu.

Autolýza spouští mechanismy, očišťující tělo od usazenin a od oslabené a patologické tkáně. Při rozpouštění tkáně se zároveň uvolňují všechny usazeniny, které v ní jsou a jsou odvedeny z těla.

Kontrola štěpení tkání probíhá na úrovni kvantového těla specifickou funkcí, kterou jsme nazvali „principem priority“. Tato funkce dohlíží na to, aby bylo nejdříve zlikvidováno všechno zbytečné a patologicky pozměněné a teprve potom aby přišla na řadu tkáň zdravá - tak, jak je to z hlediska důležitosti těchto tkání pro organismus výhodné.

Okyselení organismu a zvýšení aktivity fagocytů vede k normalizaci mikroflóry organismu.

Acidóza spíná i mechanismus, který umožňuje buňkám organismu asimilaci kyslíčnicku uhličitého a dusíku ze vzduchu. Zapojení tohoto mechanismu znamená přechod organismu na plnohodnotné vnitřní (endogenní) zásobování, které zajišťuje plnohodnotnou syntézu aminokyselin a jiných biologických sloučenin v průběhu hladovění.

V době hladovění má celá řada orgánů a systémů fyziologický klid, který jim umožňuje své poškozené struktury a funkce regenerovat.

Zvýšené štěpení tkání autolýzou (viz dále) a obnova struktur a funkcí trávicího traktu stimuluje zvýšení látkové výměny a zvýšení trávicí schopnosti v období po skončení hladovění, při regenerační stravě.

V průběhu hladovění probíhá posílení obranných mechanismů organismu jak na úrovni buněk, tak i celého organismu. Celý organismus se stává mnohem stabilnější vůči vnějším i vnitřním rušivým prvkům. Všechny uvedené fyziologické mechanismy způsobují velké obnovení a omlazení organismu.

Popsali jsme si, co „spouští“ okyselení vnitřního prostředí organismu při hladovění (acidózu), a teď se vrátíme k acidóze jako takové. K okyselení vnitřního prostředí organismu dochází velice rychle. Maximum kyselosti je možné pozorovat obvykle mezi šestým a desátým dnem hladovky. Průběh je následující: Na začátku hladovění, když má organismus ještě zásoby živočišného cukru (glykogenu), jsou tyto zásoby organismem využívány. Ale jakmile se začnou zásoby spotřebovávat (k tomu dochází obvykle v průběhu prvního nebo druhého dne hladovění), začínají se v krvi hromadit kyselé produkty nedokonale rozloženého tuku (kyselina máselná, aceton), zásoby zásaditých látek v krvi se spotřebovávají, což se projevuje i různými nepříjemnými pocity hladovějícího, jako bolestmi hlavy, zvracením, pocity slabosti a pocitem celkové indispozice. Tento stav je způsoben tím, že se v krvi nahromadilo velké množství škodlivých látek. Aby všechny tyto pocity zmizely, stačí jít na čerstvý vzduch, provést dechová cvičení, vyčistit střeva klystýrem nebo se osprchovat. Nicméně pocity způsobené lehkou otravou kyselými produkty rozkladu tuků mohou postupně až do šestého, případně desátého dne hladovění narůstat, ale pak rychle mizejí a hladovějící se začíná cítit dobře. V tomto okamžiku udržování kyslíčnicku uhličitého buňkami a využívání ketonových látek dosahuje svého maxima. Toto období je nazýváno acidozní krizí.

V době acidozní krize funguje uvnitř buněk zvláštní „přepínač“ který způsobí, že buňky začnou využívat kyslíčnicku uhličitého na principu fotosyntézy. Současně také využívání ketonových látek je rychlejší, než jejich hromadění. Cukr je teď získáván z vlastního tuku a bílkovin, a díky přítomnosti tohoto cukru se tuk štěpí, aniž by při tom zůstávaly zbytky nedokonalého štěpení. Acidozní posuv se při tom zmenšuje, množství cukru v krvi zvyšuje a hladovějící začíná hladovění snášet snadno do té doby, dokud je v jeho organismu dostatek tuku a bílkovin a dokud je tu možnost je využívat.

Výsledkem je, že u hladovějícího se přestane měnit pH směrem k vyšší kyselosti, a dokonce se i trochu snižuje (ve srovnání s okamžikem acidozní krize). Projeví se snížením koncentrace ketonových látek v krvi. Přitom se acidóza udržuje na přibližně stejné hladině po dobu asi sedmnácti až dvaceti třech dní. V té době probíhá druhá acidozní krize, která je ale slabší než byla první.

Po první acidozní krizi ztrácí hladovějící na váze den ode dne mnohem méně (v porovnání s prvními dny hladovění). Přitom se tuková tkáň spotřebovává mnohem efektivněji a smysluplněji, nehledě na intenzivní pohybový režim hladovějícího.

První acidozní krize a její význam pro ozdravení organismu. Postupné okyselování vnitřního prostředí organismu vlivem hladovění vede k vytěsnění většiny chronických chorob, které se mohly rozvíjet v hnilobném prostředí organismu. V závislosti na míře hnití (hnutí je proces zásaditý) se v organismu projevují nemoci, které tomuto stupni hniloby odpovídají. Například nemoci související s nachlazením indikují je nízký stupeň hniloby, zatímco tuberkulóza a gangrény vysoký stupeň.

Jestliže nemoc nemá vhodné podmínky pro svůj rozvoj, mění svou podobu z chronického stavu na stav akutní a pak teprve mizí. Největší okyselení organismu existuje v době první acidozní krize a proto také v této době jsou projevy chronických nemocí silnější. Podle míry zesílení těchto projevů je možné posuzovat, do jaké míry hladovění úspěšně zasáhlo tu či onu nemoc a jak ji z organismu odstraňuje. Jestliže je zesílení příznaků jasné a zřejmé, můžeme očekávat dobré výsledky léčby. Jestliže se příznaky nemoci zesilují málo znamená to, že hlad se vypořádává s jinými, důležitějšími problémy organismu. Po nějaké době zopakujte hladovění znovu a potom bude hlad odstraňovat nemoci, které ještě zůstaly.

Poté, co acidozní krize z těla odstranila nemoci, začínají se obranné síly organismu, které do té doby bojovaly s nemocí, projevovat intenzivněji navenek. E. Schenk a Ch. Maier, kteří zkoumali reakce organismu na různé bacily zjistili, že obranné mechanismy a zvýšená odolnost proti vlivu mikrobů se začíná projevovat až po první acidozní krizi. Projevuje se to rychlejším hojením ran, zvýšením baktericidity organismu, což objasňuje pozitivní vliv hladovění na onemocnění různými septickými nemocemi.

Z toho je možné udělat závěr: dokud organismus hladovějícího neprojde první acidozní krizí, není možné počítat s vyléčením chronických nemocí a zvýšením obranyschopnosti organismu.

Druhá acidozní krize a její význam pro ozdravení organismu. Každá nemoc má svůj „informačně-energetický kořen“, kterým je psychocysta. Pro každou nemoc platí, že se může projevit jen tehdy, jestliže má dotýčný člověk takové deformace pole vědomí, kterých tato nemoc může využít, zachytit se jich a na kterých pak může uchytit své „kořeny“.

Mnozí znají dobře z vlastní zkušenosti, že se třeba nějakou nemoc podařilo nějak vyléčit, ale že po nějaké době má tendenci objevit se znovu. To právě ukazuje na to, že nemoc má v organismu svůj „kořen“ - psychocystu. Jakmile tedy vzniknou v lidském organismu příznivé podmínky, projeví se psychocysta tím, že jí dá „vyrůst“ znovu.

Od okamžiku první acidozní krize, až do příchodu druhé hromadí organismus životní sílu, obnovuje narušenou strukturu pole, a to obojí dohromady zbavuje informačně-energetický „kořen“ prostředí, ve kterém může existovat. Informačně-energetický zárodek nemoci tedy postupně ze struktur pole vědomí mizí a dochází ke druhé acidozní krizi. Projevuje se to tak, že se u některých lidí vyhrocuje jejich základní nemoc, prudce klesá jejich nálada, ztrácejí sílu atd. Tyto symptomy jsou znamením toho, že hlad začal bolest likvidovat a musíte vydržet ještě den, dva nebo tři, abyste se jí zbavili docela.

Poté, co přešla druhá acidozní krize, která obnovila strukturu pole vědomí, začíná práce na jeho posílení a zpevnění. Teď teprve jsou v organismu podmínky pro omládnutí a rozvoj paranormálních schopností.

Z toho je možné udělat závěr: dokud neprojde organismus druhou acidozní krizí, není možné počítat s vyléčením chronických nemocí, ani s jasně vyjádřeným projevem omládnutí nebo s rozvojem paranormálních schopností.

Pro dodatečné přirozené okyselení vnitřního prostředí organismu je vhodné a žádoucí použít vlastní moč. To umožní všechny zmíněné procesy, které acidóza uvedla do chodu, aktivizovat a tím zkrátit celkově potřebnou dobu hladovění.

Pokud člověk snáší nárůst acidózy velice obtížně, je možné ho „přibrzdit“ použitím řady terapeutických, obecně léčebných a jiných procedur a užíváním zásaditých minerálních vod.

Je důležité zdůraznit toto: výše uvedené fyziologické děje mohou nastat jen tehdy, jestliže je zcela zastaven příjem potravy (včetně nápojů, obsahujících cukr, jako: oslazené čaje, voda s medem apod.), jehož následkem je štěpení tukové tkáně a vznik acidózy. Přijímáme-li potravu nebo cukr i v malém množství, léčivé procesy, které jinak hlad zprostředkovává, nemohou nastat a dochází jen k chátrání následkem nedostatku potravy.

II. Rozpouštění tkání organismu (autolýza).

Jak se životní síla v průběhu hladovění aktivizuje, obnovují se „rozostřené“ obrazy kvantového a holografického těla - získávají jas a jasné obrysy. Všechna parazitní napojení se začínají na kvantových úrovních postupně přerušovat, na fyzické úrovni tomu odpovídá likvidace všech tkání, které nejsou pro zdravý organismus vhodné.

Jedním z mechanismů, který při hladovění odstraňuje v organismu všechno cizorodé a oslabené, je zvýšená fermentativní a enzymatická aktivita spolu s fagocytární (z řečtiny: fagos = požírat, kytos = buňka, tj. „požírač buněk“) aktivitou leukocytů. Díky tomu dochází k rozpadu tkání na jejich složky. Tento jev nazýváme autolýzou. Autolýza tedy dovoluje organismu vyživovat buňky na účet rozpadlých tkání a nevhodné odstranit.

Vědci zjistili nespornou skutečnost, že jako první podlehnou enzymatické a fagocytární agresi tkáně, které jsou oslabené nebo nemocí nějak změněné, jako srůsty, nádory, hematomy, otoky, patogenní mikroorganismy aj.

Při hladovění se může aktivita fagocytů zvýšit během třiceti šesti hodin dvakrát. Kromě toho je vhodné vědět, že aktivita fagocytů kolísá v závislosti na roční době. Nejaktivnější jsou fagocyty v květnu a červnu, nejméně v listopadu až únoru. Z toho plyne, že pro kvalitní likvidaci všech, pro organismus cizorodých tkání (srůsty, nádory různého druhu aj.), je nejvýhodnější hladovět v květnu a červnu (Petrův půst), nejlépe s močí. Hladovění od listopadu do února je vhodné pro zvýšení pokleslých obranných sil organismu (vánoční půst).

Je důležité zdůraznit i skutečnost, že aktivita fermentů stoupá se zvyšující se teplotou. Jestliže tedy při hladovění používáme prohřívání organismu, účinnost autolýzy se podstatně zvyšuje.

A. de Vriz, odborník na léčbu hladem, píše:

Slovo „autolýza“ znamená doslova trávení sama sebe. Ve fyziologii je tohoto výrazu používáno pro označení dějů spotřebovávání vlastní tkáně nebo rozkladu živé tkáně prostřednictvím fermentů (aktivátorů vnitrobuněčných biologických procesů) a enzymů (aktivátorů biologických reakcí ve vněbuněčném prostředí organismu) napadených buňkami organismu. Není to tedy ve své podstatě nic jiného, než proces trávení sama sebe a proces

vnitrobuněčného trávení. Autolýza je součástí normální fyziologické aktivity organismu. Běžná autolýza spočívá v působení enzymů na takové látky v organismu, jako glykogen, tuková tkáň, kostní dřev a v působení na tyto složky, aby se mohly stát součástí krevního oběhu. Podobně pro vyprázdnění obsahu vředu, který je na povrchu těla, je potřebná autolýza, při které se působením enzymů mění tkáň mezi vředem a povrchem těla.

Ačkoliv se uznávalo, že autolýza je běžný jev, nepředpokládalo se, že by mohla být řízena člověkem a používána pro nějaké praktické účely. Bylo známo, že produkty patologie uvnitř organismu mohou být autolýzou likvidovány, ale zároveň panoval názor, že nějaké hlubší změny, které jsou k tomu nutné, mohou nastat jen ve výjimečných případech - například po silném vyčerpání, v období po porodu nebo v menopauze. Tyto stavy nedávají dostatek možnosti autolýzu kontrolovat a žádoucím způsobem řídit. Studium hladovění tyto názory jednou provždy zásadně změnilo. Je nepopíratelnou skutečností, že hladovění, které vyvolává velice zásadní změny v biochemii organismu a je stimulem k rozvinutí autolýzy, umožňuje tento proces řídit. Ve fyziologii to není objev nový, je přičítán těm, kteří hladovění používali. Na počátku devatenáctého století Silvestr Grechem řekl: „Je to normální zákonitost životního vývoje, že se při hladovění nejdříve likvidují a spotřebují ty látky, které jsou pro život nejméně potřebné“.

Je tedy zřejmé, že novotvary vzniklé na základě nemoci, jako nádory, otoky, vředy apod., se při hladovění rychle zmenšují a často zcela mizí.

Jiný odborník na léčbu hladem, G. Vojtovič uvádí příklad takového mizení. Měl pacienta, kterému bylo čtyřicet sedm let, a který trpěl ischemickou chorobou srdeční, stenokardií, arteriosklerózou aorty, mozkových a koronárních arterií, extrasystolami a silně zvýšeným krevním tlakem. Kromě toho trpěl i řadou dalších doprovodných nemocí jako osteochondrózou páteře, vředem na dvanácterníku, četnými ekzémy na horních končetinách, způsobovanými hormony nadledvinek, nejružnějšími alergiemi aj. Pacient prodělal tři kúry přerušovaného hladovění. Po první dvacetidenní hladovkové kúře se začal podstatně lépe cítit. Zmizely mu bolesti v páteři a u srdce a celá řada dalších potíží se zmenšila. Po dvou týdnech, když zase začal jíst, se mu silně zvětšily potíže s ekzémy. Nemocný byl předem upozorněn, že tyto potíže mohou v určité fázi hladovění nastat, takže se rozhodl neobnovovat aplikaci hormonálních mastí, jen ve stravě omezil živočišnou potravu a zmírnil ekzém použitím léku, který hormony neobsahoval. Po druhé hladovkové kúře, která trvala dvacet dva dni, se projevilo silné zmenšení symptomů všech jeho chronických nemocí, včetně ekzémů. Třetí hladovková kúra byla absolvována jako preventivní, po uplynutí dvou měsíců od druhé kúry. Za půl druhého roku poté se u bývalého pacienta již neobjevilo nic, co by signalizovalo návrat některých předchozích potíží. Dvě gastrofibroskopická vyšetření potvrdila, že žaludek i dvanácterník nemají žádné patologické změny nebo deformace, které před zahájením léčby hladem existovaly po dobu nejméně deseti let.

III. Princip priority (prvořadosti).

Hovořili jsme již o tom, že životní síla organismu přechází při hladovění z vázaného stavu do aktivního stavu. Při tom se rozpadá tkáň organismu. Patofysiolog V. V. Pašutin, který studoval mechanismy fyziologických dějů dlouhá léta, potvrdil tuto důležitou zákonitost: „silné“ orgány v průběhu hladovění existují na úkor „slabých“. Nejmenší ztráty má tkáň nervových středisek a srdce. Dobře to ilustrují údaje v tabulce:

Ztráta váhy organismu a tkání u psa, který zemřel vyhladověním (v % výchozí váhy)

Tuk	97	Střeva	18
Slezina	60	Plíce	17,7
Játra	53,7	Slinivka břišní	17
Svaly	30	Kosti	13,9
Krev	26	Nervová soustava	3,9
Ledvinky	25,9	Srdce	3
Kůže	20,6		

J. Nikolajev na základě mnohaleté praxe léčení hladem tento je komentuje takto: *Hladovění vede k prudkému zvýšení destruktivních procesů a k vylučování z organismu všeho, co je jen trochu zbytečné - nejrozumnějších usazenin a všeho smetí, které organismu brání v jeho životní aktivitě. Týká se to především patologických usazenin a novotvarů, např. různé uložených solí, zbytku tuku, toxických zbytků látkové výměny aj. Současně s tím, jak se všech těchto věcí organismus zbavuje, přechází na endogenní výživu tím, že tráví vlastní tuky, uhlovodany a bílkoviny některých tkání, ale prakticky se vůbec nedotýká tak životně důležitých orgánů, jako je srdce nebo mozek. Tento proces zesíleného narušování tkání, buněk a molekul je doprovázen zesílením regeneračních procesů na úrovni molekul, buněk i tkání a vede k obnově jako by omládnutí celého organismu a všech jeho orgánů. Je to plně v souladu s poznatky vědy o regeneraci, kde také ve všech případech reparativní a fyziologické regenerace existují dvě fáze: rušení a obnova. Na léčbu hladem se tedy můžeme dívat jako na skutečného činitele stimulace fyziologické regenerace, který vede k obnově a omládnutí buněk, tkání, molekul a chemického složení celého organismu.*

Zásada prioritního zachování životně důležitých tkání organismu je nutná proto, aby i při hladovění bylo možné organismus plnohodnotně řídit a po skončení hladovění ho rychle celý obnovit.

Tento princip říká, že je nutné v první řadě „strávit“ všechno cizorodé a zbytečné. Potom přichází na řadu vlastní tkáň a orgány podle jejich stupně důležitosti. Proto je také hladovění pokládáno za operaci bez nože, při které roli chirurga má příroda.

IV. Zbavení se usazenin.

Paul Brett říká: *Hladovění je jediný způsob, jak zbavit organismus těch jedovatých látek, které se do něho dostanou.*

Proces autolýzy a princip priority umožňují zbavit organismus všech usazenin. Usazeninami nazýváme ty produkty látkové výměny, které se postupně hromadí v buňkách organismu, nejrozumnější cizorodé látky, které se do organismu dostaly různými cestami a také staré, různě modifikované buňky.

K usazeninám, vyvolaným látkovou výměnou patří: konečné produkty zpracování bílkovin - močovina, kyselina močová, kreatin, soli čpavku a ještě některé další látky, také konečné produkty zpracování uhlovodanů, tuků, minerálních látek, které organismus neasimiloval vzhledem k jejich předchozímu nevhodnému zpracování, dále kalciové soli, kuchyňská sůl a

jiné. V mnoha směrech tomu všemu napomáhá přejídání se, špatná skladba stravy, nevhodná posloupnost jednotlivých jídel, a nerespektování biorytmologické aktivity trávicích orgánů (zvláště jídlo před spaním).

K cizorodým látkám, které se dostaly do našeho organismu, patří především nejružnější látky, používané při technologii výroby potravin: při výrobě se mouka bělí, při výrobě chleba a pečiva se používá nejružnějších urychlujících přísad, při výrobě konzervovaných potravin různá konzervační činidla, dále látky, které „zlepšují“ vzhled potravin, nasolování, marinování aj. Voda se chloruje, do nápojů o se dávají různá barviva, do žvýkaček a bonbonů se přimíchávají nejružnější chemikálie pro zlepšení chuti apod. Většina léků a vitamínových přípravků udělá pro organismus minimum něčeho prospěšného, ale zato zanáší organismus materiálem, vytvářeným rozpadem všech těchto chemických přísad. Vezměte si jako příklad bochník chleba - byl zpracován, vybělen, obohacen, očišťován, změkčován, konzervován a aromatizován. To všechno prostřednictvím syntetických chemických přísad. Dnes je prakticky nemožné opatřit si bochník chleba, který by byl zhotovený z čisté pšeničné mouky, bez jakýchkoliv aromaizačních nebo jiných syntetických přísad.

V potravinových výrobcích je příliš velké množství soli. To je tak zvaná „skrytá sůl“. Tím, že ji neustále s nejružnějšími potravinami konzumujeme, způsobuje nám nenormální žízeň, pocit sucha v ústech, ztrátu pružnosti pokožky a svalového tonu. Vznikají pak nejružnější otoky, postava člověka ztrácí svůj původní tvar, zatěžuje ledviny. Je ještě štěstí, že první věci, které se organismus při hladovění zbavuje, je sůl - sůl a kapalina na ni vázaná.

Praxe ukazuje, že čtyřdenní hladovka s použitím protiové vody umožňuje dokonale odvést z těla přebytek kuchyňské soli a vody. Jednoduchá analýza moče prokáže, že skutečně k odbourávání různých usazenin dochází. Při hladovce budete každý den schraňovat první ranní moč po dobu dvou až tří týdnů. Pak si ji prohlédněte na světle. Uvidíte usazeniny kuchyňské soli, spolu s dalšími látkami, na dnech láhví.

Navenek se taková čtyřdenní hladovka projeví tak, že budete vypadat mladší a štíhlejší. V budoucnu se pak pusťte do boje se „skrytou solí“ každotýdenní dvacetí čtyř a třiceti šesti hodinovými hladovkami a co nejméně solte. Sůl můžete nahrazovat odvary z různých bylin (petržel, kopr aj.), cibulí a česnekem, které jsou skutečnými přírodními doplňky a jídlu dodávají pikantní příchut'. Budete se lépe cítit a budete lépe vypadat, když budete dělat častěji hladovky a budete jíst pokud možno nesolenou stravu.

Lékaři, zabývající se v Oděse výzkumem týkajícím se vylučování rtuti z organismu zjistili, že nejlepší přípravky (včetně dovážených) způsobovaly asi troj až čtyřnásobné zvýšení obsahu rtuti v moči, ale zároveň také řadu nežádoucích jevů, jako např. různé ledvinové komplikace. Když ale zkusili co dělá hlad, zjistili, že vylučování rtuti z organismu se zvýšilo desateronásobně! A přitom bez jakýchkoliv dalších komplikací, naopak, lidé se cítí lépe a dochází k celkovému ozdravení organismu.

V organismu neustále vznikají staré, pozměněné a odumřelé buňky. Ty jsou pro organismus zátěží. Buňky, které jsou do jisté míry pozměněné hrozí tím, že se mohou změnit na rostoucí nádor, který pak narušuje celý organismus. Odumřelé buňky zas otravují organismus nejružnějšími mrtvolnými jedy. Právě ty označil A. S. Zalmanov únavovými toxiny. Aby je zneškodnil a zbavil se jich, vynakládá organismus velké množství energie, což se navenek projevuje rychlou unavitelností a úpadkem sil. Unavitelnost a úpadek sil u starších lidí je do značné míry způsoben právě velkým množstvím toxických usazenin.

Všechna popsaná „struska“ vytváří v organismu nejružnější druhy usazenin, které ajurvěda označuje jako „ama“ - sliz. Ten utlačuje životně důležité procesy v organismu a je příčinou nejružnějších nemocí. K prvotním příčinám (zvláště u nádorů), které způsobují hromadění

usazenin v tom či onom místě organismu, patří především energetické blokády (psychocysty). Tak jako magnet přitahuje piliny, tak psychocysty způsobují hromadění nejrůznějších látek na určitých místech organismu. Buňky jsou pak nucené přizpůsobovat se změněným životním podmínkám a mění se na nádorové toho či onoho druhu.

Ukrajinský vědec A. V. Nagorný ve své knize „Stárnutí a prodloužení života“ se vrací k idejím I. I. Mečnikova a píše:

Přívrženci teorie autointoxikace si správně povšimli toho, že v živých organismech trvale vznikají jedovaté látky jako výsledek životní aktivity a zcela správně poukazují na to, že tyto látky, tato „struska“, může způsobovat trvalou otravu buněk a tkání organismu.

Popíšeme si stručně ta místa organismu, kde dochází často k ukládání nejrůznějších látek a vnější příznaky, které tomu nasvědčují.

* „Oporou“ fungujících buněk organismu je **spojovací tkáň**. Jako pavučina se rozprostírá celým organismem, každým orgánem. Fungující buňky jsou v ní jako mouchy chycené v pavučině. Prostřednictvím spojovací tkáně (prostřednictvím této pavučiny) dostávají buňky svou výživu, a jejím prostřednictvím se i odvádějí produkty jejich látkové výměny. Spojovací tkáň zajišťuje nespecifickou imunitu organismu a mnoho dalších věcí. A právě v této tkáni, uprostřed mezi jednotlivými buňkami a krevním řečištěm se začínají hromadit nejrůznější usazeniny a do jisté míry i různé cizorodé látky. Někteří vědci se domnívají, že je to jakási „povinnost“ spojovacích tkání, hromadit veškerý tento odpad a udržovat ho, aby tím byly buňky chráněny. Když jsou pro to příhodné podmínky, odevzdává spojovací tkáň všechnen tento materiál krvi, která ho pak z organismu odvádí.

Prvním hlavním příznakem znečištění spojovací tkáně je ztráta pružnosti, a naopak získání pohyblivosti, jestliže k očistě této tkáně dojde. Druhým hlavním příznakem je ztráta nespecifické imunity organismu: různé ústřely, kontrakce, bolesti svalů, celková predispozice organismu k onemocnění - to jsou nejvýznamnější příznaky znečištění. Očista pak způsobí, že všechny tyto potíže mizí.

* Bílkovinné a škrobové sliznaté usazeniny se hromadí v dutinách plic, nosu, hlavy a úst. Častá nachlazení, angíny, záněty Highmorových dutin, otitidy, bolesti hlavy, vyrážky na obličeji, ztráta zraku, nečistý jazyk a nečistý dech - to všechno jsou následky zanesení organismu odpadem. Odstranění tohoto odpadu z organismu likviduje zároveň i všechny tyto potíže.

* Kůže je univerzální vylučovací orgán, její váha tvoří dvacet procent celkové váhy těla. Prostřednictvím kůže může člověk vyloučit třiapůlkrát větší množství odpadu než prostřednictvím střev a moči dohromady. Přitom kůží odchází prakticky všechny odpadové látky, které v těle jsou. Tučná, uhovitá, vyrážkou pokrytá kůže, dává najevo, že váš organismus je nejvíce znečištěným odpadem přeplněný a vylučovací orgány na svou práci nestačí, imunita je ochromená a kožní dýchání ztížené. Jedním slovem - v kterémkoliv okamžiku můžete vážně onemocnět.

Hladovění umožňuje pročistit v první řadě kůži, a to se také projeví na jejím lepším stavu. Zvyšuje se i její obranyschopnost pro organismus a posiluje se imunita organismu.

* Velké množství odpadu se hromadí v játrech a žlučovém měchýři. Játra zadržují cizorodé látky, které přicházejí z trávicího traktu. Ve žlučníku se postupně hromadí (zvláště u lidí, u nichž je životní princip „žluč“ silně vyjádřen) stará žluč a vytvářejí se kaménky, podobné kouskům vosku. To způsobuje poruchy v látkové výměně, zástavu venózního oběhu a snižuje to trávicí schopnosti.

Při hladovění, přibližně asi tak po sedmi až deseti dnech, může u vás dojít k čištění jater, které může mít podobu průjmu. Uvidíte, že z vás vychází černá hmota, podobná mazutu. To je stará žluč a rozpuštěné voskové kaménky.

Když se játra očistí, obnoví se vaše látková výměna, začnou vám dobře růst vlasy, nehty, jestliže jste byli hubení, přiberete, jestliže jste byli příliš tlustí, zhubnete. Zlepší se vám zubní sklovina, ostrost vidění, zlepší se i paměť a trávení. Výsledkem normalizace venózního krevního oběhu zmizí hemeroidy, zmizí rozšíření věn na nohách, zlepší se pohlavní funkce a zmizí adenom. Očista jater u vás vyvolá vůbec různé neočekávané a příjemné změny, které teď předem ani netušíte.

- * V tlustém střevě se hromadí množství nejrozličnějšího odpadu, který vás hodně překvapí, až bude odcházet. To se týká zvláště lidí, trpících zácpami, špatným vyprazdňováním a obtížnou stolicí. Podporuje to i nepravdělná a nestřídmá strava. Je vhodné podotknout, že v oblasti břicha se často hromadí i následky psychických strádání typu nesplněných tužeb, strachu apod.

Porucha vyprazdňovací funkce tlustého střeva vede k autointoxikaci organismu. Odpad, který neodejde konečníkem, přechází do krve a odchází pak plícemi (špatný dech), kůží (vyrážky, uhry), ledvinami (zakalená, páchnoucí moč).

Hladovění umožňuje funkci tlustého střeva obnovit a normalizovat. Díky tomu získává organismus velké množství energie a depresivní stavy mizí. Dech se stává svěží, kůže čistá. Normalizuje se i krev, mizí nejrozličnější „obtížně léčitelné“ nemoci.

- * Odpad se hromadí i v tukové a kostní tkáni a ve svalech, které málo pracují. Navenek to není příliš znát, ale potlačuje to důležité děje, které probíhají v kostech.
- * Odpad se hromadí i ve vlastních buňkách. Podporuje to především nepohyblivý způsob života, přemíra jídla, psychické strádání a běh času. Odpad, který se hromadí uvnitř buněk, poškozuje genetický aparát, což vede k zániku nebo nesprávné syntéze bílkovinných struktur a posléze i k přeměně vlastních buněk. V případě, že tento stav trvá delší dobu, vznikají nádory, které sice zpočátku nejsou patogenní, ale mohou se na takové velice rychle změnit.
- * Odpady vytvářejí v krevním řečišti tromby a jiné útvary, čím dochází ke vzniku cévní patologie. Skleróza (zhutnění tkáně), ischemie (zmenšený obsah krve), krevní zástava, trombóza (ucpání) infarkt (vytvoření místa, kde je nahromaděna odumřelá tkáň) a mnoho dalších nemocí, kterými se tyto děje projevují.
- * Špatná nálada, neklid, pocity napětí, stres, nervozita, zbytečná popudlivost, to všechno nasvědčuje a potvrzuje, že krev není ve zdravém stavu. Normálním pro nás je optimismus, veselost, bezstarostnost, sebedůvěra. To všechno svědčí o tom, zda je naše krev čistá či nikoliv.

Odpad, který se hromadí trvale uvnitř organismu, v sobě skrývá nebezpečí budoucích nemocí. Když se příroda rozhodne všeho toho odpadu se zbavit, vyvolá „výbuch“, kterému se říká nemoc. Nemoc je cesta, jejímž prostřednictvím vám příroda ukazuje, že váš organismus je přeplněn toxiny, a zároveň se ho snaží léčit.

Při hladovění pomáháte přírodě odvést z těla všechny produkty rozkladu a jedy, které se v něm nahromadily. Ví to každé zvíře, žijící v přírodě. Hlad je jediná cesta, která zvířeti pomáhá překonat fyzické neduhy které ho trápí. Je to přírodní instinkt. My lidé jsme tak dlouho žili v podmínkách civilizace, že tohle všechno je nám vzdálené. Spoléháme se víc na umělé prostředky (léčení na klinice, nejmodernější léky - a nakonec jsme mrzáky), než na přírodu (jednoduše mít chvíli hlad a pak být zdravý).

Při začátku hladovění začíná organismus vlivem mechanismu informačně-energetické homeostáze vylučovat všechny usazeniny, obnovovat struktury tkání a funkce orgánů. To vede k tomu, že všechno co předtím v různých místech organismu tvořilo „ucpávky“, (např. amoniak se při hladovění odstraňuje tisíckrát rychleji než v běžných podmínkách) odchází do krevního řečiště a do vyměšovacích orgánů. Ledviny, střevo i plíce musí pracovat velice intenzivně, když odvádějí z organismu jedovaté produkty rozpadu tuků (aceton, máselné kyseliny), bílkovin (tyrozin, tryptofan), fenylalanin, fenol, kreazol, indikan (všechny tyto toxické látky mají nepříjemný zápach), pesticidy, těžké kovy, radionuklidy, léčiva, různé potravinové doplňky apod. Plíce odvádějí v plynném stavu asi sto padesát různých toxinů. **To vede k intoxikaci a prudkému zhoršení subjektivního pocitu zdraví.** Je to přirozený proces, kterého se nemusíme bát, ale který musíme dokázat přestat a napomáhat jeho průběhu různými očištnými postupy: čistit tlusté střevo klystýry, pít vhodnou vodu (protiovou nebo destilovanou), omývat tělo (bez mýdla), dělat procházky na čerstvém vzduchu, vyplachovat si ústa.

Na míru zanesenosti vlastního organismu můžete usuzovat podle toho, jak špatně se cítíte, podle toho, jak se potahuje váš jazyk nežádoucím povlakem, podle stupně zakalení moči, podle množství hnisu a slizu, který se vylučuje očima, ušima, nosem, podle zápachu svého těla nebo dechu.

Organismus se v první řadě zbavuje staré, zahnívající vody, kuchyňské soli a solí kalcia.

Pak přichází na řadu nemoci pozměněná tkáň, tuk uložený v břišní dutině a svaly. Není to nic jiného než autolýza, osvobozující nás od toxinů a nejrůznějších usazenin. Potom probíhají současně dva děje. V souladu s principem priority se spotřebovává tkáň organismu a probíhá vnitrobuněčné očišťování. Tyto děje probíhají po celou dobu fyziologicky užitečného hladovění.

Paul Brett např. popisuje odchod všech usazenin ze svého těla v průběhu hladovění takto:

Když dělám desetidenní hladovku, odebírám hned ráno, když se probudím, vzorek ranní moče. Dávám ji do malé lahvičky a uschovám v chladnu. Po několika dnech se v moči objeví malé krystalky. Tuto moč pak posílám k chemickému rozboru, který prokáže, že v mé moči jsou stopy DDT a jiných jedovatých pesticidů.

Jednou, když jsem hladověl celých jedenadvacet dnů, pocítil jsem devatenáctého dne v močovém měchýři silnou bolest, která se při močení ještě zesilovala. Poslal jsem moč k rozboru a ukázalo se, že je DDT a jinými toxiny přímo přesycená. Když všechny tyto jedy ze mne vyšly, pocítil jsem najednou silný příliv energie. Běhlo mých očí získalo barvu čerstvě napadlého sněhu a pokožka získala také příjemnou barvu.

Popsaný jev je celkem rozšířený. Takže jestliže se u vás při hladovění objeví také nějaké silné bolesti, je to znamením, že životní síla právě odstraňuje nejhorší usazeniny a patologii. Mějte radost z toho, že máte dost životní síly a že se zbavujete smrtelných chorob. Nečekané silné projevy hladu během prvních dvaceti až pětadvaceti dnů hladovění jsou indikátorem „vzpoury“ patologie pole vědomí - psychocyst. Jestliže ale pocity hladu vzniknou po této době, je nutné hladovění přerušit. Vězte, že psychocysty při svém odumírání vyvolávají silný pocit hladu, doprovázený přáním hladovku co nejrychleji ukončit. Snažte se tento hlad půl hodinu až hodinu vydržet. Jestliže neskončí, znamená to, že už jste prodělali dobu fyziologicky užitečného hladovění a je na čase hladovku ukončit.

Dnes je organismus lidí tak přeplněn nejrůznějšími usazeninami, že mohou umírat nikoliv hladem, ale právě zmíněnou intoxikací. Konstatovali to mnozí odborníci na léčbu hladem: J. Nikolajev, P. Brett a jiní. Vyměšovací orgány nestačí všechny usazeniny zneškodňovat odvádět z organismu. Vzniká „blokáda“, organismus není schopen se k hladovění přizpůsobit.

K tomu dochází obvykle pátý až desátý den hladovění. Hladovějící přestává ubývat na váze, jeho slabost se stupňuje, objevuje se zvracení, bolest hlavy, nespavost, může se objevit horečka, srdeční slabost a arytmie. To jsou základní příznaky „blokády“ (silné intoxikace).

Z prací našich věhlasných fyziologů a biochemiků (V. V. Pašutina, M. N. Šatěrnikova, Ju. M. Geftera) je známo, že při vynuceném dlouhodobém hladovění organismus zvířat i člověka často hyne následkem zmíněné „blokády“ (autointoxikací produkty rozpadu), aniž by dosáhl stavu velkého vyčerpání. Jestliže v průběhu léčebného hladovění s pomocí různých procedur (očistné klystýry, koupele, masáže, zesílená ventilace plic, procházky) pomáháme z těla usazeniny odstranit, snáší lidský organismus hladovění trvající třicet až čtyřicet dní bez jakýchkoliv známek autointoxikace.

Pokud příznaky „blokády“ bez ohledu na použití uvedených prostředků přetrvávají, je nutné hladovění přerušit. Po jedno až dvoutýdenní regeneraci, během níž pijete šťávy a jíte čerstvou zeleninu, hladovku obnovte. Její trvání zvolte kratší, stačí tři až sedm dní. Jestliže podstatu tohoto jevu dobře pochopíte, můžete se s ním úspěšně vypořádat a dosáhnout prostřednictvím hladovění překrásných výsledků. V dalším textu uvedeme způsob „měkkého“ vstupu do hladovění.

Buchinger měl pravdu, když tvrdil, že: *Léčebné hladovění je očistná léčba všech tkání a tekutin organismu, přičemž produkty rozpadu bílkovin působí na nervovou soustavu jako stimulatory.*

V. Normalizace mikroflóry organismu a jeho obranných funkcí.

Aktivizace dědičného aparátu buněk se projevuje především v originální přestavbě jeho soustavy fermentů, která je zaměřená na ničení patologických ohnisek infekce, nádorových tkání a cyst.

Při hladovění nebyla pozorována větší náchylnost k virovým onemocněním. V době chřipkové epidemie ani jeden člověk, který právě držel hladovku, neonemocněl. Po prvních lekcích dávkovaného hladovění lidé virovými infekcemi onemocní méně často nebo nákazu prodělávají v mnohem lehčí podobě. Při opakovaném nebo systematickém hladovění již neonemocní - to se týká i virových onemocnění. Při hladovění probíhá proces zásadní likvidace všech ohnisek skryté infekce.

Infekce, nacházející se v latentním, opouzdřeném stavu, není současnou antibakteriální terapií prakticky nijak ovlivnitelná (antibiotiky, sulfonamidy nebo jinými léky). Naopak, v této době svého života mikroorganismy, které se nacházejí v ochranných obalech, se stávají vůči těmto lékům odolnějšími. Při hladovění jsou tyto ochranné obaly ničeny acidózou aktivizovanými fagocyty a fermenty.

Někteří odborníci na hladovění si všimli, že u lidí, u kterých při hladovění bylo možné pozorovat větší aktivitu ohnisek skryté infekce, je možné pozorovat vyšší dynamiku léčebného procesu. Taková aktivizace skrytých ohnisek při hladovění urychluje vyléčení chronických nemocí. Urinoterapie společně s hladověním umožňují skrytá ohniska infekce likvidovat rychle a účinně. Vznik hnisu v ústní dutině je například indikátorem likvidace podobných ložisek v čelních a Highmorových dutinách a indikátorem očišťování zubních kořenů.

Deformované membrány „stárnoucích“ buněk nabývají při hladovění forem, které jsou podobné mladým buňkám. Proces dělení buněk, které se dělí rychle, se při tom zpomaluje. Přestavba fermentační soustavy zesiluje receptory na koncích nervů, které mají svůj základ v buněčných membránách a jsou schopné zesilovat bariérovou funkci aktivizací některých

vnitrobuněčných látek. Tímto způsobem je při hladovění zajištěna úplná obnova bariérových funkcí buněk cestou normalizace membrán. Znamená to, že hladovění je schopno regenerovat buněčné přepážky, přepážky mezi jednotlivými orgány a zvyšovat obranyschopnost celého organismu.

Během hladovění se mění střevní mikroflóra. Hnilobná mikroflóra díky okyselení hyne, ale vlivem kyselého mléčného kvašení se obnovuje mikroflóra, která je stejná jako u zdravých dětí. Díky tomu se po hladovění zlepšuje syntéza střevních vitamínů, aminokyselin a jiných biologicky aktivních látek, jako jsou například fermenty, z nichž některé nelze dobře ničím jiným nahradit.

Jestliže se využije ještě i moč, která zvyšuje kyselost vnitřního prostředí organismu a aktivizuje se autolýza, probíhá proces likvidace infekce mnohem lépe.

Při hladovění chrání organismus nejslabší buňky v žaludku a střevě. Zastavuje se produkce kyseliny solné, která slupuje epitelární žaludeční buňky. Tyto buňky (jak v žaludku, tak i ve střevě), obsahují tuk, který je při hladovění chrání. Po skončení hladovky a po přechodu na regenerační stravu tyto buňky během prvních dvaceti čtyř až čtyřiceti osmi hodin začínají do krve vylučovat tuky. Kdybychom během této doby jedli mastnou stravu, vedlo by to k přesycení tukem nejen krve, ale i jater, mohlo by to brzdit trávení a mít ještě celou řadu dalších nedobrych následků. Z tohoto důvodu se při obnovení příjmu potravy tučná strava zakazuje. V této situaci je nevhodná dokonce i kyselá smetana a tvaroh.

Organismus člověka, který pravidelně hladoví, se snadno přizpůsobuje teplotním rozdílům a je odolnější vůči chladu. P. Brett o sobě píše toto: *Díky pravidelnému hladovění a stravě se můj organismus snadno přizpůsobuje velkému chladu. Často snáším nepříjemný chlad lépe, než domorodci, kteří jsou na takové klima zvyklí. Mohu opustit svůj dům v kalifornském Palm Springs v lednu, kdy je tam 27°C ve dne a 16°C v noci a letět do některého města středozápadu, jako je například Minneapolis v Minesotě, nebo do kanadského Toronta, kde je teplota 25 až 30°C pod nulou.*

VI. Asimilace vzdušného kyslíčnicku uhličitého a dusíku. Endogenní výživa.

Akademik M. F. Gulý a různí zahraniční vědci si všimli, že při změně pH směrem k vyšší kyselosti buňky asimilují kyslíčnick uhličitý rychleji. Díky chemickým zákonitostem kyselého prostředí krevní plazmy za těchto okolností předává buňkám kyslíčnick uhličitý rozpuštěný v krvi a buňky obsažené v cévách a v krvi ho snáze přejímají.

Práce prof. M. I. Volského a jeho následovníků ukázaly, že asimilace dusíku obsaženého ve vzduchu se při zvýšení kyselosti prostředí také zvyšuje. Znamená to tedy, že dusík spolu s kyslíčnickem uhličitým se dostávají ve větším množství do buněk a pomáhají zlepšovat biosyntézu bílkovin a dalších sloučenin.

Je prokázáno, že uhlík z kyslíčnicku uhličitého se v buňce mění na uhlík organických sloučenin (Ch. A. Krebs, Evans aj.) a dvě kyslíkové molekuly dávají při zpracování kyslíčnicku uhličitého buňce dodatečnou energii.

Syntéza nukleových kyselin (těmito kyselinami je tvořen genetický aparát buněk), aminokyselin a jiných biologicky aktivních látek lidského organismu je přímo závislá, kvalitativně i kvantitativně, na tom, jak jsou buňky schopny přijímat kyslíčnick uhličitý rozpuštěný v krvi. U mladých lidí probíhá tato biosyntéza lépe a kvalitněji, než u lidí starých. Nejlépe probíhá biosyntéza u lidí, dožívajících se vysokého věku, hůře u lidí, kteří se narodili s poškozeným genetickým aparátem, a u lidí chronicky nemocných.

Při hladovění, kdy se kyselost vnitřního prostředí organismu zvyšuje, buňky začínají intenzivněji přijímat kyslíčník uhličitý a dusík a přibližují se tím k hodnotám, v jakých jsou tyto látky spotřebovávány rostlinami. To je stav, který nazýváme plnohodnotným endogenním (vnitřním) vyživováním.

Jestliže při hladovce přísun jakékoliv stravy z vnějšku vyloučíme, dochází nejprve k intenzivnímu štěpení vlastních tukových zásob na jejich dílčí složky. Z tuku se tvoří nejprve nenasycené mastné kyseliny. Mezi ně patří tzv. vysokomolekulární nenasycené mastné kyseliny, které tvoří základ celé řady vitamínů, hormonů a jiných biologicky aktivních látek. To je důvodem, proč je buňky okamžitě začínají pro své životní pochody používat. Ale konečným produktem rozpadu tuků je řada organických kyselin, které se zahrnují pod názvem ketony. Kromě toho, tak jako při rozpadu jakékoliv jiné tkáně, vzniká kyselina uhličitá, která je buňkami asimilována v podobě kyslíčníku uhličitého nebo se vylučuje ven prostřednictvím plic. Tyto konečné produkty rozpadu tuků, jakmile se dostanou do krve, mění pH prostředí směrem k větší kyselosti (acidóza). A je to právě acidóza, která při hladovění zlepšuje příjem kyslíčníku uhličitého buňkami, tj. zlepšuje biosyntézu. Při zlepšení biosyntézy jsou i ketony organismem lépe osvojovány a mění se na různé důležité bílkovinné i nebílkovinné látky. Při tom ztrácejí význam pojmy jako nenahraditelné aminokyseliny, deficit potravních vitamínů, bílkovin atd.

Je to tedy tak, že acidóza, kterou si organismus sám reguluje, zajišťuje jeho dostatečnou výživu. Je charakteristické, že po prvním acidozním maximu začínají nemocní ubývat na váze podstatně méně. Jestliže při mírné pohybové aktivitě ztrácí člověk v prvních dnech hladovky kilogram své váhy denně, pak po acidozním maximu to je asi padesát až sto padesát gramů. Tento jev je vysvětlován biosyntézou, která znamená i přísun energie.

Jinými slovy, hladovění člověku zajišťuje kvalitativně jiný druh výživy, což se projevuje i jedinečným léčebným vlivem, jakého není možné dosáhnout pomocí farmak nebo jiným způsobem přírodní léčby.

VII. Fyziologické uklidnění orgánů.

Hladovění velice podstatně zmenšuje zatížení jednotlivých orgánů, což umožňuje regenerovat poškozené struktury organismu a jejich funkce. Při hladovění si odpočine srdce, žaludek i trávicí trakt. Špatné trávení mizí. V souvislosti s tím je částečně oprávněné doporučení P. Bretta, abychom v průběhu hladovky nedělali klystýry, aby si mohlo odpočinout i tlusté střevo.

Díky fyziologickému odpočinku a „opravě genů“ se u mužů obnovuje pohlavní potence. U žen se může v období klimakteria obnovit menstruace. Mizí netrpělivost a podrážděnost a obnovují se adaptační mechanismy vzhledem ke stresovým situacím.

VIII. Posílení látkové výměny a asimilační schopnosti organismu.

Hladovění způsobuje během prvních třiceti až čtyřiceti dnů zvýšení metabolismu o pět až šest procent. Po hladovění je potrava osvojována lépe, dochází k normalizaci látkové výměny. Právě díky tomu je možné hladovění doporučit i starým lidem, u nichž tyto děje probíhají pomalu.

IX. Omlazení organismu.

Anglický vědec Huxley dělal pokusy s dešťovkami. Celou jejich kolonii krmil stravou, která je pro ně obvyklá, ale jednu od ostatních izoloval a nechal ji hladovět. Jinak život izolované dešťovky probíhal zcela stejně jako u ostatních, které v izolaci nebyly. Výsledkem bylo, že izolovaná dešťovka přežila devatenáct (!) pokolení dešťovek, které žily v kolonii.

Doktor Miller z Německa správně poznamenal, že: ... *hladovění je jediný vývojový postup, při kterém se můžete systematickou očistou vrátit k normálnímu fyziologickému stavu.*

Rozhovory s kandidátem biologických věd, starším vědeckým pracovníkem, padesáti šesti letým Surenem Avakovičem Araklejanem, publikované v letech 1984 - 1985 v deníku „Trud“, vyvolaly u čtenářů velký zájem. Není divu, hovořilo se tam o tom, jak je možné prodloužit vlastní mládí.

Zkrácený obsah těchto rozhovorů je asi tento: Suren Avakovič tvrdí, že omládnutí organismu je úkol uskutečnitelný, a on sám se tím zabývá každý den. Je přesvědčen, že bude moci žít do sto dvaceti let. S hromaděním potřebných poznatků začal již v dětství.

Dětství prožil v obtížných válečných letech v arménských horách. V rodině bylo osm dětí. Měli krávu, ovce a drůbež. Sami měli málo co k jídlu a zvířata musela v zimě hladovět. Zvláště obtížně to snášela kráva, které říkali Činarka. Mysleli si, že zimu nepřežije. Ale kráva zimu přežila, jako by se nic nestalo. Hlad jí neuškodil. Mléka dávala dost a žila ne dvanáct, ale dvacet let.

Na tuto krávu si Suren Avakovič často vzpomněl. A jako hlavní veterinář sovchozu „Ostankino“ blízko Moskvy rozhodl, že nechá hladovět staré slepice, které už přestaly snášet. Aby je zbavil paniky způsobené nedostatkem potravy, dával jim bylinný přípravek. Po hladovce začaly slepice znovu snášet. Byla to senzace.

Na jaře roku 1964 byl ve městě Marx v Saratovské oblasti uskutečněn další podobný pokus s tisícem japonských slepic. Byly už staré a přestaly snášet vejce. Araklejan je nechal sedm dní hladovět. Za měsíc potom narostlo slepicím nové peří. Získaly novou energii, byly mnohem pohyblivější a začaly znovu snášet vejce. Za měsíc po hladovce (Suren Avakovič tomu říká „fyziologicky užitečný hlad“) snášelo už 63% slepic a po dvou měsících 91%.

Tyto pokusy ukázaly, že hlad nezabíjí. Jestliže se pohybuje v rozumných mezích a je vhodně řízen, pomáhá omládnout. Slepice, které nechali měsíc hladovět „fyziologicky užitečným hladověním“, se dožily místo šesti - osmnácti let. Věk, kterého se druh obvykle dožívá, se najednou prodloužil třikrát!

V průběhu roku 1972 fyziologicky užitečný hlad prodělalo už dvě stě tisíc slepic. Pak se tyto pokusy dělaly ve voliérách moskevské, leningradské, voroněžské a charkovské oblasti, v Moldávii a Arménii. Celkem se to týkalo asi dvou miliónů slepic.

Kdyby se jednalo o jednotlivé případy, bylo by možné hovořit o náhodě. Ale zde máme k dispozici statistiku, která vypovídá o zákonitostech omládnutí vlivem „fyziologicky užitečného hladovění“.

Od omlazování drůbeže se přešlo k pokusům s prasaty a kravami. Uvedeme si některé zajímavé výsledky.

Na podzim r. 1985 poprosili Araklejana, aby zachránil vzácného plemenného býka. Byl to devítiletý reprezentant dánského černobílého druhu. Pro býky to už je značné stáří, jejich mládí trvá tři až čtyři roky, po tuto dobu dávají dobré semeno, ale pak stárnou.

Býk, kterého dostal Araklejan do péče, vypadal uboze - měl proleženiny, trpěl zánětem nervových kořenů a zdálo se, že je odsouzen k nepohyblivosti. Fyziologicky užitečné

hladovění trvalo celý měsíc. Býk rychle ztratil na váze, ale byl schopen postavit se na vlastní nohy, začal chodit a pak i běhat. Vyšetření potvrdilo, že zánět nervových kořenů zmizel a všechny naměřené hodnoty odpovídaly hodnotám mladého zvířete. Na podzim r. 1986 už mohl být použit opět jako plemenný býk. A navíc semeno, které nyní poskytoval, bylo kvalitnější, než když byl mladý.

Suren Avakovič Araklejan si od r. 1965 stanovil fyziologicky užitečné hladovění normou vlastního života. Pomohlo mu to zbavit se chronické gastritidy a žaludečního vředu. Od té doby už neonemocněl. Na otázku, jak vypadá jeho fyziologicky užitečné hladovění, odpověděl:

Hladovím vždy první tři dny každého měsíce, jednou za tři měsíce celý týden, čtrnáct dní každého půl roku a jedenkrát do roka celý měsíc. Piji jen vodu s přídatkem protistresového přípravku. Když hladovím, čistím si dvakrát denně, ráno a večer střevu a ústní dutinu vyplachuji roztokem sody s přídatkem deseti kapek jódu na jednu sklenici. Tampóny, které namočím do tohoto roztoku, si myji uši a nos, sprchuji se a myji se dětským mýdlem.

Během šestého roku sledování vlastního mládnutí Suran Avakovič zjistil, že mu rostou zuby - jak se odírají, jejich tkáň se obnovuje.

Omlazovací vliv hladovění Avakovič objasňuje tím, že každou minutu umírá v těle člověka třicet miliard buněk! Tyto mrtvolky časem začínají vylučovat mrtvolný jed, který organismu škodí. Z toho také vyplývá hlavní zásada zdravého způsobu života: pravidelné očišťování organismu od mrtvých buněk. Hladovění musí být doprovázeno velkou fyzickou zátěží, aby se energie, potřebná pro intenzivní práci, získávala na úkor „dohasínání“ cizorodých tkání. Doktor biologických věd A. Mnacakaňjan pokusně stanovil, že v hladovějícím organismu se cizorodé buňky opravdu „spalují“.

Za druhou hlavní zásadu považuje Araklejan správné stravování, aby se do organismu nepřiváděly mrtvé buňky. Z tohoto důvodu doporučuje jíst syrovou a zvláštním způsobem připravenou potravu.

Profesor Morgulis na základě vlastních pokusů udělal důležitý poznatek: *Laboratorní i klinické pokusy omlazující vliv hladovění potvrdily. Pokud hladovění netrvá příliš dlouho, je jeho vliv příznivý a je možné jím předcházet sešlosti, ochablosti a zlepšovat funkce důležitých orgánů (krevního oběhu, dýchání), zvyšovat sílu svalů a jasnost smyslů. Kdybychom to formulovali biologicky, pak ačkoliv organismus nedostává nová aktiva, sílí a zbavuje se zátěže. Vztahy mezi cytoplazmou a jádrem se mění ve prospěch buněčného jádra, to znamená, že morfologie buněk tvořících organismus se omlazuje a přibližuje se svému embryonálnímu stavu. Tím je možné vysvětlit energický růst buněk, projevující se při správném potravinovém režimu.*

Největší odborník na obnovu končetin zvířat, doktor biologických věd, profesor L. V. Polěžajev se vyjádřil o omlazujícím vlivu hladovění takto: *Hladovění je proces zesílené fyziologické regenerace, je to obnova všech buněk, jejich molekulárního i chemického složení.*

Biologické změny při hladovění a obnově ztracených končetin jsou stejné. Při hladovění i při regeneraci probíhají dva děje: destrukce a obnova. Destrakce je charakterizována rozpadem bílkovin, okyselením vnitřního prostředí organismu - acidózou. Regenerační proces posiluje tvorbu bílkovin, vyrovnává kyselost vnitřního prostředí organismu, odstraňuje acidózu. Zesílení destrukčního procesu vede k posílení procesu obnovy. Můžeme se proto dívat na léčebné hladovění jako na přirozený proces stimulace fyziologické obnovy organismu. Základem léčby hladem je obecný biologický proces, vedoucí k omládnutí tkání celého organismu.

Na základě bohaté praxe s průběhem hladovění bylo také zjištěno, co se v lidském organismu omlazuje nejvíc. Velice patrné je omládnutí kůže - jednotlivé linie a vrásky jsou méně zřetelné, různé skvrny na kůži mizí, kůže se vyhlazuje a získává zářivější vzhled, zlepšuje se její struktura. Projasňují se i oči, které se stávají mnohem výraznější.

Uvedený vědecký základ hladovění potvrzuje slova P. Bretta (publikace „Zázrak hladovění“): ... *velkým objevem člověka naší doby je získání schopnosti omlazovat sama sebe fyzicky i duchovně pomocí racionálního hladovění.*

P. Brett popisuje pěkný příklad omlazujícího vlivu hladu a správné stravy: *Pan Kornick pracoval dlouhá léta ve filmovém průmyslu. Bylo mu přibližně čtyřicet let, když se rozhodl, že je už starý a musí se tedy zařadit do kategorie starších lidí. Proč se rozhodl právě tak? Průměrná délka života Američana je šedesát osm let. A tak tedy když je mu čtyřicet, prožil již větší část svého života a je tedy typickým starším člověkem. Kdysi, když byl mladší, byl úspěšným tenisovým hráčem, ale tenisovou raketu už neměl v ruce dlouhou dobu, protože se domníval, že tenis je jen pro mladé.*

Jednou mu ve studiu vyprávěli o mých přednáškách jak si udržet zdraví. Pan Kornick se o to začal zajímat a zašel si jednu mou přednášku poslechnout. Ta ho silně ovlivnila. Dozvěděl se to, co před ním už tisíce jiných - že když pochopí, jak se starat o svůj organismus, pochopí tajemství života. Pan Kornick si řekl, že chce omládnout, a rozhodl se vyzkoušet na sobě jak to funguje.

Začal hladovkou trvající dvacet čtyři hodiny, hned na druhý den po mé přednášce, a přešel na přírodní stravu. Hladovění a přirozený způsob života mu pomohly zapomenout na vlastní věk. Ačkoliv mu už bylo čtyřicet let, začal znovu hrát tenis. A dokonce se cítil silnějším, než když mu bylo dvacet. V hladovění pokračoval, s přírodní stravou také, začal se řídit přírodními zákony.

Každý den dosahoval nových výsledků. Jeho síly se obnovily, v tenisu brzy dosáhl své bývalé výkonnosti. V posledních třiceti letech se účastní jednoho tenisového turnaje za druhým a stále vítězí, a to i nad mladšími, než je sám. Ted' je tenisovým mistrem světa v kategorii hráčů starších sedmdesáti let. Běžný člověk je přesvědčen, že v sedmdesáti letech je člověk už jen troskou. Pan Kornick dokázal opak. Důležitý není kalendářní věk, ale to, jak jste dobu strávenou na Zemi prožili. Pana Kornicka jsem delší dobu sledoval a jsem hrdý na to, že prokázal, že KAŽDÝ člověk se může těšit z mládí, přidržuje-li se v životě přírodních zákonitostí. Příroda vám umožní kdykoliv, abyste se vrátili zpět. Ano, můžete vyměnit své staré tělo, léty opotřebované, za nové, nepodléhající vlivu času.

Po ročním programu hladovění a přirozeného způsobu života se budete moci znovu podívat na svůj obraz v zrcadle a budete překvapeni změnami, ke kterým u vás dojde. Budete-li pokračovat žít způsobem popsáním v této knize, i vaši příbuzní a přátelé si budou muset všimnout těchto pozoruhodných výsledků. Ty změny nejen na sobě uvidíte, ale budete je i cítit. Toho všeho dosáhnete ale jen v tom případě, když se rozhodnete stát se pány svého těla.

Správné využití omlazujícího vlivu hladu spočívá v působení životní síly organismu. Je skutečně možné a nutné ji s pomocí rozumného hladovění trénovat. Dodám ještě toto: při hladovění klesají teplotovné schopnosti organismu. Ano, dozvíte se, že normální teplota lidského těla 36,6°C vede k samovolnému poškození spirály DNK, která je nositelem naší dědičnosti. Snížení teploty při hladovění a zesílená aktivita fermentů umožňují tato poškození odstranit, což vede k normalizaci syntézy bílkovin, stejně jako je tomu u mladých lidí.

Devět specifických mechanismů, které hlad aktivizuje, není možné spustit, jestliže jíme.

DRUHY HLADOVĚNÍ A JEJICH ZVLÁŠTNOSTI

Hladovění je mocný přírodní nástroj, který je odborníky pokládán za „trumfové eso“ lidových léčebných prostředků. Co nevyлéčí hlad, nevyлéčí ani nic jiného.

Jednotlivé způsoby hladovění se navzájem liší kvantitativně i kvalitativně. Kvantitativní rozdíl spočívá v časovém rozvrhu hladovění, kvalitativní rozdíly jsou dány způsobem, jakým se hladovka provádí. Podíváme se teď na celou tuto problematiku podrobněji.

Kvantitativní rozdíly mezi různými způsoby hladovění

Každý, kdo se rozhodne pro nějaké hladovění, si obvykle hned na začátku položí otázku: kolik dní musím hladovět, abych se uzdravil, abych omládl, abych získal nějaké nové vlastnosti? Poznatky o jednotlivých fázích hladovění a obnovy umožňují dát na tyto otázky kvalifikovanou odpověď: hladovění může být buď úplné – dokončené, nebo neúplné – přerušené. Je možné dát i odpověď na otázku, jak je potřeba dlouho hladovět, abychom dosáhli požadovaného výsledku. Jsou tři fáze hladovění a obnovy. V průběhu každé z těchto fází probíhají jak v poli vědomí, tak i ve fyzickém těle určité, pro danou fázi charakteristické děje, podle nichž byly i jednotlivé fáze pojmenovány.

Doba hladovění

První fáze má název „pokrmové dráždění“. Trvá obvykle dva až tři dny. Člověka obvykle dráždí jakékoliv známky přítomnosti potravy. Pohled na potravu, její vůně, hovory o jídle, zvuky, které nějaké jídlo nebo jeho přípravu doprovázejí, atd. To všechno vyvolává tvorbu slin, kručení v břiše, může se zhoršit spánek, stoupá podrážděnost, která bývá doprovázena špatnou náladou. U nemocných můžeme někdy pozorovat i přiosazení příznaků nemoci. Váha těla rychle klesá (až o 1 kg za 24 hod.), žízeň obvykle velká není.

Vliv první fáze na pole vědomí. Práce směřující k nastolení pořádku ve vlastním vědomí začíná v okamžiku, kdy se člověk zřekne obvyklého příjmu potravy a přestane uspokojovat vznikající pocit hladu. Člověk vědomě trpí a již tím zvyšuje svou ukázněnost, začíná ovládat své pocity chutě a hladu.

Zhoršení spánku, podrážděnost a podobné jevy, které se v této fázi vyskytují, jsou příznakem vnitřního boje a podřízení pocitů lidské vůli. Pravidelná dvou až tří denní hladovka jednou za jeden až dva měsíce překonává lidské návyky a tvoří kvalitativně jinou osobnost.

U lidí se silně vyjádřeným pocitem hladu nebo chutě na alkohol, nikotin nebo jiná narkotika, zachvátily tyto „vášně“ velkou část jejich vědomí a tak se tyto lidé stávají vrtošivými, netrpělivými, jsou plni lítosti nad sebou samými. Tyto pocity se pak přidávají k vlastnímu pocitu hladu a chuti. Pro tyto lidi je hladovění obtížné, ačkoliv právě jim by přineslo největší užitek.

Jestliže člověk tento první tlak „umírajících vášní“ v této fázi hladovění (trvá dva až čtyři dny) vydrží, ztrácí nepřekonatelnou touhu po alkoholu, narkotikách nebo tabáku. Při tom se neprojevují ani abstinenční příznaky u lidí, závislých na glukokortikoidních hormonech nadledvinek, na lécích, které blokují nebo naopak aktivizují buněčné receptory, nebo na látkách, které ředí krev (finilin aj.).

Fáze pokrmového dráždění je svého druhu testem, který odhaluje „smetí“ v našem vědomí. Tímto „smetím“ jsou všechny negativní pocity a myšlenky, které se u nás v průběhu dvou až tří dnů po zahájení hladovění objeví. Když se tohoto „smetí“ zbavíme, staneme se celistvějšími a energeticky silnějšími a budeme pak schopni bránit se úspěšně nepříznivým okolnostem a nemocem.

Vliv první fáze hladovění na fyziologické procesy. Fáze pokrmového dráždění je pro organismus lehce stresující. Tento stres způsobí v první řadě aktivizaci hlavního „ovladače“ řízení organismu člověka, kterým je hypothalamus. Ten začne vylučovat nejrůznější látky, které ovlivňují žlázy s vnitřní sekrecí, s cílem přizpůsobit organismus na existenci bez potravy.

Po dvaceti čtyřech hodinách hladovění prudce stoupá vylučování somatotropního růstového hormonu hypofýzou. Ten aktivizuje hormon slinivky břišní, glykogen, který zesiluje štěpení glykogenu v játrech, což dodává organismu potravu. Odstraňuje intoxikaci organismu tím, že příznivě působí na štítnou žlázu.

Když hladovění trvá více než dvacet čtyři hodiny, hypothalamus ve své snaze přizpůsobit organismus podmínkám hladovění dál pokračuje tím, že vylučuje tkáňové neurohormony. S jejich pomocí se pak uskutečňují adaptační reakce organismu, směřující ke zmenšení intoxikace, obnově funkce imunitní ochrany, genetického aparátu, buněčných přepážek, neutralizaci alergických reakcí v organismu atd. V tomto období také značně vzrůstá aktivita fagocytů, likvidujících patologické mikroorganismy.

Během prvních třech, čtyřech dnů hladovění se prostřednictvím moče, kůže a střeva z organismu aktivně vylučují přebytky sodíku a za ním pak odchází z těla „přebytečná“ voda. Současně se také normalizuje výměna bílkovin, což ve svém důsledku vede k vymizení všech otoků.

Jestliže tedy projdete fází pokrmového dráždění (dva až tři dny), způsobíte svému organismu mírný fyziologický otřes, posílíte jeho fagocytární a imunitní ochranu, zbavíte ho přebytečného sodíku a vody. Při tom se můžete zbavit těch nemocí, které se v této fázi aktivizovaly a ztratit při tom na váze dva až čtyři kilogramy.

Druhá fáze má název „narůstající acidózy“. Začíná po dvou až třech dnech hladovění a končí první acidozní krizí - asi tak v šestém až desátém dni hladovění.

Během třetího až pátého dne hladovění pocit hladu klesá, někdy mizí zcela, zatím co žízeň se zvyšuje. Podle pozorování Dr. Vegera přetrvává asi tak u jednoho člověka ze čtyřiceti pocit hladu po celou dobu hladovění. Příčinou toho je existence silného ohniska hladu v poli vědomí člověka, se kterým si dotyčný jedinec neví rady. Jeho myšlenky jsou neustále u jídla a to u něj vyvolává pocity hladu. V takovém případě je nutné své myšlenky cíleným volným úsilím obrátit jiným směrem. Můžete si například představit, že každá minuta vašeho hladovění zachraňuje svět. V každém případě pocity hladu nijak nesnižují efektivitu hladovění, jen ho činí obtížnějším. U většiny hladovějících je možné pozorovat narůstající útlum. Někteří nemocní si stěžují, hlavně po ránu, na bolesti a točení hlavy, pocity na zvracení a pocity slabosti. Tyto jevy se do značné míry zmírňují po procházce nebo po vypití zásaditých minerálních vod. Často je možné pozorovat suchý jazyk se zesilujícím se bílým nebo hnědým povlakem, suchost rtů, sliz na zubech, zápach acetonu vycházející z úst a bledost pokožky. U některých nemocných je možné pozorovat mírné zvýšení příznaků doprovázejících chronické somatické nemoci. Ztráta na váze dosahuje 300 až 500 gramů za den. Všechny tyto jevy se projevují u hladovějících v průběhu šestého až desátého dne hladovění v různé míře. Pak se ale poměrně rychle stav nemocných mění, přichází třetí fáze.

Vliv druhé fáze hladovění na pole vědomí. V průběhu druhé fáze, při narůstající acidóze, pokračuje v poli vědomí proces, který začal již v předchozí fázi. Životní síla, která není teď vydávána na zpracování potravy a odstraňování zbytků, začíná z organismu „vymetat“ a „vytlačovat“ všechno zbytečné a cizorodé. Tím se také vysvětluje bílý nebo hnědý povlak na jazyku, suchost jazyka a rtů a sliz na zubech. To všechno jsou příznaky odstraňování odpadních látek z těla.

Slabost a narůstající intoxikace v organismu aktivizují patologické pocity: litování sama sebe, tíhnutí k pohodlí, odmítání dobrovolně trpět, pocity závisti a nespravedlnosti vzhledem k okolním lidem („Proč se tak trápím, proč jsem tak nemocný, zatím co ostatní vedou bezstarostný způsob života a nic jim není.“) apod.

Zvýraznění příznaků té či oné nemoci je signálem, že nemoc odchází a je to dobrý příznak působení hladovění.

Když se pole vědomí zbavuje tíživých psychocyst a pocitů, dochází k vnitřnímu uklidnění, spánek se normalizuje a bolesti hlavy mizí. V průběhu čtvrtého nebo pátého dne hladovění se může u některých lidí objevit i pocit duševního blaha. Dokonce i zamračené deštivé počasí se pak takovému člověku začne jevit jako pěkné a okolní lidé lepšími. Jestliže před hladovkou se někdo dostával, třeba i nevědomky, do různých nepodstatných sporů, třeba tím, že vyvolával konflikty, pak skončení hladovky tyto jevy prakticky mizí.

Vliv druhé fáze hladovění na fyziologické děje. Od druhého až třetího dne hladovění se kvalitativně mění složení sekretů v zažívacím traktu. Kyselina solná se přestává tvořit, místo ní se do žaludku dostávají nenasyčené mastné kyseliny a bílkoviny.

Nenasycené mastné kyseliny aktivizují tkáňový neurohormon cholecystokinin, který potlačuje pocit hladu. Proto také od třetího až čtvrtého dne hladovění lidé přestávají pociťovat touhu po potravě.

Nenasycené mastné kyseliny vyvolávají kromě toho silný žlučopudný efekt. Při hladovění byla zjištěna žluč dokonce i v tlustém střevě. Tento žlučopudný efekt napomáhá očistění jater a žlučového měchýře od staré zkažené žluče a tak částečně normalizuje jejich funkce.

Od sedmého do devátého dne hladovění ustává tvorba žaludečních trávicích sekretů a místo nich se objevuje tzv. spontánní žaludeční sekrece. Vytvářený sekret obsahuje velké množství bílkovin, které znovu pronikají žaludeční sliznicí do krevního řečiště. Vznik a využití spontánní žaludeční sekrece při hladovění je důležitý adaptační mechanismus, snižující ztrátu bílkovin a zajišťující organismu trvalý přísun aminokyselin - materiálu, který je potřebný ke stavbě a obnově bílkovin nejdůležitějších orgánů.

Ještě jednou zdůrazňujeme: jestliže v průběhu nějaké hladovky bude hladovějící jíst jakoukoliv jednostrannou stravu, i když v minimálním množství, objeví se u něj podvýživa. To je dáno tím, že jestliže se do žaludku dostane, třeba i jen občas, nějaké malé množství stravy, vyvolá se tím peristaltika žaludku a střev, nedojde k potlačení funkce žláz produkujících trávicí sekrety a pocit hladu zůstává. Při tom dochází i k narušení normální látkové výměny. Organismus se nepřepne včas na vnitřní vyživování a tak mohou patologické změny v buňkách a jejich dezorganizace začít mnohem dříve, než jsou spotřebovány vnitřní zásoby organismu.

Při úplném hladovění, kdy hladovějící dostává jenom vodu, k žádným jevům, spojeným s podvýživou, nedochází. Organismus se na určitou dobu přizpůsobí režimu svého vnitřního stravování, tj. k využití vlastních zásob tuků, bílkovin, uhlovodanů, vitamínů a minerálních solí. Jak se ukazuje, tato výživa všem potřebám organismu vyhovuje a lze ji pokládat za dostatečnou.

V průběhu druhé fáze hladovění dochází k silnému okyselení vnitřního prostředí organismu ketonovými látkami a k hromadění oxidu uhličitého. To vede k přestavbě fermentačního mechanismu v buňkách organismu, uvedení do chodu mechanismů, které byly předtím potlačené. Silně je aktivizován fermentační mechanismus na štěpení všeho, co není organismu vlastní (tímto mechanismem se snižuje i intoxikace), tj. aktivizuje se autolýza.

Vzhledem k tomu, že v této fázi hladovění začínají pracovat vnitrobuněčné mechanismy plnohodnotné výživy, klesá potřeba aktivizace tvorby růstového hormonu a tak jeho produkce hypofýzou po pěti až sedmi dnech se vrací k obvyklým hodnotám. To nasvědčuje tomu, že stres, který se objevil na začátku hladovění, byl zaměněn zbrzděním celé nervové soustavy - celý organismus začíná odpočívat. Člověk se začíná cítit uvolněně. Celkové uvolnění je pak výborným předpokladem kvalitní očisty tkání i buněk organismu.

A tak člověk, který hladoví po celou dobu narůstání kyselosti vnitřního prostředí organismu, silně aktivizuje obranné mechanismy organismu, ničí patogenní mikroflóru, zbavuje se nejhorších usazenin, částečně může rozpustit i menší a nepříliš zastaralé otoky, nechá dobře odpočinout trávicí trakt a nervovou soustavu.

Třetí fáze hladovění je kompenzační, resp. adaptační. Začne po projití acidozní krize a končí očištěním jazyka a objevením se silného pocitu hladu. Trvání této fáze je, jako u předchozích fází, pro každého silně individuální. V průměru začíná asi šestého až desátého dne hladovění a končí čtyřicátý až sedmdesátý den hladovění, někdy i později. Trvání této fáze závisí na velikosti tukových zásob organismu - čím jsou zásoby větší, tím je tato fáze také delší.

Tuto dlouhotrvající fázi je nutné rozdělit na dvě části. První část začíná první acidozní krizí a končí druhou. Je to přibližně od šestého až desátého do dvacátého třetího až dvacátého pátého dne hladovění. Druhá část třetí fáze začíná druhou acidozní krizí a končí objevením se silné chuti k jídlu a čištěním jazyka. K tomu dochází v době od dvacátého třetího až dvacátého pátého do čtyřicátého až sedmdesátého dne hladovění. Tak velký rozptyl je dán rozdílnou vahou hladovějících. U některých se váha může pohybovat mezi šedesáti a sedmdesáti kilogramy, u jiných mezi osmdesáti až sto kilogramy.

Podíváme se teď, co se v průběhu těchto fází v organismu člověka děje a k čemu je můžeme využít.

První část třetí fáze hladovění vypadá asi takto: šestého až desátého dne dochází v průběhu dne nebo dokonce i během několika hodin k rychlé změně, k acidozní krizi. Nálada se znatelně zlepšuje, zmenšují se, nebo i zcela mizí pocity fyzické slabosti, objevuje se čilost a dobrá nálada, nepříjemné pocity uvnitř těla mizí, zlepšují se i různé příznaky nemocí, které v předchozí fázi byly znatelnější. U některých hladovějících přichází tento stav ve vlnách, kdy se světlé okamžiky napřed objevují jen krátce, ale pak se jejich trvání stále více prodlužuje. Jazyk se čistí, zápach acetonu, vycházející z úst mizí, lepší se i barva tváří - vypadají, jako by začínaly kvést, oči se začínají lesknout. Tlukot srdce je hlasitější, tep se normalizuje. Denní pokles váhy je minimální - 100 až 220 gramů za den. Také psychický stav se obvykle podstatně zlepšuje - mizí neklid, napětí a stavy deprese. To trvá až do doby druhé acidozní krize, během které se člověk opět začíná cítit hůře a chronické nemoci se znovu aktivizují. Druhá acidozní krize probíhá podobně jako první, ale příznaky nemocí se mohou projevovat silněji.

Po projití druhé acidozní krize je organismus prakticky obnoven a začíná „čerpání energie a upevňování“ pole vědomí. Člověk „vidí“ různé záblesky, vznikající v této fázi hladovění. K tomu dochází, když se vyrovnávají energeticko-informační nerovnováhy a uvolňují se

„ucpávky“ v poli vědomí člověka. Holografické tělo získává zřetelné obrysy a jeho jas se zvyšuje.

Pokles váhy je jen padesát až sto gramů za den, někdy i méně. To trvá tak dlouho, dokud jsou v organismu druhořadé tkáně, které je možné využít. Tato fáze končí silným pocitem hladu a očištěním jazyka (k očištění jazyka může dojít trochu později). To je příznakem, že skončil proces fyziologického hladovění a došlo k vyléčení. Teď je třeba hladovku ukončit a obnovit příjem potravy. Pokud bychom příjem potravy neobnovili, začalo by patologické hladovění, během něhož dochází k nevratným procesům, které jsou škodlivé nejen pro zdraví, ale i pro život člověka.

Vliv první části třetí fáze hladovění na pole vědomí. Životní síla v průběhu první části procesu hladovění dělá prvořadou práci na obnově funkcí a struktur organismu.

Díky vědomé trpělivosti dochází k očištění pole vědomí od druhořadého emočně-pocitového „smetí“. Patologické myšlenky a přání působí na vědomí člověka s menší silou než ve fázi pokrmového dráždění. Teď vám jen kradmo, trpělivě „našeptávají“, uklidňují vás a chválí - už je na čase skončit s hladovkou, i tak už se toho dost udělalo. Když budete končit hladovku pod vlivem tohoto „našeptávání“, pak je velice pravděpodobné, že se takové „návyky“ upevní a budou mít časem i své „plody“ v našem vědomí. Zbavíte se např. zlosti a sebelítosti, ale zůstanete nadutí, pyšní, s pocitem nadřazenosti atd., což může způsobit další karmické potíže.

Vliv první části třetí fáze hladovění na fyziologické děje. Základní fyziologická charakteristika tohoto období je kompenzovaná acidóza. Vnitřní prostředí organismu se přestává okyselovat, mechanismy, zajišťující přizpůsobení organismu na nové životní podmínky pracují na plné obrátky. To se týká zvláště žláz s vnitřní sekrecí. Právě v tom období hladovění dosahuje samoregulace organismu svého vrcholu a likviduje při tom veškerou patologii, která se v organismu nachází.

Po proběhnutí první acidozní krize silně vzrůstá imunitní odolnost organismu. A teprve teď pracuje na plné obrátky také autolýza (spotřebovávání tkání), která odstraňuje nejružnější otoky, ohniska infekce, patologické tkáně a jiné organické novotvary.

Jestliže v prvních fázích hladovění byla autolýza jediným zdrojem živin pro organismus, v průběhu třetí fáze má roli přírodního chirurga.

Díky obnově genetického aparátu buněk vznikají při hladovění buňky zcela nové. Díky odstranění starých, pasivních buněk se orgány organismu podstatně omlazují.

Vliv druhé části třetí fáze hladovění na pole vědomí. Druhá část třetí fáze hladovění začíná druhou acidozní krizí. Její počátek je spojen s procesy, které se odehrávají v poli vědomí.

Každá nemoc má svůj informačně-energetický „kořen“, který za vhodných podmínek může dát podnět k nastartování nějakého patologického procesu. Většina nemocí obvykle vzniká tam, kde něco hnisá, zahnívá. Při hladovění se díky okyselení prostředí ztrácejí nemoci, pro které je toto prostředí vhodné a tak se „na pohled“ přestanou rozvíjet. Jejich „kořen“ ale zůstává. A tak, pokud po skončení hladovění začneme žít stejně jako předtím, tento „kořen“ se může zas probudit k životu a všechno se pak začne pomalu vracet do starých kolejí.

Pokud první acidozní krize likviduje „stéblo“ nemoci, pak druhá acidozní krize likviduje její „kořen“. Děje se to díky tomu, že pole vědomí se neustále zhutňuje a sytí energiemi a zároveň ze sebe „vytlačuje“ energii, která mu není vlastní. Odcházení této energie způsobuje jevy spojené s druhou acidozní krizí. Člověk, který při hladovění projde druhou acidozní krizí se vždy po jejím odeznění plně uzdraví.

„Mentální struska“ skoro neexistuje. Jestliže člověk plně touto fází hladovění projde, mění se vnitřně tak, že se z něho stává prakticky jiná osobnost. Např. Dr. Karington popisuje pocity člověka, který hladověním prošel, takto: *Náhlé a plné omládnutí, pocity nezvyklé lehkosti a dokonalého zdraví, spokojenost a pocit celkového dobrého stavu a přebytku životní energie.*

Jestliže je v organismu během druhé acidozní krize dosaženo energeticko-informačního pořádku, není třeba už vydávat životní sílu na boj s nemocemi a tak se životní síla začíná v organismu hromadit. Celé holografické tělo, jeho kanály a čakry se najednou projasňují a jejich obrysy jsou konkrétnější. Právě v té době také člověk získává zpět své různé skryté schopnosti. Tak někteří lidé jsou po takovém hladovění schopni číst cizí myšlenky, jiní jsou schopni vidět „třetím okem“, u dalších se zase začne silně projevovat intuice nebo schopnost získávat informace obsahující různé náboženské pravdy, případně nabývají různých léčitelských schopností.

Vliv druhé části třetí fáze hladovění na fyziologické děje. Je přirozené, že čím déle se organismus nachází v podmínkách kompenzované acidózy, tím déle v něm léčebné a omlazující procesy probíhají.

V průběhu déletrvajícího hladovění se buňky některých orgánů několikrát plně obnoví. To napomáhá tomu, že se v nich upevňuje genetický aparát a mizí tendence k různým proměnám, spojeným s mutacemi a jinými genetickými poruchami. To pak stabilizuje organismus ve stavu nejvyšší aktivity. Jinými slovy, jedinec je pak fyziologicky ve věku 20 - 25 let, i když jeho kalendářní věk může být 40, 60 - 80 let i více (vzpomeňte si na Paula Bretta).

Trvání druhé části třetí fáze hladovění je u každého člověka individuální. Končí obvykle objevením se „vlčího“ hladu a z jazyka obvykle plně mizí bílý povlak (to neplatí vždy). V té době mají někteří hladovějící horší spaní a mívají sny, v nichž se jim zdá o dobrém jídle, což jim označuje konec hladovění. Já sám jsem jednou viděl hranici a jindy se mi zase zdálo, že se nacházím na pokraji hluboké strže. Od toho okamžiku začíná proces obnovy a hladovějící začíná znovu jíst.

Vzhledem ke lhůtám hladovění se hladovka pokládá za ukončenou, resp. dovršenou, když hladovějící projde všemi třemi fázemi. Za nedokončenou se hladovka pokládá tehdy, jestliže hladovějící nedospěl do okamžiku nástupu silného hladu a pokud nedošlo k očištění jazyka. Jinými slovy, hladovění přerušené v průběhu první nebo druhé fáze, případně v první části třetí fáze, se pokládá za neúplné, resp. přerušené.

Částečným hladověním se rozumí za sebou následující řada přerušených hladovek, z nichž některé trvají od první do druhé acidozní krize a poslední končí v okamžiku vzniku pocitu hladu a očištění jazyka.

Přerušované hladovění bývá používáno v případech, kdy se jeho prostřednictvím řeší některé zdravotní problémy, např. v okamžiku vzniku silných bolestí a k normalizaci teploty a likvidaci zřejmé patologie.

Kompletní hladovka se pro likvidaci vážných chronických nemocí a s cílem sebezdokonalení používá jen velice zřídka.

Přerušované hladovění často nahrazuje hladovění kompletní, protože člověk není schopen úplnou hladovku vždycky vydržet hned napoprvé. Ale řadu přerušených hladovek, které ve svém výsledku se rovnají hladovce úplné, je schopen uskutečnit prakticky každý. Při tom první hladovění má trvat alespoň tak dlouho, aby přesáhlo první acidozní krizi. Regenerační období pak má trvat stejnou dobu, jako trvala vlastní hladovka. Druhé hladovění by mělo trvat až do druhé acidozní krize a doba regenerace by měla trvat 1,5 až dvojnásobek délky hladovění. Třetí hladovění má trvat tak dlouho, dokud nevznikne silný pocit hladu a dokud se

neočistí jazyk. V některých případech (např. při silné nákaze) je třeba udělat až pět přerušovaných hladovek a pro dosažení dokonalého vyléčení je za rok opakovat. V regeneračních obdobích mezi jednotlivými hladovkami je vhodné přijímat stravu, která neobsahuje živočišné bílkoviny (mléko, tvaroh, sýr, maso, vajíčka atd.). V takovém případě se i v tomto období projevuje léčebný vliv hladovění - probíhá asimilace kyslíčnicku uhličitého a na jeho základě pak biosyntéza.

Důležité je vědět následující: pro účely léčebné a pro mentální i duchovní sebezdokonalování se používají tři fáze hladovění (dokud se neobjeví silný hlad a dokud se nevyčistí jazyk). Ale fáze, kdy dochází k vyčerpání, je **zakázána**.

Fáze obnovy.

Práce s hladem se vztahuje nejen na dobu samotného hladovění, ale i na dobu následující regenerace. Takže vlastní hladovění je první etapou práce s vlastním organismem a následující obnova je další etapou.

Existuje obecná biologická zákonitost, projevující se v tom, že po skončení procesu stlačování, resp. brzdění, nastává proces vzestupu, probouzení. Tyto zákonitosti studoval I. P. Pavlov a jeho škola, která je pak formulovala v tezi: *Čím je proces brzdění intenzivnější a hlubší (to platí jen do jisté míry), tím intenzivnější a silnější je následující proces obnovy.*

Hladovění způsobuje vyčerpání zásob a odpovídá procesu brzdění. Po skončení hladovění je možné pozorovat zvýšení obnovovacích schopností organismu (životní síly).

Zvláště pozoruhodná je skutečnost obnovy tkání, ke které dochází hned v prvních dnech po skončení hladovění. To nám umožňuje věnovat svou pozornost období obnovy. Mnozí odborníci jsou toho názoru, že efektivita hladovění závisí nejen na vlastní fázi hladovění, ale i na tom, jakým způsobem je pak prováděn obnovovací proces.

Již od prvních dnů, kdy zase jíme, se objevují buňky, které velice bouřlivě syntetizují DNA (to je „skryté“ vyživovací období, i když po pravdě řečeno, je dostatečně zřetelné). A jak se doba obnovy prodlužuje, počet buněk, které DNA intenzivně vyrábějí, narůstá.

Vědci z ústavu gastroenterologie zjistili, že u pacientů, kteří 28 dní hladověli, se v žaludku objevují nové buňky se světlou protoplazmou, které se pak po ukončení hladovky postupně během 20 - 30 dní mění na buňky vytvářející ochrannou vrstvu tohoto orgánu (dodatečné buňky, které vylučují sliz, chránící žaludek před poškozením). Při opakovaných hladovkách jsou pak žaludky (dokonce i u pacientů s nemocemi zažívacího traktu) jakoby „pocínované“.

Správné ukončení hladovky vyžaduje speciální znalosti, které se týkají především pravidelné stravy. Stravování člověka prochází osobitým vývojem.

Podíváme se na tento proces od jeho prvopočátku, od dělení zárodečných buněk. Na počátku je člověk reprezentován malou skupinou buněk. Během prvního týdne života se „člověk“ živí tím, co předtím nashromáždila vaječná buňka. Je to trávení žloutku - tuku, bílkovin a pigmentů. Jak buněčné dělení postupuje dál, stráví buňky lidského organismu v průběhu týdne celou zásobu žloutku. Další existence je možná díky zvláštnímu obalu zárodku - trofoblastu, který svými fermenty rozpouští tkáň mateřského organismu a produkty štěpení pak tráví. Potom se výživa začíná realizovat díky krevnímu oběhu, který dodává výživu ke každé buňce. A nakonec, když se člověk narodí, začne se vyživovat prostřednictvím svého trávicího traktu. Jinými slovy řečeno, je tu tedy proces, který vychází z buňky a směřuje (díky různým adaptačním mechanismům - krvi a trávicímu traktu) k vnějšímu prostředí organismu.

Znamená to, že vyživování člověka znamená vyživovat každou buňku jeho organismu. Ale aby se taková výživa mohla realizovat, je nutné napřed normalizovat práci celého zažívacího a trávicího traktu, funkci krevního oběhu (distribuční soustavy) a fermentů vlastní buňky (spotřebitele výživy).

Během hladovění probíhají v lidském organismu opačné děje, směřující od vnějšího prostředí k buňce. V první fázi hladovění se musí odpojit žaludečně-střevní trakt. V druhé fázi se v tekutém prostředí organismu (v krvi, lymfě atd.) musí vytvořit takové prostředí, které by aktivizovalo vnitrobuněčné fermenty (stejně jako u troboflastu). Třetí fáze hladovění je pak ve znamení spotřebovávání všeho, co je pro organismus zbytečné a cizorodé. Po skončení druhé části třetí fáze hladovění se stravování organismu podobá stravování dělicího se vajíčka - spotřebovává své vlastní zásoby.

Při ukončení hladovění je nutné znovu nastartovat všechny procesy, které se předtím zastavily a naopak zastavit ty, které se v průběhu hladovění rozvinuly. Abychom toho dosáhli, je třeba určitého času a takové stravy, která organismu nejen pomůže, aby se přeladil, ale která případně ještě prodlouží užitečné vlivy hladovění. Kdybychom to zanedbali, mohlo by se stát, že bychom zmařili všechno předchozí léčebné působení hladu, mohlo by případně dojít i k poškození organismu, ve vážných případech i ke smrti zastavením trávení. Celou problematikou ukončení hladovění se budeme zabývat později. Teď si řekneme, co se v organismu děje, když stravování obnovujeme.

Všechny tyto probíhající děje můžeme také rozdělit do jednotlivých fází, v jejichž průběhu se organismus přeorientovává z endogenního stravování na stravování vnější.

První fázi nazýváme fází **astenickou**. Její charakteristické vlastnosti jsou určovány především tím, jak dlouhé celé hladovění bylo, protože v průběhu této fáze se musí znovu obnovit chod všech procesů, které se v průběhu hladovění zastavily.

Pokud hladovění trvalo jen po dobu „neklidu“ v průběhu prvních dvou až třech dnů, žádné problémy s obnovou trávení nejsou. Je možné jíst okamžitě totéž, co před hladověním.

Pokud hladovění trvalo i po dobu vzrůstající kyselosti vnitřního prostředí organismu, tj. šest až deset dní, je nutné při skončení hladovění udělat dvě věci: umožnit organismu odvedení veškerého odpadu, který se v průběhu hladovění nahromadil a „nastartovat“ trávení. Vzrůstající kyselost prostředí, která se v průběhu oněch šesti až deseti dnů projevovala, byla způsobena silným vylučováním nejrůznějšího odpadu do krve. Jestliže pak začneme jíst hned těžkou vařenou stravu (brambory s máslem, maso, tvaroh, polévky, boršč, různá tučná pečiva atd.), pak částečně přibrzděné trávení není schopno tuto potravu dostatečně zpracovat a do krve se pak dostávají „nedodělky“ v podobě různých živočišných lepidel (škrobových a bílkovinných), která způsobují větší hustotu krve. Proud odpadních látek, uvolňujících se z míst, kde se dlouhou dobu usazovaly, se musí najednou vrátit zpět do šlach, tukových a jiných tkání organismu. V souvislosti s tím se mohou objevit různé nemoci a zdravotní potíže, které se před hladověním neobjevovaly. Přitom zdravotní potíže, které existovaly před hladověním, mohou zmizet. To se dá vysvětlit přemístěním odpadů z jednoho místa na jiné.

Po šesti až deseti dnech hladovění musí být první strava, zvláště v prvních třech až čtyřech dnech, tekutá (čerstvé ovocné šťávy, vývary z bylin v protiové vodě s přídatkem medu), pak čerstvá strava rostlinná (ovoce, případně ovoce částečně dušené na vodě). Je nutné vyvarovat se jakéhokoliv přejídání. Abyste si očistili jazyk, dobře rozžvýkejte kousek suché chlebové kůrky potřené česnekem a po rozžvýkání ji vyplivněte. Tím se nejen jazyk, ale i celá ústní dutina dobře vyčistí a zružoví. Povlak na jazyku v průběhu těchto dní je příznakem toho, že očišťování organismu pokračuje.

Od třetího, resp. čtvrtého dne až do šestého, případně desátého, je vhodné navíc ještě jíst chléb z naklíčené pšenice a kaše zhotovené na vodě, s přidavkem mořského zelí. Teprve po těchto přípravách je možné přejít postupně na obvyklou stravu (nejlépe podle mé knihy „Léčebné síly“, díl 1.). Kriteiem pro přechod na obvyklou stravu je zmizení povlaku na jazyku. Jeho vymizení znamená, že aktivní perioda očišťování po ukončení hladovky skončila.

Pokud budete postupovat tímto způsobem, podaří se vám odstranit zbytky odpadu a jemně nastartovat trávení, takže organismus ještě doplňkově očistíte a zhubnete.

Pokud hladovění trvalo 23 - 25 dní, do druhé acidozní krize, pak se trávení zastavilo podstatněji měrou a odstraňování usazenin z organismu probíhá plným proudem. Při takto dlouhém hladovění je nutné ukončovat hladovku velice opatrně a odborně. Nejlepší je začínat s čerstvými ovocnými šťávami, ředěnými protiovou vodou. První dva dny je vhodné pít šťávy rozředěné vodou v poměru 1:1, další dva dny pít šťávy ředěné v poměru 2:1 a další dva dny pít již šťávy neředěné. Pak již můžeme zařadit do stravy i čerstvou rostlinnou stravu nebo stravu lehce dušenou (na vodě). Pokud by šťávy nebyly k dispozici, je nutné organismus znovu uvádět do chodu s pomocí čajů a rozmočeného sušeného ovoce. Pak je možné postupně zařazovat do stravy chléb z naklíčené pšenice a kaše zhotovované na vodě. Nezapomínejte také před každým jídlem rozžvýkat chlebovou kůrku natřenou česnekem a pak ji vyplivnout.

Pokud se po skončení hladovky objeví hlad, je obnova trávení mnohem snazší. Je to tím, že tu není žádná intoxikace a organismus nastartovává trávení zcela přirozeným způsobem. Jediné doporučení pro takový případ je nepřejídat se a jíst přirozenou rostlinnou potravu.

Pokud jsme hladověli tak dlouho, až se znovu objevil silný pocit hladu, pak po prvním příjmu potravy (100 až 200 ml ovocné šťávy) máme pocit nasycení, ale velice brzo (po dvaceti až třiceti minutách) se ozve hlad silně znovu. Nejen hlad, ale i žízeň je plně uspokojována ovocnými šťávami. Současně se objevuje i určitý pocit oslabení, protože část energie jde teď na trávení. Když se taková únava objeví, je vhodné lehnout si do postele. Stolice se objevuje obvykle po dvou až třech dnech. Váha těla se během prvního až druhého dne stále ještě snižuje (o 100 až 200 gramů/24 hod.).

Astenická fáze obnovy je ve znamení probouzejícího se životního principu „větru“. Abychom ho potlačili, musíme každý den natírat své tělo olivovým olejem nebo rozpuštěným máslem a brát horké koupele.

Druhou fázi nazýváme „**intenzivní obnovou**“. Ta začne, jakmile organismus uvede trávení plně do chodu. Doba nutná pro plnou obnovu trávicích funkcí je závislá na předchozí délce hladovky. Pokud jsme hladověli jen dva až tři dny, trávicí funkce jsou k dispozici okamžitě. Pokud hladovka trvala šest až deset dní, začne trávení asi po třech nebo čtyřech dnech. Při hladovění v délce dvaceti až třiceti dnů začnou trávicí procesy probíhat po pátém až sedmém dni. Při hladovění až do objevení se spontánního silného pocitu hladu, je obnova trávení rychlejší - do čtvrtého, případně šestého dne po skončení hladovky.

Chut' k jídlu se rychle zesiluje. Ted', abychom se nasýtili, potřebujeme už dosti velké množství stravy. Tělesná váha rychle roste - přibližně tou rychlostí, jak se zmenšovala při hladovění. Původní tělesné váhy se obvykle dosahuje po době rovnající se délce hladovění, někdy dokonce i rychleji. Současně se vzrůstem tělesné váhy se obnovuje i fyzická síla, pocit dobré pohody, dobrá nálada, nepříjemné příznaky velice často mizí. Krevní tlak dosahuje svých normálních hodnot, tep je stabilní, stolice se také normalizuje. Dobrá chuť k jídlu a dobrá nálada po skončení hladovky přetrvávají obvykle po dobu rovnající se jeden a půl násobku délky hladovění.

Velkou a velice častou chybou této obnovovací fáze je nedostatečná schopnost kontrolovat svůj pocit hladu. S novou silou se začíná objevovat předtím již ovládnutá chuť k jídlu a působí na vědomí člověka tak, že se člověk mění na mechanismus pro žvýkání potravy. Jíst je nutné střídavě, s rozvahou, ráno a v poledne. Tím uvedete energetiku svého organismu do souladu s přírodními cykly.

Jinými slovy - čím déle trvalo vlastní hladovění, tím je fáze intenzivní obnovy silnější a delší.

Třetí fáze obnovy se nazývá **fáze normalizační**. Chuť k jídlu je už normální a trávení také. To je signálem, že přeorientování na vnější stravu bylo ukončeno. Nálada je vyrovnaná, klidná.

Varování: Nedoporučuji, abyste v průběhu této fáze příliš holdovali čerstvé rostlinné stravě (zelí, mrkev, listová zelenina apod.). Požívání této stravy vede k nadměrnému posílení fermentačních procesů a zvýšené tvorbě plynů (vodíku). A to není nic jiného, než posílení životního principu „větru“ a všech nepříjemností s tím spojených (bolesti v křížové oblasti, pocity chladu v těle, poruchy trávení apod.). Snažte se to vyvážit různými kašemi, ovocem a zeleninou, které obsahují menší množství balastu. Nejezte jídla silně ochlazená. To se týká zvláště lidí s konstitucí „větru“, trpících zvýšenou tvorbou plynů.

Doba, po níž se objeví třetí fáze závisí na celkové době hladovění. **Podle toho, jak intenzivně se u člověka jednotlivé fáze hladovění projeví, můžeme soudit i na celkový vliv hladovění. Jestliže jsou tyto fáze zřetelné a přicházejí ve správný čas, je to pro léčebný efekt hladovění nejlepší.**

U jiných lidí jsou jednotlivé fáze hladovění sice dobře patrné, ale jsou časově opožděné, nebo naopak, přicházejí včas, ale nejsou příliš patrné. Jde o lidi, u nichž je silněji vyjádřen životní princip „slizu“ nebo „větru“. Efektivita hladovění je u nich snížena, kladné výsledky se projevují se zpožděním nebo nejsou příliš stabilní. Tito lidé musí dělat kvalitativně jiné hladovění, o kterém budeme hovořit později. V každém případě ale vaše snaha a trpělivost budou odměněny - stanoveného cíle, kterým je dokonalé ozdravení organismu, dosáhnete.

Různé způsoby hladovění v závislosti na způsobu provedení.

Místo braní léků je lepší jeden den hladovět. Při každém onemocnění je pro pacienta nejlepší nic nejíst.

Zmínili jsme se už o tom, že různé hladovky se navzájem kvalitativně liší. Základem jejich kvalitativního rozlišování je způsob jejich provedení. Hladovět je např. možné „klasicky“, s použitím moči, nebo „na sucho“. Kromě těchto třech hlavních rozdílů jsou možné různé varianty každého z těchto způsobů hladovění, případně kombinace všech tří způsobů dohromady. Je možné například první dva až tři dny hladovět „na sucho“, dalších pět až deset dní s močí a pak dalších pět až deset dní klasickým způsobem.

Navíc, každá škola hladovění (ruská - J. Nikolajev, P. Ivanov, A. Suvorin, americká - G. Shelton, P. Bratt, francouzská - I. Vivini, anglická urinerapeutická - D. Armstrong atd.) a každá klinika, mají své vlastní názory a postupy, které mohou být i v protikladu k názorům školy jiné. Při tom ti i oni mají závažné důvody pro svůj postoj. Nebudu nijak tyto protiklady zakrývat, budu je jen komentovat. Vaším úkolem pak bude, abyste na základě vlastní zkušenosti a vaší vlastní individuality vybrali to, co je pro vás nejvhodnější.

Klasické hladovění, trvající dvacet až třicet dní, je aplikováno ve většině našich léčebných zařízení, kde se léčí hladem a vypadá asi následovně.

1. pravidlo - aby se každý dobře dostal do procesu hladovění, aplikuje se jednorázově velké množství projímadla (magnesium, nebo sůl „Barbara“ - nejméně 60 g této soli se rozpustí ve 300 až 400 ml vody a naráz vypije). Projímadlo se aplikuje ještě před přerušением přijímání potravy a má se jím dosáhnout těchto cílů:

1. Po očištění žaludku a střev dochází k rychlejšímu přepnutí na plnohodnotný režim vnitřního stravování.

2. Pocit hladu rychleji mizí. U lidí, jejichž střeva nebyla dostatečně očištěna, trvá hlad ještě dva až tři dny.

Někdy je možné aplikovat projímadlo opakovaně po dvou až třech dnech hladovění, jestliže se ve výkalech vyskytuje velký počet kalových kamenů. Opakované používání projímadla bez zvláštního důvodu ale není žádoucí. Mohlo by to způsobit poruchu iontové výměny v organismu s následujícími nevolnostmi, případně i zvracením.

Doporučení: pokud nemáte chuť brát projímadla, začněte hladovku několika (dvěma či třemi) dvoulitrovými očištěnými klystýry nebo se dvěma až čtyřmi litry vody udělejte šank prakšalanu.

2. pravidlo - dodržujte pitný režim. Během „klasického“ hladovění se doporučuje vypít během dvaceti čtyř hodin alespoň dva litry vody. Vodu je možné pít ihned poté, co se začnou projevovat účinky projímadla. Projímadlo také urychluje vylučování sodíku a vody z organismu prostřednictvím střev. Jestliže pacient trpí otoky, je možné snížit denní dávku vody během prvních dvou dní na jeden litr. Otoky, dokonce i ty, které předtím různým jiným lékařským zásahům vzdorovaly, začnou mizet.

Omezit příjem vody je vhodné také v případech, kdy pacient začíná hladovění v době, kdy má zvýšenou tělesnou teplotu. V takovém případě bude teplota těla přirozeně a bez jakýchkoliv dalších prostředků postupně klesat a za dva až tři dny se vrátí k normě.

Při normální teplotě je pitný režim důležitý pro kvalitní štěpení tuků. Hladovějící může vypít během dne i větší množství vody, např. 5 - 6 litrů (nebo i více) bez toho, že by bylo možné pozorovat nějaké zadržování vody v organismu. Projeví se to jen častějším močením a tím, že moč bude světlejší.

Voda na pití je obvykle nesvařená voda z vodovodu. Je možné pít i vodu vařenou, destilovanou, vodu z roztátého sněhu, protiovou vodu, teplou i studenou. Nebyly pozorovány nějaké znatelné rozdíly při pití vody různého složení. Mnozí autoři zdůrazňují, že voda ze sněhu pacientům chutná a destilovaná voda lépe rozpouští různé usazeniny.

Od třetího, případně čtvrtého dne hladovění se lidem, kteří těžko snášejí vzrůstající okyselení vnitřního prostředí organismu, může přidávat k pitnému režimu asi 0,5 litru minerální vody. Kysličník uhličitý (CO₂) se v organismu nachází v pěti variantách. Jsou v tom zahrnuty i bikarbonáty, které jsou obsaženy také v minerální vodě. Bikarbonáty v tomto případě tlumí prudký nárůst kyselosti vnitřního prostředí organismu.

Doporučení: pijte jen tolik, kolik musíte, ale ne víc. Pijte vodu tak teplou, jak je vám to nejpříjemnější.

3. pravidlo - je nutné dodržovat také určitý pohybový režim. Je nutné ujit denně patnáct až dvacet kilometrů na čerstvém vzduchu. Přednost je vhodné dát procházkám někde za městem, v lese, v blízkosti vodojemu apod. Ve městě je dobré si vybrat alespoň takové prostředí, které není příliš zatížené dopravou, někde kde jsou parky, klidné oblasti apod.

Ti, kteří mají výchozí tělesnou váhu menší, chodí trochu méně, tj. pohybový režim nijak nezintenzivňují, protože mají menší zásoby tuku. Nehledě na to, i jim se daří sedmnáct až

dvacet dní hladovění vydržet. Velice malá výchozí tělesná váha (42 - 50 kg) je často způsobena různými chronickými nemocemi a zřetelnou intoxikací organismu. Lidé s takovou nízkou váhou snášejí první cyklus dávkovaného hladovění s určitými potížemi. Ale po několika takových léčebných cyklech najednou začínají dosahovat své normální tělesné váhy, kterou jim jejich nemoc dlouhé roky předtím nedovolila získat. Léčebný efekt se u těchto lidí projevuje obvykle mnohem dříve, než u lidí výrazně tlustých. Pamatujte si, že nízká tělesná váha není vždy kontraindikací pro dávkované hladovění, ale pohybový režim je nutné těmto lidem omezit na deset kilometrů denně.

Úplná nepohyblivost je relativní kontraindikací hladovění, protože se u těchto lidí mohou vytvořit kalové zácpy, které pak do značné míry snižují antitoxický vliv dávkovaného hladovění. Hladovějící se při tom necítí pohodlně. Je u něho možné pozorovat oslabení, silné bušení srdce a další příznaky intoxikace. Při tom ale žádné komplikace v období fyziologického hladovění nejsou.

Procházky v letních vedrech je vhodné dělat na čerstvém vzduchu, v lehkém, pokud možno koupacím obleku. V chladnějších ročních obdobích je vhodné obléci se tepleji než normálně. Je také žádoucí během dlouhých procházek umožnit odpařování, nebo ještě lepší je, vypotit se. To jde někdy obtížně, protože při hladovění bývá kožní povrch i sliznice suchá.

Doporučení: při pohybovém režimu se řiďte vlastními pocity. Každá další hladovka bude pro vás něco nového a to, čeho jste nebyli schopni dosáhnout dříve, bude najednou možné. Pokud jste při prvních hladovkách jenom leželi a při dalších jste se mírně procházeli, pak při následujících už můžete dělat aktivní tělesná cvičení.

4. pravidlo - vodní procedury. Pro dosažení lepšího odstraňování odpadů prostřednictvím pokožky pro její ozdravení a odstranění suchosti kůže a sliznic se doporučuje alespoň jednou denně koupel nebo sprchování. Je vhodné také kontrastní sprchování, při kterém střídáme teplou vodu se studenou. Pro ty, kteří mají hodně podkožního tuku, je vhodné masážní sprchování, které masíruje jak tělo, tak i končetiny. Asi tak jednou za pět až sedm dní je vhodné jít do sauny.

V průběhu léčebného hladovění není sauna kontraindikací při ischemické chorobě srdeční, ani při jiných srdečních onemocněních.

Při vodních procedurách není vhodné používat často mýdlo. Stačí, jestliže ho použijeme jednou za sedm až deset dní. Vhodná je masáž žínkou, kdy žínkou třeme každou část těla tak dlouho, až zčervená

Doporučení: podle své vlastní konstituce si vyzkoušejte, jaký druh vodních procedur je pro vás nejvhodnější. Pro každého je nejvhodnější trochu něco jiného - v zimě i v létě.

5. pravidlo - očistné klystýry. Je vhodné používat klystýr přibližně jednou denně, po účincích projímadla.

Klystýry se dělají obvyklým způsobem. Ezmarchova nádoba se naplní 1,5 litry převařené vody. Její teplota nemá přesahovat 36°C. Do vody se přidají 2 - 3 krystalky hypermanganu - tak, aby byla voda obarvená na světle-růžovo. Pacient je v poloze v kleče, lokty se opírají o zem a sám si klystýr zavádí do konečníku. Jestliže má pacient zácpu, je vhodné klystýry opakovat s větším množstvím vody. Trpí-li pacient hemeroidy, polypy, erozí nebo jizvami na střevu, je vhodné místo hypermanganu dát do vody heřmánky nebo mátu, třezalku, případně jiné byliny. Obvykle se klystýr používá současně s jinými vodními procedurami.

Doporučení: Budete-li dělat klystýry, pak jedině s močí. Jestli je budete dělat nebo ne, to závisí na délce hladovky, na tom, jak silně je organismus znečištěn, na individuální konstituci a charakteru nemoci. Nejméně jednou za dva až tři dni si udělejte klystýr

s močí a podle obsahu toho, co z vás vyjde se rozhodněte, jestli ho máte druhý den opakovat. Jestliže odchází odpadu hodně, dávejte si klystýr dvakrát denně - ráno a večer. Jestliže je odpadu málo, stačí jednou denně, případně jednou za dva dni.

6. pravidlo - masáže. Doporučuje se udělat si ráno a večer masáž cév tak, že si budeme postupně třít různé části rukou a nohou. Při tom je dobré střídat holeň s ramenem, bok s předloktím a pak si udělat kruhovou masáž břicha. Masáž hrudníku je vhodné aby provedl masér nebo někdo z okolních lidí. Vzádu mezi lopatkami a níže je vhodné dělat 10 - 15 minut tlakovou masáž hrudníku pěstmi nebo palci.

Doporučení: Jestliže budete provádět masáž s odpařenou močí, bude výsledný efekt větší.

7. pravidlo - hygiena ústní dutiny. Během hladovění se velké množství odpadu odstraňuje „horem“, ústy a nosem. Na jazyku se vytváří silný povlak. Objevují se povlaky i uvnitř ústní dutiny. Během šesti až sedmi dní může dojít k silnému vyplavování hnisu z Highmorových nebo čelních dutin nebo ze zubů nakažených paradentózou. Hnisu se zbavují i mandle. Při odstraňování těchto odpadů se doporučuje vyplachování ústní dutiny studenou vodou, bylinnými čaji nebo roztokem sody - to všechno je vhodné navzájem střídat. Ústa je vhodné si vyplachovat před každým pitím vody, tj. nejméně šest až sedmkrát denně.

Doporučení: Vypláchněte si ústa a nos, do uší si nakapejte vlastní moč. To je ta nejlepší hygiena.

9. pravidlo - nekontaktovat se s jídlem. Porušování tohoto pravidla snižuje léčebný efekt hladovění přibližně o 50%. Měli byste vědět, že člověk se živí i vyzařováním potravy. A tak, když se uprostřed takového záření nachází, nevědomky ho pohlcuje a živí se jím. Nebudeme se tedy divit počínání Ježíše Krista, který po dobu svého půstu přebýval o samotě na poušti. Také on doporučuje lidem hladovět na místech vzdálených od lidských obydlí.

Navíc, aniž si to uvědomujeme, bereme si nevědomky energii také od okolních lidí. Mnozí z nich si to i uvědomují. To také zmenšuje vliv hladovění. Musíme dosáhnout toho, aby organismus existoval jen díky svým vlastním silám a energiím, místo toho abychom trénovali „upíří“ schopnosti.

Doporučení: Toto pravidlo přísně dodržujte.

Po skončení prvního cyklu „klasického“ hladovění (17 až 20 dnů) začněte s pitím šťáv a pak s převážně rostlinnou stravou.

1. den Smíchejte litr čerstvé šťávy s půl litrem vody ze sněhu nebo s protiovou vodou. Této směsi pak pijte každou 1 - 1,5 hodinu jednu sklenici. Je vhodné připravit si šťávu z mrkve nebo z jablek, ale v zásadě je možné pít šťávu jakoukoliv - zeleninovou, ovocnou nebo jahodovou. Během prvních pěti dní obnovy trávení je kategoricky zakázáno jíst sůl.

2. den Jíme čtyři až pětkrát, hlavně zeleninu v syrovém stavu, ovoce, lesní plody. Jíme až do prvního okamžiku, kdy pocítíme nasycení. Vojtovič doporučoval během prvních dní jíst zároveň s ostatními věcmi také velké množství česneku (10 - 15 g), bez ohledu na to, jak dobře ho kdo před hladovkou snášel. Pálivá chuť česneku aktivizuje trávení a sám česnek organismus dezinfikuje (to je zvlášť výhodné pro ty, jejichž individuální konstituce odpovídá „slizu“).

Je možné také uvařit červenou řepu nebo ke konci druhého dne zapéct v troubě brambory.

3. den K zelenině, ovoci a šťávám přidáme sušené ovoce, předtím rozmочené v teplé vodě a k tomu dvě lžice medu.

4. den Od tohoto dne jíme již jen 3 - 4 krát denně. Přidáme kaše z různých krup: pohankovou, ovesnou, z pšenice, krup atd. Kaše připravujeme na vodě a mastíme rostlinným tukem. Ke konci čtvrtého dne můžeme začít jíst i ořechy a semena.

5. den Přidáme luštěniny: hrách, fazole - mohou být upravené i jako kaše.

6. den Přibereme chleba, který může obsahovat i sůl. Pak se už doporučuje přejít na dvě jídla denně podle zásady: spíše jednotvárná strava při jednom jídle, ale velká různorodost v průběhu dne, týdne nebo měsíce. Jedno jídlo by mělo vypadat asi takto: nejdříve, jestliže máte žízeň, se vypije tekutina (čaj, kompot, šťáva nebo kyselé mléko). Pak následuje ovocný salát, nebo uvařená a zapečená zelenina, nebo ovoce. Pak je možné jíst chleba nebo polévku z naklíčeného obilí, kaše, brambory, maso (pro masožravce), tvaroh, ořechy atd. (z toho ale jen jednu věc).

Takové stravování pokračuje celý měsíc. Při tom omezujeme mléčné výrobky, které vzhledem ke složitosti jejich trávení a ke zvýšené alergizaci organismu silně snižují vliv léčebného hladovění. Během tohoto období se doporučuje nejíst příliš vejce, drůbeží maso a jinou živočišnou stravu. Vzhledem k tomu, že po hladovce jsou buňky organismu schopny dobře provádět biosyntézu, neprojevuje se požívání čistě vegetariánské stravy nijak negativně.

Hladovění s močí se provádí obvykle samostatně. Od „klasického“ hladovění se liší tím, že druhé pravidlo je trochu pozměněné. Doporučuje se pít skoro všechnu moč, která se během dne vyloučí. Voda se pije jen v případě nutnosti, a takové množství, aby moč nebyla příliš koncentrovaná.

5. pravidlo - očistné klystýry - místo vody se na klystýr použije čerstvá (asi 1 litr) a odpařená (100 - 500 ml) moč.

6. pravidlo - masáže se dělají s použitím odpařené moči (moč odpařená na polovinu až čtvrtinu původního objemu) po dobu dvou hodin.

7. pravidlo - hygiena ústní dutiny. Ústní dutina i nos se vyplachují čerstvou močí (opatrně je možné použít i odpařenou).

Předností hladovění s použitím moči jsou: rychlejší okyselení organismu, lepší odstraňování usazenin, zničení patogenní mikroflóry a nádorů, homeopatický efekt a celkové zkrácení doby hladovění.

Například známý John Armstrong se o hladovění využívajícím moč vyjádřil takto: „*Hladověl jsem 45 dní a pil jsem jen vlastní moč a vodu z vodovodu. Kromě toho jsem si vtíral moč do pokožky.*“

Navíc doporučoval dělat obklady: *Obklad děláme tak, že navlhčenou tkaninu položíme na nemocné místo a udržujeme ji ve vlhkém stavu tím, že do ní přidáváme moč podle potřeby. Obvazy používejte pokaždé, když se setkáte s vředem, popáleninou, otevřenou ránou, výrůstkem, zatvrdlinou, nádorem apod. Obklady poskytují v průběhu hladovění pacientovi i potravu. Kromě toho moč je pro pokožku nejlepší potravou ze všeho.*

Suché hladovění mívá dvě podoby: úplné a částečné. Provádí se obvykle také samostatně. Od klasického hladovění se liší především v obsahu pravidla č. 2, které se týká pitného režimu. Pití se zcela vypouští. To pomáhá rychlému štěpení tuků. Také překonávání pocitu žízně napomáhá rychlému osvobození se od smyslové patologie. Kořeny nemoci se vyvracejí mnohem rychleji.

4. pravidlo - vodní procedury. Ty se zcela vypouštějí při úplném „suchém“ hladovění. Jsou do jisté míry možné při částečném „suchém“ hladovění. V tom případě je možné dělat koupele, sprchovat se a polévat se. To napomáhá lepšímu očištění pokožky.

5. pravidlo - očistné klystíry se plně vypouštějí při obou typech suchého hladovění.

7. pravidlo - hygiena ústní dutiny se zcela vypouští při úplném „suchém“ hladovění, ale používá se při „částečném suchém“ hladovění. Při tom se ale vypláchnou pouze ústa.

9. pravidlo - vyvarovat se kontaktu s jídlem, se při „úplném suchém“ hladovění doplňuje ještě zákazem kontaktu s vodou. Jinými slovy, při tomto typu hladovění nesmí přijít žádná voda nejen dovnitř do těla, ale ani na jeho povrch. Je to úplné zřeknutí se vody na kratší dobu.

Předností „suchého“ hladovění v porovnání s klasickým a s hladověním používajícím moč je v tom, že klade na organismus mnohem větší požadavky. V tomto případě se musí organismus přetvářet tak, aby byl schopen zásobovat se nejen tuhou potravou, ale i vodou. Tkáň organismu se štěpí mnohem rychleji, okyselení organismu probíhá velice rychle. Tím jsou dány i všechny následující jevy: zničení všeho, co je pro organismus cizorodé, zvýšení adaptačních schopností a řada dalších věcí, o kterých jsme již hovořili.

Pro psychiku člověka je to velice obtížná zkouška, protože se rychle aktivizují patologické pocity a je nutná velká trpělivost. Výsledky tohoto typu hladovění jsou ale mnohem zřetelnější, než u předchozích dvou typů.

Uveďme, jak to např. hodnotili pacienti L. A. Ščennikova, který „vynalezl“ metodu úplného „suchého“ hladovění (patent čis. 2028160 na vynález, nazvaný: „Způsob rehabilitace organismu“). Dostal zvláštní certifikát, který ho opravňoval působit jako bioenergoterapeut.

Jeden pacient ze Stavropolského kraje měl žaludeční vřed a narušenou látkovou výměnu. Deset dní se postil a na své nemoci zapomněl. Jiný pacient z Krymu trpěl celou řadou nemocí, včetně cirrhosy jater. Po suchém půstu v trvání deseti dnů mohl jít do práce. Moskván G., který od dětství trpěl kostní tuberkulózou a astmatem, hladověl jedenáct dní a uzdravil se. Matka se synem z Krasnodarského kraje prodělali suché hladovění dvakrát. Po první kůře se syn začal cítit mnohem lépe, ačkoliv jeho diagnóza zněla: leukémie, lymfosarkom. A matka prolila hodně slz, když papír s touto diagnózou před synem schovávala. Ale zármutek se jen tak utišit nedá, zvláště když ani naši lékaři se ve vztazích k těžce nemocným etikou příliš nezátěžují. Sergej slyší na vlastní uši, jak jedna zdravotní sestra o něm druhé řekla: „Je sice ještě mladý, ale už je to jen chodící tělo“. A dalo by se těžko spočítat, kolik chemikálií do něj nalili, kolik prodělal mozkomíšních punkcí. Dávky léků, které byl nucen konzumovat, by oddělaly i slona. Syn se jen s obtížemi dostal z postele na záchod a zpět. A tak mu na mysl stále častěji přicházely myšlenky na sebevraždu. Jeho organismus se jen třásl, v hlavě mu neustále zněl ortel lékařů: mrtvola.

Poprvé dokázal Sergej být bez jídla a vody jen krátkou dobu, ale výsledky udivily i lékaře (i když na tom není zase tak nic moc divného, protože vědomým utrpením, které prodělal, se už odbourala část patologie z pole vědomí - Pozn. aut.), silně se zlepšily výsledky rozboru krve, tělo zesílilo. Po měsíci se hladovková kúra opakovala. Matka, aby svého syna podpořila, se rozhodla, že bude hladovět společně s ním. Vydržet ten půst nebylo vůbec snadné, ale výsledky se ukázaly skoro okamžitě. Syn, který se předtím bál i slabého průvanu, se teď koupe v ledové vodě. Na silometru stlačí levou i pravou rukou 45 kg. Na nějaké tabletky úplně zapomněl, pohybuje se a má zájem o život.

Obyvatelka Kislovodska, paní D. je zařazena do druhého stupně invalidity. Když hladověla, proplakala celé noci, litovala se a modlila. Po hladovce se její postoje naprosto změnily. Podstatně omezila konzumaci nejružnějších léků a když zmizela její „psychologická rakovina“, která byla příčinou všech jejích potíží, se její osobnost změnila, svět se jí začal jevit zcela jinak než předtím. Vypráví: „*Víte, dokonce jsem pocítila i nový vztah k životu. Zdá se mi, že i slunce svítí jasněji, příroda je zelenější a i vzduch je nějaký příjemnější.*“

O tom, jak Leonid Aleksandrovič přišel na metodu suchého hladovění, říká: *Už od mládí jsem přemýšlel o tom, co je to vlastně život. Někdo se dožije sedmdesáti nebo osmdesáti, někdo žije do sta let. V čem je tajemství dlouhověkosti? Rozhodl jsem se, že to vypátrám.*

Prostudoval jsem si anatomii, pracoval jsem v nemocnici, věnoval jsem se homeopatii, studoval jsem lidové léčitelství. V r. 1971 jsem se rozhodl vstoupit na stezku sebepoznání. Rozhodl jsem se, že budu žít podle zásady: „Čím hůře, tím lépe“. Každodenně jsem své tělo učil snášet chlad a své břicho hladovět. Ráno, v zimě stejně jako v létě, bez ohledu na počasí, polévám své tělo studenou vodou. Zvykl jsem si držet hladovku bez příjmu tekutin - poprvé jsem tak hladověl tři dny. Pak už pět. V březnu 1981 jsem se poprvé postil deset dní bez příjmu vody. Vlášku jsem přijímal v noci ze vzduchu a ve dne jsem ji asimiloval pokožkou - občas jsem si sedl do vody jako žába. Na váze jsem ztratil 20 kg, ale ty se mi po týdnu zase vrátily. Ale tak jsem omládl, že mne lidé nepoznávali. Nejdelší hladovka, kterou jsem dokázal, trvala 18 dní, čímž jsem překonal rekord, zapsaný v Guinnessově knize rekordů.

Jeden dobrý Alexandrův známý, který také před více lety prodělal podobnou jedenáctidenní hladovku, vypráví: *Hladověl jsem na sucho a v létě. Vodu jsem nepil, ale ve vaně jsem se koupal pravidelně. Hladovění bylo každým dnem těžší a těžší.*

Ležím v polospánku a najednou uvnitř cítím něco jako záblesk. No, nic tak hrozného se snad neděje - myslím si. Ale najednou slyším hlas:

„Chceš aby to bylo silnější?“ A v myšlenkách tomu hlasu odpovídám:

„Klidně, tak silně jak to jen jde!“ Ještě jsem to ani nedomyslel, a uvnitř mě jako by vybuchla bouře. Kdybych nebyl ležel, asi bych v tom okamžiku upadl na zem.

Ke konci hladovky mám sen: Přichází ke mně starší muž a povídá mi - „Co se tak trápíš?“ a bere mé tělo, obrací ho naruby a věší ho na provázek. Jak se tak na to dívám, vidím, jak z mého těla odtéká nejrůznější švinstvo. Pak jsem začal hladovku ukončovat.

Vliv této hladovky byl neuvěřitelný. Měl jsem tolik energie, že jsem nevěděl, co s ní. Celého půl roku byly ženy ze mne celé pryč. Stačilo, když jsem jim položil svou ruku na břicho, aby se cítily dobře. A o ostatním nemluvě. Pak to všechno přešlo.

A tohle je popis „suchého přerušovaného“ hladovění, jak ho popsala autorka - kontaktérka, Valentina Lavrova (v knize „Klíč k tajemství života“).

V Bibli se hovoří i o hladovění. Mojžíš hladověl na hoře čtyřicet dní - a ne jedenkrát. Ježíš také hladověl. Ve svém třetím zmrtvýchvstání Ježíš znovu hladověl v poušti. Je vhodné podotknout, že Kristus figuruje v takovém vtělení třikrát. Po hladovění měl Mojžíš tvář „jasně zářící“ tak, že se ostatní báli k němu přiblížit. U Krista se po hladovce objevily jeho paranormální schopnosti. Také Buddha hladověl čtyřicet dní, právě tak jako Mohamed (viz bod č. 1 v následujícím komentáři). A nic se nestalo, všechno bylo jen k užitku. Odměnou bylo spojení s nebem, přímo rozhovor s Bohem. A naše lékařství to pořád nechce vidět. Přece čistíte a myjete nádoby. Proč nechcete svému organismu dopřát stejnou možnost? Jestliže na nás přicházejí nemoci, pak přece musí existovat nějaký přirozený způsob, jak se jich zbavit. Pro každou sílu musí existovat nějaký její protiklad.

Nesmrtelnost bez rostlinných diet a hladovek nedosáhne nikdo, ani Bůh. A On sám prohlásil, že bude sám vodit svůj národ ke zdrojům života, tj. bude osobně sledovat otázky jeho zdraví. Jedním ze způsobů jak si preventivně zdraví udržovat je přerušované hladovění. Je vhodné jak pro začátečníky, tak i pro ty, kteří mají již nějaké zkušenosti. Především je nutné si říci jedno pravidlo: než začnete hladovět, je dobré pár dní jíst jenom rostlinnou stravu, bez jakýchkoliv bílkovin živočišného původu. Nejezte ani ryby! Strava musí být

výhradně rostlinná, jak to doporučuje i Velký půst. Dokonce i když vůbec hladovět nebudete, ale budete často dodržovat takovou dietu, zlepšíte hodně ve svém organismu (viz pozn. č. 2).

Zvláště dobře čistí organismus kaše, zhotovené na vodě a bez oleje, dokonce i rostlinného, který je ve větší množství také škodlivý. Proč je vůbec žádoucí, současně s hladovkami držet ještě rostlinné diety 30 až 60 dní? Jedno bez druhého nejde. Je nutné zabránit tomu, aby se netvořily hladové geny. Kdyby se rozvinuly, tak vám hladovění nepomůže. Budete hodně jíst. Žádný užitek z nich není, jen škoda a navíc má člověk pak strach někde se ukázat (viz pozn. č. 3).

Přerušované hladovění se dělá bez vody. Pro začátek je potřeba osvojit si první stupeň. Co to znamená? Po určitou dobu se budete stravovat přerušovaně po 24 hodinách. Jeden den jíst, následující být bez jídla. Den kdy hladovíte, nepijete ani žádnou vodu. Ale den předtím byste se napít měli. Takhle můžete existovat libovolně dlouho. Můžete to spojit s rostlinnou dietou. Jestliže to tak vydržíte např. měsíc, tak patnáct dní z toho jste hladověli (viz pozn. č. 4).

Druhý stupeň přerušovaného hladovění na vás bude vyžadovat, abyste dva dni jedli a pak udělali dva dni přestávku. Tak jako předtím, v ty dny kdy nebudete jíst, nebudete ani nic pít. Po dvou dnech hladovění se napijete vody a pak, po několika hodinách, začnete keřem. Strava musí být bílkovinná, ale ne rostlinná - to znamená, že svůj keř musíte sníst bez chleba. Několik hodin po požití keřu můžete jíst všechno. Proč nemůžete jíst chleba, ovoce nebo zeleninu hned? Je to kvůli slinivce břišní, které chvíli trvá, než začne pracovat tak jak má.

Není schopna dodat hned do organismu tolik insulinu, kolik by bylo třeba. Takže není vhodné zatěžovat ji příliš silně najednou, lepší je zvyšovat na ni nároky postupně. Pokud byste na to nebrali při hladovění zřetel, tak raději nedělejte nic. Mohli byste si slinivku pokazit. Pokud byste doma neměli keř, můžete vypít svařené mléko, nebo, když nic jiného, tak rybí bujón. Mléko je možné nahradit kyselým mlékem, rybí bujón drůbežím, ale všechno musí být zhotoveno bez zeleniny. Také žádný chléb! P. Bretta si nekonečně vážím, ale nemohu s ním souhlasit co se týče způsobu ukončení hladovky. On doporučuje končit hladovění ředěnými šťávami. Vyzkoušela jsem to a můj osobní závěr je, že je to nejen nesprávné, ale dokonce i škodlivé (viz pozn. č. 5).

Uvažme to společně: Narodí se dítě a je živeno mlékem (viz pozn. č. 6), bílkovinnou stravou. To dělají všichni savci. Novorozenec, který předtím nic nejedl se hned touto stravou živí. Dobře, a teď se podívejme, jak to dělají ptáci. Jejich rodiče jim také začínají zajišťovat bílkovinnou stravu. Nikdy jim nepřinesou nějaké lesní plody, ani semena - zřejmě si to příroda na začátku života nepřeje. Můžeme se podívat i na to, jak hladovějí zvířata. Dravci v zimě často dlouho hladovějí. Když pak začnou jíst, začnou pochopitelně stravou bílkovinnou (viz pozn. č. 7). A co týká býložravců, tak tam skutečné hladovění vlastně neexistuje. Vždycky se najde nějaká travička, bylina, nebo alespoň kousek větvičky. Takže slinivka se vlastně nezastaví. Ale jak bychom vysvětlili zimní spánek medvědů? Ten jí stravu jak živočišnou, tak rostlinnou. Ale vysvětlení je celkem jednoduché. Ještě než ulehne ke spánku, nacpe si medvěd své břicho kůrou osiky. Ta je hořká, má baktericidní schopnosti a v žaludku mu vydrží celou zimu. Je to rostlinná strava a slinivka břišní svou funkci vlastně vůbec nepřerušuje. Je pořád v pohotovosti.

Třetí stupeň přerušovaného hladovění znamená tři dni jíst a tři dni nejíst a nepít. Tak dlouho, na kolik síly stačí. Ukončení hladovění je stejné. Vydržet tři dni bez vody bývá obtížné a tak tady začínají zkoušky vůle, začínají muka žízň. Nezapomeňte dodržovat zlaté pravidlo, týkající se ukončování hladovek. Očistné klystýry dělat nemusíte (viz pozn. č. 8). Pokud

budete dělat všechno jak máte, žaludek se vyčistí sám. Jestliže ale budete pít vodu, není vyloučeno, že klystýry budou nutné. Při „suchém“ hladovění jich není zapotřebí.

Čtvrtý stupeň přerušovaného hladovění znamená čtyři dny nejíst a nepít, pak čtyři dny jíst. Vydržet to je stále obtížnější. Ukončování hladovění je stále stejné. Klystýry nejsou nutné, pokud nebudete pít. Jestliže to ale nevydržíte a napijete se, budou možná zapotřebí. V takovém případě může dojít i k zácpě. Čtvrtý stupeň je už obtížný, může se vám zdát o vodojemech, vodních pumpách, atd. Může vám i slézat kůže ze rtů a dásní, ústa budete mít vyschlá.

Pátý stupeň přerušovaného hladovění. Je poslední. Opět, stejně jako předtím, to znamená pět dní nejíst a nepít a pak pět dní jídla. Všechno stejně jako předtím, ukončování hladovění je také stejné. To bývá nejtěžší den. Nedá se ani spát. Cítíte, že potřebujete svěží vzduch. Tělo vydává nepříjemný zápach. Všechny krystaly v organismu tečou. Otevírají se tělesné póry a jimi odchází to, co by ledviny nikdy nezpracovaly. Je obtížné i hovořit, ústa jsou vyschlá. Jíst se vám nechce, jen pít. Pamatujte na zlaté pravidlo! Napřed voda a teprve pak, po dvou hodinách, kefír. Pak jediné bílkovinná, lehká a tekutá strava. Teprve pak, po dvou hodinách, můžete pomalu, velice opatrně, začít jíst ostatní věci. Buďte umírnění. Po třech, čtyřech nebo pěti dnech hladovění je nutné začínat s jídlem pomalu.

Nezačínajte hned pátým, čtvrtým nebo třetím stupněm. Nemá to smysl a je to dokonce škodlivé. Zvládněte napřed první a druhý stupeň. Jestliže takovému hladovění věnujete měsíc, tak při libovolném stupni nakonec budete hladovět stejný počet dní (viz pozn. č. 9).

Je tu ještě jedna důležitá věc. V těch dnech, kdy budete hladovět, je lepší se nemýt a ani si nečistit zuby - zkrátka nemít žádný kontakt s vodou. To je důležité proto, aby se voda nedostala k žádné části těla a aby buňky při kontaktu s vodou ji nezačaly vsřebávat. V takovém případě by se totiž místa, která se dostala do styku s vodou neobnovovala, neregenerovala. Je ovšem obtížné vyvarovat se toho, abychom si nenamočili ruce. Je potřeba leccos udělat, umýt nádobí apod., ale pak se pokožka rukou nebude obnovovat. Vyberte si sami jednu z možností.

Možná, že čtvrtý nebo pátý stupeň se vám nebude dařit. Nezoufejte! Když to budete vícekrát zkoušet, nakonec se vám to podaří. A pamatujte si ještě jednu věc: po hladovkách nepijte nápoje s kyslíčником uhličitým. Jenom čistou vodu, pokud možno, raději studenou.

Jestliže budete hladovění správně ukončovat, je to pro organismus naprosto neškodné (viz pozn. č. 10). V budoucnosti se bude hladovění používat pro léčení infekčních nemocí i pro prevenci. Na tomto principu se můžete, jestliže si to budete přát, s pomocí hodnotné stravy na pátém stupni, vrátit z penzijního věku do svých dvaceti let. Je to si těžké, ale není orlem ten, kdo nelétá.

S pátým stupněm přerušovaného hladovění je možné léčit libovolné nemoci. Neexistuje nemoc, kterou by tímto způsobem nebylo možné vyléčit, platí to i pro AIDS i pro rakovinu i pro cukrovku. Vyléčit se dá všechno. Je možné léčit i všechny infekční a pohlavní nemoci.

V případě nutnosti je možné této techniky použít i pro přerušení nežádoucího těhotenství (viz pozn. č. 12). Pokud se bude dít všechno podle pravidel, není to žádný hřích. Rození dětí si musí každý člověk regulovat. Jejich počet i doba narození mají pro nás velký význam. Porodnost regulovali i bohové. Ale musí se to udělat v prvním nebo druhém měsíci těhotenství. Jestliže s tím začnete, dotáhněte to až do konce. A nezapomeňte, že hladovění s vodou vám žádaný výsledek nedá. Jedině bez vody. Kdysi dávno byly tyto postupy široce využívány v zemích jižní Asie, ale pak se na ně z neznámých důvodů zapomělo.

Při takovém hladovění umírají v organismu hlísti, viry, staré a nemocné buňky. Rozpadají se krystaly usazenin a cholesterolu a co je zvláště důležité, organismus se zbavuje mrtvé vody. Této vody je v lidském těle hodně. Nezúčastní se látkové výměny, jen se hromadí a neodvádí se ven. Je to velká zátěž, která není životaschopná, je neaktivní a jen se v našem těle hromadí. D₂O - radioaktivní voda. Ta nás také posunuje ke stárnutí a smrti. A žádným jiným způsobem není možné dostat ji z organismu. Jedině pátým stupněm přerušovaného hladovění.

Velkou podporou při přerušovaném hladovění jsou jogická dechová cvičení. Jestliže je děláte, máte menší chuť k jídlu i menší žízeň. Hladovění spolu s cvičeními na čerstvém vzduchu udělá vaše snahy o omládnutí cílevědomějšími. Nasycení těla kyslíkem pomůže rychleji odstranit staré a vytvořit nové buňky (viz pozn. č. 13). A ještě jedna velice důležitá věc: ty dny, kdy budete jíst, nezapomeňte cvičit s činkami nebo tyčí. Mladé buňky je nutné hned od začátku učit, aby si zvykaly na fyzickou zátěž, jinak se dopředu nedostanete. Váš organismus zesílí jen když budete všechna tato pravidla dodržovat.

Komentář: Mnoho lidí o přerušovaném hladovění slyšelo a chtějí vědět, o co se vlastně jedná. Proto také jsem se také rozhodl citovat plně původní text a udělat jeho rozbor. Do textu jsem umístil číslice, abych čtenáři usnadnil uvědomit si, o čem hovořím.

1. Jak jsem o tom hovořil již dříve, po hladovění se vyvíjejí určité schopnosti díky zpevnění pole vědomí (zářící tvář).

2. Rostlinná strava zlepšuje situaci organismu díky tomu, že na organismus působí prostřednictvím střevní hormonální soustavy. V závislosti na trávení určité potraviny vyrábí organismus ty či ony hormony, které, když se dostanou do krevního oběhu, působí jako regulátory žláz s vnitřní sekrecí. Bylo zjištěno, že čerstvá rostlinná strava působí na střevní hormonální soustavu nejharmoničtěji. Jestliže je endokrinní soustava v těle dobře vyvážená, pak všechny funkce v organismu pracují normálně a ve správném čase. Jestliže tomu tak není, vzniká nemoc. Popsal jsem mechanismus zlepšení s pomocí pouze rostlinné stravy.

3. Důležité doporučení, které je tu na místě. Jestliže jí člověk rostlinnou stravu, začíná mít pocit, že jí může jíst v neomezeném množství a nic se nestane. Háček je v tom, že čerstvá rostlinná strava stimuluje životní princip „větru“, který se projevuje žravostí a strachem bez příčiny. Periodické hladovky neumožní životnímu principu „větru“, aby se aktivizoval a pak je všechno normální a v pořádku.

4. Při patnácté celodenní hladovce nedokážete uvést do chodu mechanismus acidózy apod. Budete stále ve fázi potravinového dráždění a následkem toho budou ve vašem vědomí i v těle probíhat určité procesy.

5. To je závěr, který si v mnohém protiřečí a je nutné ho podrobněji rozebrat. Suché hladovění aktivizuje „vnitřní oheň“ organismu, resp. životní princip „žluči“. Když hladovění zakončíme rostlinnou stravou nebo šťávami, bude to znamenat násilné přerušování působení tohoto principu. Kyselé mléko díky své chuti pokračuje ve stimulaci vnitřního ohně. Kromě toho kyselé mléko po sobě zanechá ve střevě normální mikroflóru. To je také jeho velký klad. A důležitá je také ještě další vlastnost kyselé chuti: nutí organismus aby v sobě lépe udržoval vodu.

Co se týká výroby insulínu slinivkou, není to docela tak. Jestliže budeme jíst např. okurky, rajská jablka nebo zelí, která neobsahují cukr, tak k čemu by tady bylo třeba insulínu? Ale když budeme hladovění končit bujóny (rybí, drůbeží) nebo svařeným mlékem, požadavky na trávicí trakt silně vzrostou, protože v samotné potravě nejsou žádné aktivní fermenty, které by ji autolýzou štěpily (autolýzu potraviny aktivizuje kyselina solná v žaludku - viz kniha Léčebné síly, díl 1.).

Praxe ukončování hladovky s pomocí šťáv prokázala, že se nic špatného neděje. V opačném případě by už dávno byly k dispozici příslušné korektury. Naopak, je to jedno z nejlepších ukončení hladovění. Ale v daném případě potřebujeme něco s kyselou chutí a s živou normální mikroflórou. Proto také padl výběr na kyselé mléko.

6. Mateřské mléko je živý „výrobek“. To zaprvé. Za druhé to, že po narození se dítě první dva až tři dny krmí mlezivem, pak čtyři až pět dní mlezivovým mlékem, potom „přechodným mlékem“ a teprve potom „zralým mlékem“. A teď si porovnáme chemický obsah mleziva a mléka:

Porovnání mleziva a mléka (údaje jsou v %)		
	Mlezivo	Zralé mléko
Bílkovina	Do 5,8	0,9 - 1,2
Cukr	4,1 - 7,6	7,3 - 7,5
Tuk	2,8 - 4,1	3,3 - 3,4

Z údajů je zřejmé, že o nějakém bílkovinném stravování nemůže být ani řeč, navíc je tam cukr vyžadující insulin a tedy i funkci slinivky.

7. Žaludečně-střevní trakt dravců se od lidského liší. Má jinou délku, mikroflóru atd. Není dobře možné je takto srovnávat. Proto také výše uvedené důvody nejsou vhodné.

8. Při klystýrech se voda vstřebává tlustým střevem a člověk pak ani nemá pocit žízně. Takže klystýry nejsou nic jiného, než dodávání organismu vody jinou cestou.

9. Při hladovění v délce pěti dní bude celkový dosažený výsledek při patnáctidenním hladovění podstatně větší než při hladovění jednodenním.

10. Tento způsob hladovění bude nejvíc vyhovovat lidem s konstitucí „slizu“, kteří mají hodně vody a tuku. Lidem s konstitucí „větru“, jejichž organismus vodu obtížně udržuje a kteří mají málo tuku se budou hodit jen první dva - tři stupně.

11. Informačně-energetická podstata každé nemoci potřebuje k tomu, aby se mohla rozvinout, „volnou“ vodu v organismu. Když dochází k dehydrataci organismu, vzniká silná konkurence mezi polem vědomí člověka, které pro sebe vodu schraňuje, a energeticko-informačními „kořeny“ nemocí, které na této vodě parazitují. Nakonec „pán domu“ vyžene „vetřelce“.

12. Při takovém hladovění se „vítr“ tak silně aktivizuje, že zničí a vyžene plod z organismu těhotné ženy.

13. Cvičení a dýchání pomáhají organismu získávat energii. Organismus, který je energií dostatečně nasycený, lépe snáší trampoty.

14. Fyzické napětí není nic jiného než energetické pole. Čím je energetické pole silnější, tím lépe strukturalizuje tekuté prostředí buněk a zesiluje jejich orgány. Výsledkem toho je, že takové buňky jsou skutečně mnohem odolnější vůči destrukci.

Popsal jsem různé typy hladovění s jejich rozdílnostmi, zvláštnostmi a charakteristikami. Byl bych mohl napsat jen to, co si o tom sám myslím, ale pak byste neměli na výběr, část informace týkající se této problematiky by vám chyběla. Snažím se

podat vysvětlení, ale výběr nechávám vždy na vás. Neztraťte se v tom množství informací a vyberte si to, co je pro vás nejvhodnější.

ZVLÁŠTNOSTI HLADOVĚNÍ V ZÁVISLOSTI NA BIOLOGICKÝCH RYTMECH, INDIVIDUÁLNÍ KONSTITUCI A STÁŘÍ ČLOVĚKA

Hlad tím, že omezuje a mění výživu, vytváří rovnováhu mezi různými zmatky v růstových dějích organismu a v tomto smyslu reprezentuje dokonalý prostředek při různých chronických a úporných nemocech.

Z mé knihy Léčebné síly (díl 3.) už je čtenáři známo, že organismus člověka pracuje v souladu s přírodními rytmy. Aktivita jednotlivých orgánů a systémů organismu se periodicky mění - od minima aktivity k jejímu maximu.

Respektování sezónních period při uskutečňování hladovek. Ve vesmírném prostoru, který naši Zemi obklopuje, existují různé proudy energií, které jsou formovány zvláštnostmi prostoru a otáčením planet sluneční soustavy. Tyto proudy se mění každou vteřinu, minutu, každý den, měsíc atd. Na Zemi se tento „energetický tanec“ projevuje ve změnách ročních období, změnou počasí a mnoha dalšími způsoby. Tyto energie velice silně působí také na zdraví a psychickou aktivitu člověka. A tak aktivita energie jednoho druhu způsobuje, že je lidský organismus snadno zranitelný, zatím co energie jiného druhu lidskému organismu pomáhají.

Autor dospěl k závěru, že hladovění je nutné dělat se zřetelem na přírodní biologické rytmy. Jestliže budeme provádět hladovky bez ohledu na tyto skutečnosti, dosažený výsledek bude menší než by mohl být, mohou vznikat různé komplikace, které pak od dalšího hladovění odrazují. Co máme tedy dělat, abychom biorytmické činitele využili k úspěšnému hladovění?

Roční období působí na životní procesy probíhající v lidském organismu dvěma způsoby. Jednak energií, která nezem přichází z vesmíru a pak klimatickými podmínkami.

Energetický činitel má největší vliv na životní děje, když Slunce vstupuje do ohnivých znamení, tj. do souhvězdí Skopce, Lva a Střelce. Kromě toho hodně gravitační energie jde k Zemi v době zimního slunovratu. Hladovění v tomto období je lehčí a efektivnější. Není náhodou, že všechny velké půsty - velikonoční a vánoční - spadají do těchto období.

Klimatické podmínky - chlad, teplo, vlhkost nebo naopak sucho, mohou očistě při hladovění pomáhat, nebo ji naopak brzdit. Teplé, vlažné počasí je pro hladovění zvlášť příznivé. Začátek léta, přibližně v době Petrova půstu, když vnější teplota aktivizuje biologické reakce v organismu a pomáhá uvolňovat usazeniny a likvidovat novotvary. Zimní období se svým chladem a suchostí může usazeniny „sevrít“ v koloidech buněk a snížit tím celkový účinek hladovění. Abychom tento negativní účinek potlačili, musíme organismus víc prohřívát a používat víc vlhkých procedur. Pak bude všechno v pořádku.

Hladovění v létě bývá obtížnější vzhledem k ochablosti způsobené vyšší teplotou, i když očišťování probíhá velice dobře. Hladovění v zimě je snazší, protože chlad a gravitační energie tonizují organismus, i když samotný očišťovací proces probíhá pomaleji.

Máme-li brát zřetel i na sezónní aktivitu jednotlivých orgánů, pak pro ozdravení toho či onoho orgánu je nutné hladovět v době jeho aktivity. V souladu s učením o pěti základních živlech a v souladu s východním kalendářem jsou prvních 72 dní od začátku roku aktivní játra (jaro), pak 18 dní slezina a slinivka břišní, pak 72 dní srdce a tenké střevo (léto), pak zase 18 dní slezina a slinivka břišní, potom 72 dní ledviny a močový měchýř (zima), pak opět 18 dní slezina a slinivka břišní.

Vhodná synchronizace hladovění s těmito biologickými rytmy umožňuje cílevědomě dosahovat dobrých léčebných výsledků u orgánů oslabených nemocí nebo u orgánů, slabých již od přírody.

Delší hladovky je vhodné provádět také v době, kdy je celá příroda v klidu, v době jarní a podzimní rovnodennosti. Stejným způsobem jedná i většina zvířat v přírodě. Poté, co se hladem očistí a obnoví, nastává u nich příliv nové životní síly, což se projevuje v jejich pohlavní aktivitě (jarní a podzimní říje).

Kromě toho je možné řídit hladovění, tj. cílevědomě jím působit na jednotlivé orgány těla, podle zvířetníku. Například hladovění ve znamení Skopce a ještě k tomu v době první měsíční fáze působí dobře na čištění hlavy, ve Štíru, na konci druhé a začátku třetí měsíční fáze se bude čistit spodní část břicha a pohlavní orgány.

Vliv měsíčních cyklů na hladovění. Měsíční cyklus (měsíc) má na děje, které probíhají v lidském organismu, velice silný vliv. Měsíční cykly jsou velice důležité, protože v jejich průběhu existují dny, nebo i celá období, kdy se organismus sám čistí a také dny a období, kdy je takové očišťování nežádoucí.

Pohyb měsíce, jeho jednotlivé fáze, vyvolává na Zemi přílivy a odlivy. V lidském organismu se to projevuje dvěma jevy. Je to tím, že náš organismus je vlastně také vytvořen z vody, takže se také řídí přílivy a odlivy. Druhou skutečností je to, že Měsíc ovlivňuje i gravitaci, takže v určitém období je naše tělo lehčí, v jiném zase těžší. Když je organismus „lehčí“, tak se „rozšiřuje“, což je pro očišťování příznivé. Když je naopak „těžší“, vlivem gravitace se „stlačuje“. Tkáně jsou v tomto případě „stlačené“ a usazeniny se obtížněji uvolňují.

Když budete pracovat v souladu s měsíčními cykly, máte úspěch zaručený. Jak ale měsíční cykly využívat? (To, kdy začíná ta či ona měsíční fáze najdete v kalendáři.)

- * Hladovky, které nejsou delší než sedm dní, provádějte jen ve II. a IV. měsíční fázi. V této době se organismus přirozeně očišťuje a vy tomu jen napomáháte.
- * Hladovění, které má být delší než sedm dnů, načasujte tak, aby jeho větší část proběhla ve výše uvedené době.
- * Hladovění, které má trvat déle než 14 dní, naplánujte tak, aby ukončení hladovky přišlo na začátek měsíčního cyklu. V této době organismus přirozeně spouští životní procesy a vy tak máte možnost bez jakýchkoliv komplikací navázat na jeho pracovní rytmus.

Pokud si věříte a máte už zkušenost z delších hladovek, začínejte hladovění při začátku měsíčního cyklu a končete ho s jeho ukončením. To je pak ten nejlepší způsob.

Ještě jednou opakují: hladovění v době I. a III. fáze měsíčního cyklu je neefektivní (to platí pro hladovění v trvání do sedmi dnů), proto organismus se „stlačuje“ a buněčné koloidy usazenin pevně „drží“. Naopak obnovu začínejte právě v této době, kdy se organismus „scluje“ a snaží se v sobě látky udržet.

Jednodenní nebo jeden a půldenní hladovění je nejlepší dělat ve dnech ekadaši - jedenáctý den po novoluní a jedenáctý den po úplňku. Dávní mudrcové si všimli, že v těchto dnech se stává země „vlažnou“, tj. přitažlivost měsíce vytahuje vodu z hloubky blíže k povrchu. Něco podobného se odehrává i v našem těle, takže v těchto dnech probíhá očišťování mnohem lépe než v jiných dnech. Kromě toho jsou tyto dny považovány za energeticky silné, takže hlad se v tomto období lépe snáší a očištění velice dobře probíhá. Jestliže máte v úmyslu udělat si jednodenní nebo jeden a půl denní „suchou“ hladovku, udělejte ji těsně před novoluním.

Těžiště člověka se vlivem přitažlivosti měsíce přemísťuje. Ukazuje se, že se přemísťuje směrem nahoru a pak zase dolů. A v závislosti na měsíční fázi se může těžiště nacházet blíž k hlavě nebo blíž ke kostrči. V oblasti těžiště můžeme pozorovat zvýšenou aktivitu fyziologických funkcí organismu.

Nyní si uvedeme, které dni jsou vhodné pro hladovění v délce jednoho až tří dnů, chceme-li očistit nějakou konkrétní část těla. Během první měsíční fáze, v její první třetině, je aktivizovaná hlava, obličej, mozek, horní čelist a oči. Během druhé měsíční fáze, v její první třetině je aktivována oblast nad střevy, hrud', břicho a lokty. Ve druhé třetině této fáze pak srdce, žlučový měchýř a játra, hrudní koš a část páteře, přiléhající k hrudníku. V poslední třetině této fáze jsou aktivovány orgány břišní dutiny, které jsou spojeny s trávením. Jsou to: žaludek, tenké a tlusté střevo. Během třetí měsíční fáze, v její první třetině, jsou aktivovány ledviny a oblast kolem pasu. Ve druhé třetině třetí fáze jsou aktivní pohlavní žlázy, prostata, močový měchýř a konečník. V poslední třetině třetí měsíční fáze jsou to hýždě, bederní kosti a kostrčové obratle. V průběhu čtvrté měsíční fáze, v její první třetině, jsou aktivní kolena a celá kosterní soustava, kůže a trávicí trakt. Ve druhé třetině to jsou kotníky, zápěstí na ruku, kosti dolních končetin a zrak. V poslední třetině pak chodidla a tělní tekutiny a žaludečně-střevní peristaltika.

Když známe období aktivity jednotlivých orgánů v určitém měsíci a ročním období, můžeme přistupovat k hladovění cílevědomě a tyto orgány čistit a posilovat.

Tlusté střevo je dobré posilovat hladověním (v trvání 7 - 14 dní) na podzim, ve druhé nebo čtvrté měsíční fázi.

Játra a žlučový měchýř je vhodné posilovat hladověním (14 - 21 dní) na jaře v době druhé měsíční fáze, nejlépe na Velký půst.

Ledviny a močový měchýř je vhodné posilovat hladověním (7 - 14 dní) ve druhé a čtvrté měsíční fázi. Nejlépe v době vánočního půstu. Při tom drobení, rozmělnování a rozpouštění kamenů v průběhu hladovění probíhá nejlépe ve druhé měsíční fázi, která je pro to nejvhodnější. Očištění ledvin a močového měchýře od rozdrobených kamenů probíhá s pomocí hladovění nejlépe v době čtvrté měsíční fáze. Energetika celého organismu v té době směřuje dolů a napomáhá jejich vylučování.

Jaká je nejvhodnější doba pro klystýry, v průběhu hladovění?

V průběhu dne jsou dvě období, která jsou pro očišťování zvláště vhodná. Ráno, když se vzduch kondenzuje a padá rosa, probíhají v lidském organismu podobné děje. V této době, od pěti hodin do sedmi ráno, je aktivní tlusté střevo a probíhá odstraňování zbytků z trávicího traktu. Večer, v době od sedmé do deváté hodiny odpolední (místního času) je doba klidu, kdy se aktivizují ledviny, aby z těla vylučovaly odpady ze zpracování bílkovin. Takže provádění očišťovacích klystýrů v průběhu hladovění je nejvhodnější v této době.

Z toho, co bylo právě řečeno, plyne jedno důležité pravidlo:

HLADOVĚT SE MUSÍ V SOULADU S PŘÍRODNÍMI DĚJI

- ale ne v náhodně vybraném ročním období. Například ti, kteří hladoví v určitém dni každý týden (podle Bregga nebo Ivanova), se periodicky „strefují“ do nevýhodných období měsíční fáze a škodí vlastnímu zdraví. Pokud jste si takový zvyk zavedli a nechcete se ho vzdát, posuňte si alespoň dni hladovění směrem k příznivějšímu období.

Pro většinu lidí se doporučuje nejíst jen ve dnech ekadaši, kdy to bude správné ze všech hledisek. Všechna ostatní doporučení jsou založená na všem možném, jen ne na přírodních zákonech.

Vliv tělesné konstituce a věku na provádění hladovky a na její ukončení. Lidé se navzájem liší. Mudrci dávnověku tyto rozdíly charakterizovali různými kombinacemi živlů (Podrobněji se o tom můžete dočíst v knize G. P. Malachova: Očista organismu a správná strava.). Jestliže v organismu člověka převládá životní princip „slizu“, je jeho organismus dobře schopný udržovat vodu. Tito lidé bývají velcí a obtlouští. Když převládá životní princip „žluč“, je organismus schopen vyrábět větší množství tepla. Jsou to lidé střední konstituce s nažloutlou pokožkou. Pokud v organismu převládá životní princip „větru“, jejich organismus není dobře schopen udržovat vodu a teplo. Tito lidé mají křehkou konstituci, jsou hubení a je jim pořád zima. Protože při hladovění ztrácí organismus vodu i teplo, projevuje se to u různých lidí různě.

Lidé s nadváhou budou mít při hladovění, jak budou ztrácet vodu, pocit lehkosti a síly. Pro tento typ je vhodné prohřívání v parních lázních se suchou párou a pití jen menšího množství vody (nejlépe vroucí). Pro ně jsou také vhodná doporučení dělat „suchou“ hladovku jeden až dva dny v týdnu. Ti, kteří jsou hubení a často je jim zima, by se měli, aby dosáhli dobrých výsledků, pravidelně, třeba i několikrát denně, koupat v horké vodě a pít větší množství horké vody, protože jinak se očišťování vzhledem k nedostatku vody a tepla podstatně zpomaluje, jejich pokožka ztmavne a nebudou se cítit dobře. Lidé s normální tělesnou váhou a hubení mohou podporovat dobrý průběh očištného procesu při hladovění tím, že chodí do vlažné parní lázně, pijí teplou vodu a ohřívají se v teplé vodě. Vody by měli pít tolik, aby pak vyprodukovali asi litr moče.

U lidí s převahou „slizu“ v tělesné konstituci se odpady shromažďují a udržují ve slizovité podobě, převážně v plicích, nosohltanu a mozkových dutinách. Proto musí tito lidé se zvýšenou pozorností sledovat co jedí a vyloučit ze své stravy všechno, co sliz vytváří a měli by hladovět v době, kdy jsou zmíněné části těla aktivní v měsíční fázi (1 až 2 dny), ve zvířetníkovém znamení (2 až 7 dní) a v ročním období (7 až 14, případně více dní). Při hladovění by měli tito lidé pít vody co nejméně. Dobře se zde uplatňují různé obměny hladovění suchého a s močí. Při ukončování hladovky a přechodu na normální stravu je pro ně výhodnější strava částečně dehydratovaná a teplá, např. lehce podušená zelenina, sušené ovoce, suché kaše a saláty s minimálním množstvím tuku.

Jestliže je u člověka výrazněji vyjádřena konstituce žluči, tak se následkem zvýšené teploty vytváří v játrech zvýšené množství žlučovitých usazenin, které otravují krev a způsobují, že se kůže osype vyrážkou. Tito lidé by se také měli vyvarovat jídel, která jsou ostrá a hodně zahřívají. Neměli by se přehřívát a měli by pít větší množství protiové vody, čerstvých šťáv a měli by si čistit játra. Aby normalizovali funkci žluče, měli by hladovět v měsíční fázi (1 až 2 dny), ve zvířetníkovém znamení (2 až 5 dní) a v ročním období (5 až 14 dní). Hladovět by měli „klasickým“ způsobem a také s použitím moče. Při ukončování hladovky a při přechodu na normální stravu by měli jíst čerstvé saláty, ovoce a kaše s obvyklou konzistencí.

A konečně lidé s jasně vyjádřenou konstitucí „větru“, u nichž při dehydrataci a chladu se tvoří tvrdé usazeniny v podobě kamenů, polyarthritidy, písku a usazenin v pevném skupenství, musí změnit svou stravu a způsob života, aby tělo nasýtili vodou a teplem. Z tohoto důvodu musí co nejvíce aplikovat teplé vodní procedury, pít různé vývary co nejteplejší a pokud to není nutné, tak se neprochlazovat. Pro tento typ lidí je vhodné hladovět v měsíční fázi (1 - 2 dny), ve zvířetníkovém znamení (2 - 4 dny) a v ročním období (4 - 10 dní). Při hladovění by měli co nejvíce dělat různé teplé vodní procedury. Při skončení hladovky a přechodu na normální stravování se jim doporučuje dělat ještě po dobu třech až sedmi dní klystýry s močí, natírat si tělo olivovým olejem (zvláště kolem pasu a kyčelních kloubů) a dělat si horké koupele. Měli by jíst hodně tekutých a teplých jídel - např. teplé, čerstvé šťávy z ovoce (získané z lehce nahřátého ovoce a zeleniny), ovocné polévky a hodně tekuté kaše.

Později pak je vhodné přidávat do kaší rozpuštěné máslo. Přitom pro všechny konstituční typy je vhodné při ukončování hladovky jíst hodně chléb z naklíčeného obilí.

Vzhledem k tomu, že běžně jsou všechny uvedené životní principy v člověku různým způsobem v nejrůznějších poměrech promíchány, je zanesení slizovitými, žlučovými a solnými usazeninami u každého člověka trochu jiné. Proto se snažte prostudovat svůj vlastní organismus a stanovujte si termíny a způsoby hladovění tak, jak to odpovídá právě vám.

Co se týče stáří, jsou doporučení dána především energetickým potenciálem člověka, množstvím vody v jeho organismu a jeho schopností vyrábět teplo. Se vzrůstajícím stářím člověk schopnost vyrábět teplo a udržovat vodu, vzhledem ke klesajícímu energetickému potenciálu, ztrácí. Proto jeden a týž člověk, pokud je mladý, nemusí v průběhu hladovění brát koupele a zahřívat se, protože má zatím všeho přebytek. V dospělosti ale už musí na tyto věci brát ohled a ve stáří se bez nich neobejde.

Délky hladovění jsou velice různé. Mladí lidé s velkým potenciálem životní síly a normálním průběhem všech fyziologických funkcí potřebují k očistě mnohem méně času, než lidé dospělí a staří. Ti musí na počátku hladovění napřed získat nutný životní potenciál, normalizovat své fyziologické funkce a teprve pak začít s očišťováním organismu. Proto si pamatujte, že to, co vám dobře pomohlo před dvaceti lety, dá teď jenom částečný výsledek. Proto berte svůj věk v úvahu. Ale v každém případě vaše rozhodnost a vytrvalost vám přinesou žádané ovoce.

Část druhá

II. Praxe hladovění

KONTRAINDIKACE HLADOVĚNÍ

Hladovění je nejefektivnější způsob
léčení řady nemocí.

Rozhodli jste se samostatně hladovět. Jak byste měli začít? Každý praktický postup, a tedy i hladovění, musí začít teoretickou přípravou. Předtím, než uděláme první praktické kroky, chceme mít obvykle co nejvíc informací o předmětu našeho zájmu. Celá první část této knihy obsahuje informace nutné k tomu, aby čtenář mohl samostatně a se znalostí věci k hladovění přistoupit.

Když byla jednomu z největších odborníků na hladovění, G. P. Vojtovičovi položena otázka, zda je možné dělat hladovky samostatně, v domácích podmínkách, odpovídal: „Ve starých civilizacích nebyly nemocnice. Proto se veškerá léčba, a také léčba hladem, dělala v domácích podmínkách.“

Pak je tu další otázka, jejíž zodpovězení zajímá řadu těch, kteří chtějí použít hladovění pro své ozdravení: jaké jsou kontraindikace hladovění? Lékařská praxe pokládá hladovění za nevhodné v těchto případech:

- * U žen druhá polovina těhotenství a doba kojení.
- * Pokročilé stádium tuberkulózy, spojené s nepohyblivostí pacienta.
- * Pokročilá stádia maligních nádorů, spojená s nepohyblivostí pacienta.
- * Pokročilá stádia zhoubných krevních onemocnění, spojená s nepohyblivostí pacienta.
- * Pokročilá stádia difuzních nemocí spojovací tkáně, spojená s nepohyblivostí pacienta.
- * Řada psychoneurologických nemocí v pokročilém stádiu, spojená s nepohyblivostí pacienta nebo slabomyslností.
- * Takové procesy ve vnitřních orgánech jako abscesy, gangrény apod.

Relativní kontraindikací je nepohyblivost pacientů při libovolném onemocnění. To ale ještě neznamená, že tito lidé nemohou mít z hladovění užitek. V případě, že už všechny ostatní léčebné možnosti byly vyčerpány, je vhodné aplikovat hladovění i u nepohyblivých pacientů. Často je pak možné dosáhnout překvapivě dobrých výsledků léčby.

A tak jste tedy, vážený čtenáři, už dostatečně teoreticky připraven a přejete si co nejdříve začít hladovku, překonat první acidozní krizi, pak druhou a ukončit vítězně hladovění s pocitem, že máte hlad jako vlk, s růžovým jazykem a dokonale omlazeným organismem. Nepochybuji o tom, že to všechno se vám podaří. Ale teoretická příprava je jedna věc a praxe zase jiná. Teď musíte, na základě toho, co už znáte teoreticky, nahromadit postupně **vlastní praktické** zkušenosti. Na základě vlastní zkušenosti získáte jistotu, budete znát reakce vlastního organismu na hladovění a budete schopni udržovat dosažené výsledky správným způsobem života, stravy i myšlení. Svou praxi v hladovění musíte začít od malých hladovek a postupně přecházet k větším, déletrvajícím.

PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA NA HLADOVĚNÍ

První věc, kterou vám mohu poradit je, abyste pomocí různých očišťovacích postupů odlehčili a očistili svůj organismus od těch nejzřejmějších usazenin [Pozn. pod čarou: viz mé knihy: Učebník ..]. Tlusté střevo si můžete očistit klystýry a při hladovění pak už nebude třeba tolik energie na očišťování. Očista jater vám umožní vyhnout se při hladovění krizovým stavům, které vzniknou, když se dá do pohybu stará žluč a ven vycházejí i žlučové kameny. Parní procedury umožní odstranit převážnou část toxinů, které jsou uloženy v tekutém prostředí organismu. Terapie šťávami tento výsledek pak ještě upevní a dodatečně ještě spojovací tkáň promyje a játra ozdraví. Doporučuji změnit stravu na převážně rostlinnou. Vzdejte se potraviny umělé (dorty, pečivo, čokoláda, bonbóny apod.) a smíšené (chleba s máslem, pizzy, brambory s masem apod.). Zvykněte si nejíst na noc a jídlo nezapíjet. Pak nebude odchod usazenin z těla při hladovění tak intenzivní, hlad snáze překonáte a začnete s čištěním organismu ihned na buněčné úrovni.

Teď si řekneme něco o tom, jak získat s hladověním vlastní zkušenost. Budeme se při tom odvolávat na padesátiletou zkušenost v hladovění velké autority, kterou doplníme komentářem z vlastní desetileté zkušenosti. Paul Bregg píše: *Často jsem pozoroval začátky hladovek, které měly trvat 21 až 25 dní. Při tom se prvních šest dní dávalo do pohybu tak velké množství toxických látek, že jsem jejich hladovění ihned přerušoval. Hladovějící pak přecházel na přírodní dietu a po několika týdnech se pokus zahájit hladovku opakoval. V případě, že se začalo uvolňovat zase velké množství jedů, bylo nutné hladovění přerušit znovu. Uvedu ještě jeden důvod, proč jsem proti dlouhodobému hladovění, pokud je prováděno bez dohledu odborníka. Průměrný člověk je prostoupen nejen toxiny z nesprávné stravy, vzduchu a vody znečištěných chemikáliemi a solí, ale také zbytky léků, které se usazují v jeho tkáních na dlouhou dobu. Proto jsem toho názoru, že dlouhodobé hladovění je z teoretického hlediska sice dobré, ale z praktického nikoliv.*

Komentář: Tento jev, kdy se hladovění začíná bez předběžné přípravy a z těla se začíná vylučovat velké množství jedů, vede k přetížení vyměšovacích soustav, jejich „zablokování“ a přerušení hladovky. Tomu se můžete vyhnout, jestliže před zahájením hladovky předběžně organismus očistíte tak, jak to popisují ve svých knihách.

Ve své praxi jsem dosahoval největších úspěchů krátkodobými hladovkami. Při hladovění trvajícím 24 až 36 hodin v týdnu jsem zjistil, že se organismus očišťuje. Jestliže chce být člověk životaschopný a dlouho žít, a bude jíst jen přírodní stravu, může se za několik měsíců připravit ke tří až čtyřdennímu hladovění. Po čtyřech měsících jednodenních hladovek a několika tří až čtyřdenních, je člověk připraven k hladovění sedmidennímu. V této době je již většina toxických látek z organismu odstraněna.

Komentář: Pomocí předběžného očištění organismu můžete hladovět ve dnech ekadaši (jednou za dva týdny) dvacet čtyři až třicet šest hodin a po jednom až dvou měsících začít praktikovat dvou až třídenní hladovky ve dnech lunace, ve druhé nebo čtvrté fázi. Po dvou až třech měsících takové přípravy budete připraveni k pěti až sedmidennímu hladovění. Budete už mít dostatek vlastní zkušeností.

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ 24-, 36- A 42-HODINOVÝCH HLADOVEK

Čtyřiadvacetihodinovou hladovku je třeba začít po snídani a skončit ji před snídaní následujícího dne a dělat ji ve dnech ekadaši. Nedoporučuje se hladovět od večere do večere. Jídlo sněžené na noc bude kazit účinek hladovění, protože nebere ohled na biorytmy trávicího traktu.

Když hladovíte, zříkáte se jakékoliv tuhé potravy a ovoce, právě tak ovocných a zeleninových šťáv. Když hladovíte, můžete pít jen obyčejnou vodu, která ale může být zmagnetizovaná, protiová nebo destilovaná. To bude „klasické“ hladovění. Když budete pít moč a vodu, nebo jenom moč, bude to „hladovění s močí“. Pokud nebudete pít vůbec nic, bude to „suché“ hladovění.

Pro slabé a nerozhodné je možná jedna výjimka (a to jen když zkoušíte hladovět poprvé) ve čtyřiadvacetihodinovém hladovění. Do sklenice destilované vody si mohou přidat jednu třetinu čajové lžičky přírodního medu, nebo jednu čajovou lžičku citrónové šťávy. Tyto přísady působí jako rozpouštědla toxinů a slizu. Kromě toho tím voda získává příjemnější chuť.

Třicetihodinové hladovění musíte začít po večeři, pak hladovět celou noc, další den a noc a skončit snídaní.

Čtyřicetihodinové hladovění musíte začít po večeři, pak pokračovat v hladovění přes noc, celý další den a skončit ho příjmem potravy v poledne.

Všechna pravidla pro třicetihodinné a dvačtyřicetihodinové hladovění jsou analogická těm, která jsme uvedli pro hladovění dvacetitřihodinové.

V závislosti na individuální konstituci můžete praktikovat hladovění „klasické“, hladovění s močí nebo suché hladovění. Přitom tyto hladovky můžete dělat jednou za čtrnáct dní ve dnech ekadaši. Hladovět můžete i v průběhu jiných vhodných dnů měsíčního cyklu.

Vzhledem k tomu, že se v průběhu hladovění silně aktivizuje potlačená netrpělivost, neklid a další emoce spojené s hladem, musíte udržovat svou morálku na vysoké úrovni. Jak toho můžete dosáhnout, když na vás přijdou emoce spojené s hladem? Snažte se je vytěsnit jinými, kladnými, které vás budou posilovat. To vám umožní své pocity ukázat a trénuje to vaši vůli, odpovědnou za růst vaší životní síly.

V průběhu hladovění se snažte mít radost z toho, že i když hladovíte jen jeden den, čistíte svůj organismus a aktivizujete jeho obranyschopnost. Představa, že tvoříte nestárnoucí, zdravé a únavě se nepoddávající tělo, udržuje v průběhu hladovění vaši vysokou morálku. Nelitujte se, nepřipouštějte si žádné negativní myšlenky a emoce. Každý den si říkejte:

- * Dnes jsem odevzdal své tělo životní síle, aby se vnitřně očistilo a obnovilo.
- * Každou minutu, když hladovím, odstraňuji ze svého fyzického těla usazeniny a jedy. Každá hodina hladovění čistí mé vědomí. Jsem stále šťastnější a plný energie.
- * Hodinu za hodinou svůj organismus zpevňuji.
- * Když hladovím, používám stejný postup duchovní, fyzické a rozumové očisty, jaký používali Velcí učitelé lidstva.
- * Když hladovím, jsem schopen plně kontrolovat své pocity. Žádný falešný pocit hladu, lítosti nebo nepohodlí mne nepřinutí k tomu, abych hladovění přerušil. Své hladovění úspěšně dokončím, protože věřím v Boha, pramenícího v hloubi mého organismu.

Při opakování těchto slov řídíte svůj organismus. Řízení se děje prostřednictvím pole vědomí. Nedovolte, aby vás kdokoliv nějak negativně ovlivňoval tím, že by ve vás vyvolával nějaké nežádoucí emoce. O svém programu hladovění nijak se svými přáteli, příbuznými a známými nediskutujte! Hladovění je velice osobní záležitost našeho pole vědomí, potlačených emocí a rozumových ambicí. Buďte ve svých záměrech **tvrdí a důslední**, přemýšlejte o zázračných výsledcích, kterých můžete hladověním dosáhnout a těšte se na to.

Emoční excitovanost umožňuje čerpat z Vesmírného vzduchoprázdna zvláštní druh energie, která tvoří základ lidské bytosti. Není to náhoda, že starotibetská tradice hovoří o tom, že základ člověka tvoří „tělo extáze“, které je vyživováno zvýšenou radostí. Jestliže začnete všechny obtíže, které vám hladovění přinese, prožívat s pozitivně podbarvenými emocemi, pak nejen že snadno snesete libovolnou hladovku, ale také velice rychle očistíte své pole vědomí.

Necht' při hladovění, když je vám těžko, vlivem intoxikace jste oslabení a máte pocit že jste osamocení a nešťastní, si uvědomíte: „Vždyť nejsem sám“. Naopak, Božská síla začala působit hned, když jsem se rozhodl dobrovolně trpět. Pracuje v mém organismu, aby odstranila všechny nečistoty, obnovuje všechny orgány, každou buňku mého organismu. Tyto myšlenky musí u vás vyvolat bouři pocitů a slzy vděčnosti a lásky, které očistí vaši duši. To je základní tajemství hladovění a jeho neobyčejné účinnosti.

UKONČENÍ 24-, 36- A 42-HODINOVÝCH HLADOVEK

Abyste odstranili toxiny a odpady z ústní dutiny, udělejte následující: natřete kůrku chleba česnekem, dobře ji rozžvýkejte a pak vyplivněte. Jazyk se vám očistí a zrudne. Pálivá chuť česneku navíc stimuluje trávicí funkce organismu. Tím jste připraveni k přijímání potravy.

Prvním jídlem by měl být salát z čerstvé zeleniny, ve kterém by měla být hlavně nastrohaná mrkev a nakrájené zelí (dobré je přidat tam i citrónovou šťávu). Tento salát se uplatní jako koště, které vyčistí váš žaludečně střevní trakt a zaměstná svaly trávicího traktu. Po salátu musí následovat jídlo z vařené zeleniny. Může to být vařená řepa, lehce dušené zelí nebo lehce dušená rajská jablíčka bez chleba.

Končit hladovku jídlem jako je např. maso, mléko, ryby, ořechy nebo různá semena není žádoucí. Znovu opakuji: první jídlo musí být tvořeno salátem a vařenou zeleninou, jako druhé jídlo si můžete k zeleninovému salátu (v zimě zeleninu trochu poduste) vzít chléb z naklíčeného obilí (pro ty, kteří jsou konstitučně „sliz“), případně ti, kteří jsou konstitučně „vítr“, si mohou udělat z naklíčeného obilí polévku.

Jestliže pro ukončení hladovky zvolíte mrkvovou nebo řepno-jablečnou šťávu, vyvolá to slabý průjem a pomůže to ještě dodatečně očistit játra a žlučový měchýř od staré žluče. V zimě je možné tuto šťávu nahradit odvarem z bylin, oslazeným medem.

Pokud v průběhu prvních dvou dní nemáte stolicí nebo je příliš tvrdá (jako „oříšky“), takže může poranit konečník, natřete si celé tělo, zvláště kolem pasu, olivovým olejem, a před nutkáním na stolicí si dejte klystýr (stačí 100 ml) z obyčejné a odpařené moče. To dobře pomáhá i v těch případech při natržení konečníku nebo menších hemeroidech.

SPRÁVNÝ POSTUP PŘI 3-, 7- A 10-DENNÍ HLADOVCE

Prvních tři až pět hladovek, trvajících tři nebo více dní, je vhodné dělat v příznivých okolních podmínkách. Musíte si zajistit možnost odpočívat kdykoliv, kdy budete cítit, že usazeniny z těla se začínají dostávat do krve a způsobují intoxikaci organismu. V této době budete obvykle cítit slabost a musíte mít možnost jít si lehnout. V posteli si pak musíte udělat pohodlí, uvolnit se a klidně ležet, dokud životní síla vaše síly neobnoví a všechny odpady, které jsou v krvi, neodstraní. Pocity nepohodlí zmizí, jakmile se odpad z organismu odstraní.

Začátek tří, pěti nebo desetidenní hladovky může být různý.

1. varianta. Od rána nic nejezte, pijte jenom vodu. Všechno, co ještě máte v tlustém střevě postupně samo odejde konečníkem a plícemi. Ale než k tomu dojde, budou odtud do krve přicházet látky, které přechod organismu na vnitrobuněčnou výživu zpomalí a způsobí intoxikaci.

Paul Bregg řekl: *V průběhu hladovění nevěřím na klystýry a projímadla. Nevěřím žádnému násilí proti přírodě a použití klystýrů je podle mého názoru nepřirozené. To platí také pro všechna projímadla. Ve střevech existují vlastní sanitární a antiseptické prostředky a zbytek jídla, který před začátkem hladovění je ještě ve střevu, bude ještě před koncem hladovění neutralizován. Přírodní odstraňovací soustava je dokonalá, jen jí nesmíme překážet v práci.*

To platí pro ty, jejichž zaživací trakt je zdravý a kteří se hladověním už alespoň rok zabývají a prodělali již hladovění trvající alespoň tři dny.

2. varianta. Ráno si vezmete projímadlo nebo několik větších očišťovacích klystýrů, případně si můžete udělat šank prakšalanu. Ta v sobě slučuje dobré vlastnosti projímadla i klystýrů. Její popis najdete v knize „Léčebné síly“ (díl 1.) a také v „Učebnici čištění organismu“ (V originále „Celitelnye sili“ a „Učebnik po očiščeniiju organizma“. Šank prakšalana je popsána také v autorově knize „Dokonalá očista organismu“, jejíž překlad u nás vyšel v nakladatelství STRATOS). Díky tomu přejdete rychle na vnitrobuněčnou výživu. Možnost autointoxikace prostřednictvím tlustého střeva odpadá a tak se budete v průběhu hladovění lépe cítit.

Při třídením hladovění se můžete bez klystýrů obejít, při hladovění sedmi až desetidenním je vhodné dělat je obden. Častější klystýry (např. dvakrát za den) nejsou vhodné, protože usazeniny z těla a žluč se nestačí za tak krátkou dobu v tlustém střevě nahromadit a tak nedosáhnete toho výsledku, který očekáváte. V tomto případě má Bregg pravdu. V takových případech je použití klystýrů při sedmi až desetidenním hladovění jednou ob den zcela na místě, zatímco každodenní používání klystýrů by bylo únavné a jednou za tři dny nedostatečné.

Během prvního třídení hladovění je celkem žádoucí, abyste si lehli do postele. To umožní vaší životní síle věnovat se víc detoxikaci organismu a vnitřnímu očišťování. Pokud máte chuť projít se na čerstvém vzduchu nebo brát sluneční koupel, dělejte to jenom v tom případě, když se cítíte dostatečně silní. Nezůstávejte dlouho na slunci, protože to v organismu stimuluje autolýzu, která mu pak odebírá hodně energie. Také přemíra tělesné aktivity během hladovění vás unaví.

Nedělejte nic, co by mohlo mrhat vaší energií. P. Bregg vzpomíná:

Během mnoha let jsem svým žákům říkal, že nejlepší výsledky při tří až desetidenním hladovění se dosahují, jestliže je hladovějící v posteli. Čím více spí, tím lépe. Když nemůžete

spát, tak se alespoň uvolněte. Také je dobré nechat po dobu hladovění všechny ostatní záležitosti stranou. Zapomeňte na všechny problémy a všechny starosti hod'te za hlavu.

Komentář: Spánek je nejlepším prostředkem upevňování pole vědomí. Ale dál je pak nutné provádět tří až desetidenní hladovky tak, jako kdybyste nehladověli. Během těchto tří až deseti dní běží život svým normálním tempem, jen s tím rozdílem, že nejíte a ráno a večer děláte odpovídající procedury. Pokud to nebudete dodržovat, pak bude obtížné zvolit vhodnou dobu pro pravidelné hladovky jednou za měsíc (třídenní) nebo jednou za čtvrtletí (sedmi až desetidenní). Pak by se celá soustava jednotlivých hladovek nedala uskutečnit. Podle mé zkušenosti není hlad tak důležitý, abychom mu věnovali sedm až deset dní každé čtvrtletí a jednou za rok dvacet, nebo i víc dní. Je to váš život - hladovte, ale také žijte! Svými denními záležitostmi se zabývejte víc, než předtím. Práce a tvůrčí činnost vám nedovolí na jídlo myslet a tak za jeden den hladovění uděláte více práce, než za dobu normálních tří dnů, během kterých jíte. To je ale možné jen za předpokladu, že jste předběžně svůj organismus očistili, drželi jste pravidelně jednou za čtrnáct dní jednodenní až dvoudenní hladovku a mezi nimi jste se správně stravovali.

Třídenní hladovění končíme přibližně stejným způsobem, jaký jsme popsali pro jedno a dvoudenní hladovění.

ZAKONČENÍ SEDMIDENNÍHO AŽ DESETIDENNÍHO HLADOVĚNÍ

Během sedmidenní hladovky se objem vašeho žaludku a střevního traktu zmenší a trávení přešlo částečně na úroveň buněk. Teď ho musíme zase pomalu uvést do chodu. Sedmý den hladovění, přibližně ve čtyři hodiny odpoledne, můžete začít dělat následující: vezměte si chlebovou kůrku natřenou česnekem, pečlivě ji rozžvýkejte a pak vyplivněte. To vám pomůže očistit ústní dutinu od strusky a toxinů. Pak asi po patnácti až dvaceti minutách můžete začít s jídlem podle některého z následujících návodů.

* Vypijte sklenici (200 ml) kyselého mléka. Jeho kyselá chuť energeticky stimuluje funkce trávicího traktu, které „spouští“ na kvantové úrovni. Kyselé prostředí a mikroorganismy okamžitě vytváří v trávicím traktu podmínky odpovídající správnému trávení, podporuje vznik správné mikroflóry a stimuluje trávicí funkce organismu. Jako dodatečný argument v této věci je možné uvést „spuštění“ trávení u novorozence. U toho je „spuštění“ navozeno mlezivem a potom i rostlinnou stravou.

* Vypijte sklenici čerstvé mrkvové šťávy. Co to způsobí? Barva mrkvové šťávy prostřednictvím zraku stimuluje trávicí schopnosti a tím dává impuls ke spuštění trávicích funkcí. Nadbytek karotenu zpevňuje sliznici trávicího traktu. Mrkvová šťáva má silné fytoncidní vlastnosti a díky velkému množství přírodních cukrů její trávení probíhá velice rychle a tak je organismem velice rychle využita. Navíc ještě pomáhá čistit játra. Takové zakončování hladovky je doporučováno mnoha odborníky.

* Vezměte čtyři až pět středně velkých rajských jablek, stáhněte z nich vrchní slupku a rozřežte je. Pak je dejte do vařící vody a tu okamžitě sejměte z plamene a ochlaďte. Potom je snězte. Rajská jablka mají kyselou chuť a červenou barvu. Oba tyto činitele stimulují funkce trávicího traktu. Podobné ukončování hladovky doporučuje také P. Bregg.

Vášim úkolem je, vybrat si jednu ze tří uvedených možností - tu, která vám bude nejlépe vyhovovat. Je možné a výhodné postupovat také tak, že v létě končíte hladovku s rajčaty, na podzim a na jaře s mrkví a v zimě s kyselým mlékem. Sami s tím můžete zkusit experimentovat, zjistíte, co bude vyhovovat právě vám.

Ten den už pak nic nejzte, pít můžete jen protiovou vodu.

Osmého dne ráno si udělejte salát z nastrouhané mrkve a zelí, do toho dejte šťávu z poloviny pomeranče (můžete se ale obejít i bez něho). Potom můžete sníst hustou polévku z naklíčeného obilí. Během dne pak pijte protiovou vodu kdykoliv se vám zachce.

K obědu si můžete udělat salát z nastrouhané mrkve, nakrájeného celeru a zelí, zalité jablečnou šťávou. Po salátu mohou následovat ještě dvě vařená ovocná jídla - řípa, pečená tykev a mrkev. K tomu je dobré přidat ještě chlebovou placku z naklíčeného zrní, která neobsahuje škrob (škrob se mění na sladový cukr).

Devátý den ráno můžete sníst libovolný čerstvý ovocný plod nebo sezónní zeleninu (jablko, banán, mrkev nebo okurku). K tomu si můžete opět sníst placku chleba zhotoveného z naklíčeného obilí, oslazenou medem (ale ne více než jednu lžici medu). Přes den pak snězte salát z nastrouhané mrkve, zelí a celeru, jedno horké ovocné jídlo a jednu placku chleba, zhotoveného z naklíčeného obilí. K večeri si dejte mrkvový salát se zelnými listy a jestliže je zrovna chladnější roční období, jezte ještě teplou čerstvě uvařenou nebo zapečenou zeleninu (řepa, tykev). Počínaje desátým dnem můžete k zelenině a čerstvým šťávám přidat kaši z naklíčeného obilí - pšeničnou, pohankovou, nebo prosnou (bez tuku). Během následujících

tří až čtyř dnů se přidržíte stále této stravy, později k ní můžete přidat ořechy a trochu rozpuštěného másla.

Rozdíl mezi sedmidenním a desetidenním hladověním není příliš velký. Desátého dne, kolem čtyř hodin odpoledne hladovění ukončete jedním ze třech popsaných způsobů a pak pokračujte v jídle tak, jak bylo právě popsáno.

Pamatujte si jedno ze základních pravidel zakončování hladovek - nejezte víc, než na kolik máte chuť. Hladovění v trvání sedmi až deseti dnů je jakási zkrácená verze hladovění. Hladovění je tu určitým způsobem přerušeno a je nutné očišťovací procesy probíhající v organismu jakoby přesměrovat nazpět k procesům normálním. Aby organismus přešel od detoxikace k nasycování, vyžaduje určitý čas.

Znovu připomínám, že při dlouhodobém hladovění není vhodné o tom, že hladovíte příliš mluvit, protože cizí negativní emoce by mohly narušovat vaši vzletnou náladu, týkající se Božího zázraku, který právě probíhá ve vašem organismu. Životní energie zbavuje váš organismus všeho zbytečného: slizu, toxinů a jiných cizorodých látek.

P. Bregg např. píše: *Hladovění je pro mě tak intimní záležitostí, že před mnoha lety jsem si v Kalifornii, v horách Santa-Moniky, poblíž Topangského kaňonu postavil malou chaloupku. V tomto dobrovolném vyhnanství jsem pak často dělal své hladovky. Pokud máte možnost vzdálit se na nějaké osamocené místo a hladovět na čerstvém vzduchu a v osamění, budete dosahovat velice dobrých výsledků.*

Když přijde doba pravidelného půstu, můžete udělat desetidenní hladovku. Příští rok, pokud budete pokračovat v programu 24-hodinových nebo 36-hodinových hladovek, ve dnech ekadaši nebo čtvrtletně v den Velkého půstu, v den adventní nebo na Petrův půst dělat čtrnáctidenní hladovky. Po roce potom 21-denní nebo delší. Tímto způsobem dokážete postupně rozvinout svou životní sílu.

Znovu vám doporučuji řídit se doporučeními P. Bregga: *Nechci vaše hladovění omezovat na pouhých deset dní. Ale nedoporučuji vám hladovět delší dobu, pokud předtím neuděláte alespoň šest desetidenních hladovek s tříměsíčními přestávkami. S takovou zkušeností můžete úspěšně hladovět patnáct dní. Tímto hladověním uděláte velice dobrou očistu vlastního organismu. Víte už, co můžete při tom očekávat. Když pak budete mít chuť zkusit si 21-denní až 30-denní hladovění, budete už vědět jak na to. Dovolte mi, abych ještě jednou zdůraznil, že hladovění je věda. Proto se nenuťte do dlouhodobých hladovek jen proto, že od toho očekáváte nějaký zázrak. Vaše 24- a 36-hodinové každotýdenní hladovky, vaše 3-4 denní každoměsíční hladovění a sedmi až desetidenní hladovění čtvrtletní vám dají takovou zkušenost, která vám umožní připravit se na hladovky delší.*

SPRÁVNÉ USKUTEČNĚNÍ DVACETI AŽ TŘICETIDENNÍ HLADOVKY

Už dříve jsme popsali správné provedení takto dlouhé hladovky. Můžete tato doporučení použít a všechno bude v naprostém pořádku. Ale rozhodl jsem se, že tu uvedu doporučení vynikajících odborníků v otázkách hladovění. Tato kniha je učebnicí a pro vás nemusí být nezajímavé vědět, co platí obecně a v čem se jednotliví odborníci rozcházejí. Moje komentáře se budou snažit vám pomoci, abyste se v tom všem dobře orientovali.

Příprava na hladovění

A. de Briz: *Pro hladovění není třeba se nijak zvlášť připravovat, i když dodržení určité diety je vhodné a celé hladovění dělá efektivnějším. Strava, která je hodně vzdálená stravě přírodní a která je připravována na ohni, má tendenci trávicí trakt silně znečistit. Když se v takové době začne s hladověním, nalepí se velké množství zbytků potravy na stěny tenkého a tlustého střeva. Projeví se to silnější tvorbou plynů a efektivita hladovění se poněkud snižuje. Tomu se lze do značné míry vyhnout, jestliže před hladověním jíme syrovou stravu - ovoce a zeleninu.*

Je známe, že požívání syrové stravy po dobu jednoho až dvou dnů před hladověním střevům podstatně ulehčuje a pomáhá odstranit starší odpad. Jestliže je trávicí trakt předběžně očištěn a zbaven zbytků potravy, snáší se hladovění mnohem snáze a je efektivnější.

Začátek hladovění

J. Nikolajev: *Obvyklá délka hladovění bývá 25 až 30 dní a jen v řidších případech 35 až 40 dní. Je obvyklé, že hladovějící v průběhu hladovění ztrácí na váze 12 až 18% své výchozí váhy.*

Jedním z důležitých úkolů člověka, který se na hladovění připravuje, je psychologické naladění se na určitý počet dní. Je to jako když se člověk naprogramuje. Je také možné na to nemyslet a postupovat prostě tak, že hladovíme... pak den uběhne a všechno je v pořádku. Takový pasivní přístup k hladovění vám umožní zcela nepozorovaně hladovět dva, tři, čtyři a více týdnů. Nevýhoda předběžného naladění se na určitý počet dní je v tom, že si naplánujete například dvacet dní hladovění. Hladovíte sedm až deset dní, cítíte se překrásně a do konce hladovky je ještě stejně dlouhá doba. Následkem toho může dojít k zakolísání a k předčasnému ukončení hladovění. Jestliže nenápadně hladovíte jeden den za druhým, k ničemu takovému nedojde. Jste naladěni na to, že musíte vydržet hladovět stávající den a zítra... to se uvidí. Ráno se probudíte, moc dobře se necítíte, ale znovu sami se přemlouváte: no, tento den bude možná poslední a zítra uvidíme co a jak. Při tom nepozorovaně mine první acidozní krize, vaše pocity se zlepší a tak začnete i jinak přemýšlet. Když se ráno probudíte, cítíte se báječně a tak si řeknete: proč bych nehladověl i tento den, když je všechno tak v pořádku. A tak pokračujete i další den. Hladovění můžete ukončit kdykoliv a to znamená, že nemáte nad sebou nemilosrdný termín, nevznikají žádné vnitřní konflikty, žádné výčitky, že jste nevydrželi to, co jste si předsevzali.

Měl jsem případ 40-leté ženy, která trpěla špatnou trávicí funkcí žaludku. Zkoušela to řešit změnou složení stravy, ale nic z toho nepomohlo. Pak začala s hladověním. Zkusila hladovět

dva dni podle návodu v knize „Léčebné síly“ (s delším hladověním nepočítala). Pak se přišla poradit, jak má takovou hladovku ukončit. Sil měla dost a léčebný efekt hladovění se ještě neprojevil. Tak dostala radu, aby hladověla ještě další dva dny, dala si nějaký klystýr a pak že se uvidí. Po těchto dalších dvou dnech hladovění, kdy dělala všechny předepsané věci, přišla znovu. Sil jí trochu ubylo, zhubla, ale hladovět mohla klidně dál. Po klystýrech s močí znovu odcházel sliz. Bylo zřejmé, že organismus se dává do boje s nemocí. Rozhodli jsme se, že bude dobře, jestliže ještě tak dva dni bude hladovět, protože k uzdravení už toho moc nechybí. Po dvou dnech znovu přišla, pohublá, s nečistým jazykem a sděluje, že při aplikaci klystýrů sliz stále ještě odchází. Ale sílu ještě má! Tak jsme si řekli, že bude hladovět ještě dva dni a bud všechno v pořádku. Po dvou dnech ale už z okna vidím, že se sotva vleče. Kabát je na ní jako na věšáku, je silně pohublá. Posadila se židli a vypadá to, že už nemá žádnou sílu. Dal jsem jí kousek čerstvého chleba potřeného česnekem, požádal jsem ji, aby ho hodně rozžvýkala a pak vyplivla. Jakmile to udělala, ústní dutina a jazyk se jí očistily od povlaku. Pak jsem jí dal sklenici kyselého mléka, které pomalu, bez jakéhokoliv spěchu vypila. To jí dodalo sil. Doma pak pokračovala šťávami, s jídlem nijak nespěchala. Po osmi dnech regenerační stravy za mnou přišla zdravá a plná energie. Všechny problémy s trávením zmizely. A tak se jí povedlo hned napoprvé samostatně hladovět osm dní a dosáhnout toho, co chtěla.

A. Suvorin: *V průběhu hladovění chraňte svou psychiku a zvláště, to zdůrazňuji, nenechte na sebe působit množstvím moudrých rad, neužitečných projevů soustrasti a jasných, ale naprosto nepodložených varování, která je stále ještě slyšet kolem každého, kdo začíná delší hladovění.*

J. Nikolajev: *Ted' přichází na řadu fyzická příprava. Především je to nepříjemná očištná procedura tlustého střeva velkou dávkou hořké soli, která se dělá kolem poledne a pak už se nic nejí, ani se neberou žádné léky.*

Na základě své čtyřicetileté zkušenosti s několika tisíci nemocnými předpokládám, že v průběhu hladovění je nutné proplachování střev, tj. klystýry. Bez toho by se mohli nemocní cítit špatně: mají tendenci zvracet a projevují se u nich příznaky intoxikace. Kromě toho je třeba léčebnou kúru začínat projímadlem. Na začátku hladovění se dává projímadlo pokud možno ve velkých dávkách, např. 50 g síranu hořečnatého, rozředěného ve sklenici, případně ve dvou sklenicích vody, který se pak zapije obyčejnou vodou. To umožňuje očistit střevo. Pokud by se to neudělalo, mohli by se pacienti cítit špatně: objevovaly by se pocity slabosti, zvracení, bolesti hlavy, protože dochází k otravě látkami, které organismus ještě zadržuje. Výjimkou jsou pacienti trpící nemocemi žaludečního traktu, např. gastritidou, u kterých by mohlo projímadlo silně podráždit žaludeční sliznici, nebo pacienti se silným onemocněním hemoroidy, které očistu střev klystýrem ztěžuje. Potom je nutné tato řešení přijímat jen částečně.

Způsob provedení hladovky

1. Mají se v průběhu hladovění brát klystýry?

Mínění odborníků se rozcházejí, ale z obsahu jejich vyjádření je možné pochopit podstatu tohoto problému a řešit ho pak konkrétně pro vlastní případ.

J. Nikolajev: *První den ráno začínáme očištným klystýrem. Zdálo by se, že projímadlo a klystýry musí ze žaludku a střev odstranit veškerý odpad. Ale ukazuje se, že tomu tak není. V průběhu celé doby hladovění dostává pacient klystýr každý den a každý den z těla odchází nějaký odpad. To nemocné často velice udivuje, ale my už víme, že při spontánní sekreci*

v organismu, který přechází na trávení vlastních zásob, se tvoří kal, který se podobá prvnímu kalu u novorozenců.

A. de Briz: Probíhaly i odborné diskuse ohledně použití klystýrů při hladovění. Ačkoliv se klystýry aplikovaly v mnoha léčebných zařízeních, v současné době většina zkušených lékařů se jich zřeká vůbec, nebo je používají jen ve výjimečných případech. Doporučování klystýrů vychází z předpokladu, že toxiny a jiné odpady se v průběhu hladovění ukládají v tlustém střevě a že se odtud dostávají do krve. Předpokládá se, že každodenní čištění spodní části tlustého střeva klystýrem tomu zabrání.

Ve skutečnosti ale tlusté střevo není orgánem, ze kterého by se toxiny dostávaly v nějaké větší míře do těla. Navíc si zkušení lékaři všimli toho, že celý trávicí trakt, včetně tlustého střeva, se v průběhu hladovění zbavuje veškerého odpadu. Žádná pozorování nepotvrdila, že by se v průběhu hladovění nějaký odpad hromadil. Používání klystýrů do jisté míry zmenšuje životaschopnost pacientů, která je během hladovění na nízké úrovni. Kromě toho mají klystýry tendenci oslabovat střevní svalstvo a jejich dlouhodobé používání vede k zácpám. Mnozí lékaři si také všimli toho, že funkce střeva se po skončení hladovění obnovuje rychleji, jestliže se žádné klystýry nepoužívaly.

G. Shelton: Někteří autoři tvrdí, podle mého názoru naprosto nesprávně, že v průběhu hladovění je nutné udržovat střevo, ledviny a kůži v aktivním stavu, aby se toxiny, které se dostávají z tkání do krve, dobře odváděly. Předepisují pak každodenní klystýry nebo projímadla, aby se tlusté střevo čistilo, doporučují pít větší množství vody a dokonce i močopudné prostředky, aby ledviny byly stále aktivní a pocením aby se toxiny odváděly pokožkou z těla.

Všechny tyto prostředky jsou nejen zbytečné, ale dokonce škodlivé. Nic tak jemně a důrazně nestimuluje činnost ledvin jako hladovění. Střevo se čistí samo tak často, jak to organismus potřebuje. Pokud toho není třeba, může mít střevo i delší „dovolenou“, kterou už dávno stejně potřebovalo. Kůže není vylučovací orgán, takže pocení je vlastně podvod. To jen hladovějícího oslabuje a očistu spíše brzdí než urychluje. Všechny takové praktiky jsou škodlivé a je nutné je z praxe hladovění odstranit.

Ale tady máme další výňatek z těchto spisů A. de Brizeho: „Terapie hladem“ a G. Sheltona „Hladovění může zachránit život“.

A. de Briz: K vyjmenovaným nejvýznamnějším příznakům můžeme přidat ještě mnoho dalších, které se mohou nebo také nemusí objevit a které z hlediska úspěchu hladovění nemají význam. Je to zvracení, záchvaty silné tvorby slin, kožní vyrážky, bolesti hlavy, bolesti v oblasti pasu, točení hlavy, mdloby, záněty mandlí, lehká nachlazení a křeče. I když jsou tyto symptomy nepříjemné, nemusí vyvolávat poplach. Některé z nich dokonce svědčí o vzrůstající intenzitě čištění. Terapeutické působení hladovění je přímo protikladné k působení léků. Zatím co mnohá léčiva potlačují příznaky nemoci, je cílem hladovění tyto příznaky vyvolat, odstranit z těla všechny toxiny a tak zajistit trvalé uzdravení. Onemocnění, které se dříve nijak aktivně neprojevovalo nebo bylo farmakologicky potlačeno, se může vlivem hladovění aktivizovat, jakmile se tkáně uzdravují a stupeň očisty se zvyšuje. Bylo již řečeno, že „v průběhu hladovění musíme znovu své nemoci prožít“. A tomu tak skutečně je, protože nejslabší místa našeho organismu se zmlazují a v souvislosti s tím získávají znovu svou aktivitu. Například lidé, kteří předtím trpěli katary, mohou vylučovat celé potoky slizu tlustým střevem, vagínou, krkem, nosem - v závislosti na tom, kde je ložisko kataru. V žádném případě tyto projevy nemůžeme pokládat za nový projev nemoci, což je také zřejmé z toho, že po objevení se rychle mizí a po skončení hladovění se již neopakují.

G. Shelton: *Většina hladovějících snáší i dlouhodobé hladovění bez krizí. V případě, že se krize objeví, je třeba ji vítat, protože je obvykle spojena s vyléčením.*

Kožní vyrážka se během hladovění objeví jen zřídka, ale když se ukáže, je důkazem očisty. Točení hlavy, mdloby, tlučení srdce a jiné podobné příznaky nejsou normální. Pokud se ale objeví, neznamenaají pro hladovějícího žádné nebezpečí.

Pravděpodobně nejnepříjemnějšími projevy v průběhu hladovění jsou nevolnosti a zvracení. Naštěstí není žádných pochyb, že tyto projevy jsou prospěšné. Vyskytují se přibližně u 15% případů. Nevolnost se zvracením se může objevit jak během prvních dní hladovění, tak i kdykoliv potom. Obecně platí, že ke krizi dochází po několika dnech bez jídla. Je známo i několik případů, kdy se nevolnosti doprovázené zvracením objevily až několik týdnů po začátku hladovění.

Zvratky obvykle tvoří silně zředěná zkažená žluč s velkým množstvím slizu. Játra během jednoho nebo několika dní jsou přetížená a tak se velké množství žluči dostává až do žaludku aby pak byla vyvedena ven. Tyto projevy mohou trvat den, dva, někdy týden, ale málokdy déle. Když zvracení přestane, hladovějícímu se začínají vracet síly.

Průjem je v průběhu hladovění málokdy, ale zcela vyloučen také není. Může začít v libovolném okamžiku během hladovění, dokonce i 35 dní od jeho zahájení. Z těla odchází žluč, sliz a zbytky stolice. Taková krize má, beze všech pochyb, očistný vliv.

Z uvedených úryvků je možno udělat asi tento závěr, který jsem si mnohokrát ověřil v praxi: pokud nechcete, aby v průběhu hladovění došlo k silné očišťující krizi, doprovázené vyrážkou, bolením hlavy, silným tlukotem srdce, nevolnostmi, zvracením a vylučováním slizu různými otvory organismu zároveň s průjmem, můžete tyto projevy přibrzdit šank prakšalanou, jednorázovým použitím projímadla, klystýry aplikovanými jednou za den až za tři dny (v závislosti na tom, kolik toho z vás odchází), aplikací koupelí a vlažných parních lázní podle toho, jak se budete cítit. Není třeba dělat svému organismu násilí, ale je potřeba mu pomáhat.

Je tu ještě jeden vědecký důvod pro to, abychom tlusté střevo během hladovění pravidelně čistili. Existuje jeden poměrně mladý vědní obor, flatologie, který se zabývá studiem dějů, doprovázejících tvorbu plynů ve střevně-žaludečním traktu. S pomocí zvlášť k tomuto účelu připravených pokusů bylo zjištěno, jaké plyny v lidském organismu vznikají a kde a jak jsou z těla odváděny. Tvoří se jich přibližně 15 litrů za den. Konečником odchází asi 0,1 až 2,1 litru. Zbytek je pohlčován krví a pak vydechován plícemi.

Při hladovění se v nepročištěném tlustém střevě následkem fermentačních procesů, rozkládajících odpadní látky, vytváří velké množství jedovatých plynů (indol, skatol, sirovodík aj.), které jsou pohlčovány krví, rozšiřují se po celém organismu a vyvolávají silnou intoxikaci a pak v podobě páchnoucího dechu a nepříjemné vůně odcházejí z těla plícemi a kůží. Jestliže hladovíme tímto způsobem, pociťujeme jen muka a slabost. Žádný pocit lepší nálady tu není. Pěkný příklad této situace uvádí Suvorin:

Hladovění u mne (u Suvorinovova pacienta) probíhalo velice obtížně (trvalo 40 dní a šest hodin). Mimo vody jsem nepil nic. Neustále jsem pociťoval slabost a byl jsem silně podrážděný. Třicátého dne jsem měl stolicí, spojenou se zácpou. Ještě jsem byl schopen se tak trochu pohybovat, ale nebyl jsem schopen ani pracovat, ani číst nebo psát. Unavovalo mne i trochu delší povídání. Z těla pořád odcházelo velké množství odpadu, ale jazyk jsem měl v posledních dnech potažený jen špinavě žlutým povlakem. Třicátý osmý a třicátý devátý den už jsem jen ležel v posteli silně vysílený. Ráno čtyřicátého prvního dne, když jsem se přesvědčil, že s mým jazykem se pořád nic neděje, jsem se rozhodl, z obavy před nějakými

nepříjemnými následky, že začnu jíst. Po první sklenici čaje napůl ředěného mlékem jsem měl bohatou stolicí a byl jsem velice překvapený množstvím vody, barvami a zápachem odpadu.

2. Vodní procedury

J. Nikolajev: *Další procedurou je koupel a masáž. Masáž se dělá tzv. „tlaková“, při které dochází k zčervenání kůže, zvláště v oblasti krční a hrudní části páteře.*

Komentář: Tlaková masáž spolu s dodatečným změkčováním organismu a odcházení usazenin dovoluje mechanické „promnutí“ tkání a tím napomáhá jejich účinnějšímu pročištění.

G. Shelton: *Během hladovění je nutné se mýt a dbát na osobní čistotu stejně jako jindy. Koupat se je možné podle libosti. Koupání má být doprovázeno co nejmenší ztrátou energie. Proto je vhodné dodržovat tato doporučení:*

1. Koupání ve vaně i sprchování má být jen krátké. Běžná praxe dlouhého „namáčení se“ ve vaně člověka vysiluje a proto se nedoporučuje.

2. Voda ve vaně musí být teplá, ani horká ani studená. Jinak to pro organismus znamená velké energetické ztráty. Výdej energie je tím menší, čím se teplota vody více blíží teplotě těla. Pamatujte si, že koupele jsou nutné kvůli čistotě, nikoliv kvůli nějakým předpokládaným terapeutickým vlivům. Rychle se umyjte a vylezte z vany.

3. Jestliže je hladovějící příliš vysílený, může koupele nahradit utíráním se houbou v posteli.

Komentář: Dobré, ale ne dlouho trvající prohřátí těla stimuluje autolýzu a normalizuje teplotní schopnosti organismu. Pronikání vody do pokožky umožňuje další, dodatečnou očistu organismu. Teplota vody ve vaně nebo pod sprchou má vyvolat příjemný pocit prohřátí. Celou proceduru ukončete tím, že se polijete chladnější vodou (15 - 20°C). To vám dodá pocit čilosti a svěžesti.

3. Pitný režim

G. Shelton: *Hladovějící může pít, i když ne tolik, jako když jí. Normální potřeba musí být uspokojována tou nejčistší vodou, jakou je možné sehnat. Nedoporučují se minerálky. Měkká jarní voda (voda z roztáleného ledu), nebo voda dešťová, destilovaná nebo filtrovaná, jakákoliv, která neobsahuje nějaké příměsi.*

Není vhodné pít víc, než je přirozená potřeba. Existuje teorie, která doporučuje pít víc, než je normální potřeba, ale nepřináší to žádný užitek. Je pravda, že ledviny vylučují tím víc roztoku, čím víc pijeme. Ale to se netýká množství usazenin vylučovaných z těla. Může to dokonce vést i k opačnému jevu, k tomu, že množství usazenin, které jsou rozpouštěny a odváděny z těla, je menší.

Studená voda je sice dobrá, ale hodně studená voda zpomaluje proces obnovy. Pít vodu s ledem není moudré. V některých případech může být dokonce horká voda vhodnější než voda studená nebo voda s pokojovou teplotou. Nevidím žádný důvod, proč by nebylo možné pít při hladovění třeba i takovou.

A. de Briz: *Existovaly určité různosti v názorech na to, kolik vody je vhodné pít. Někteří teoretici hladovění navrhovali hladovět bez jakékoliv vody, někteří zase doporučovali více litrů denně. Lékaři z praxe nešli až do těchto krajností a doporučovali řídit se pocitem žízně. Není pochyb, že několik litrů vody denně značně převyšuje skutečnou potřebu, tzn., že to bude*

bránit odstraňování usazenin. Na druhé straně hladovění bez vody je nebezpečné a nemělo by se dělat. Není známo, že by někdo byl schopen žít bez jídla a vody déle než 17 dní. Určité množství vody je nutné při každém hladovění. Hladovět dva až tři dni bez vody možná žádnou škodu nenadělá, ale delší hladovění bez vody se nedoporučuje.

Skutečná potřeba pít vodu během hladovění není velká a je možné spolehnout se na přirozený pocit žízně jako na vodítko, kterým je vhodné se řídit. Obvykle je pocit žízně při hladovění uspokojen jedním až dvěma litry vody denně. Bývají i dni, kdy pacient vůbec nemá potřebu pít. V takovém případě není třeba dělat žádná zvláštní opatření, pokud tento stav netrvá déle než dva až tři dny.

Je vhodné ještě zdůraznit, že při hladovění se doporučuje pít pramenitou vodu. Chlorovaná voda je vhodné se vyhnout, pokud je k dispozici nějaká jiná. Destilovaná voda je voda druhého řádu.

J. Nikolajev: Vhodný je odvar ze šípku nebo pramenitá voda. V létě, když je horko, berou sebou pacienti na procházku láhev s vodou, ze které občas upijejí. Běžně vypijí denně 1,5 - 2 litry vody, i když nejsou v pití nijak omezováni.

Komentář: Z výše uvedeného vyplývá, že pití během dlouhodobého hladovění je nezbytné a že je možné pít podle potřeby vody pokud možno co nejčistší. Osobně jsem během několika hladovek, trvajících déle než dvacet dní, používal zmagnetizovanou protiovou vodu, kterou jsem pil horkou, v libovolném množství. Pokud budete pít kromě vody ještě moč, umožní vám to lepší očistění organismu a rychlejší okyselení vnitřního prostředí organismu. Destilovaná voda nejlépe absorbuje všechny usazeniny. Je nejlepším prostředkem pro absorpci usazenin a moč zase nejlepším prostředkem pro jejich rozpouštění. Vzájemná spolupráce vody a moče umožňuje snadno rozpouštět soli a jiné pevné usazeniny.

Udivuje to, že Nikolajev používá odvar z šípku při hladovění. Podle jeho vlastních doporučení je to hrubé porušení techniky hladovění přijímání potravy, i když ve velmi malém množství. Proto opakuji svou radu: jenom vodu a moč.

4. Pohybový režim

G. Shelton: Nejdůležitější věcí při hladovění je snížení rozumové, pocitové, nervové a fyzické aktivity, aby se ušetřila energie, nutná pro obnovu a očišťovací procesy.

Hladovějící si musí zapamatovat jednoduché pravidlo rovnováhy. Aby bylo dosaženo pohybu určitým směrem, musí příroda přibrzdit pohyb v ostatních směrech. To, čeho příroda nemůže dosáhnout jestliže vyvíjí aktivitu, která není právě nezbytná, by možná mohla dosáhnout, kdyby tuto aktivitu přerušila.

Fyzického odpočinku je možné dosáhnout přerušením fyzické aktivity odpočinkem v posteli a relaxací. Fyzická aktivita spotřebuje velké množství energie a tím brání obnově normální nervové energie.

Mentálního odpočinku je možné dosáhnout omezením myšlenkové aktivity a emoční zátěže. Je škodlivé zabývat se různými protichůdnými myšlenkami, mít špatnou náladu a hádat se o cokoliv. Emoční rovnováha je tajemstvím mentálního odpočinku.

Pocitového odpočinku můžeme dosáhnout tím, že se odebereme na klidné místo. Musíme se vyhnout čtení, sezení před televizorem, návštěvě kina a dalším aktivitám, které namáhají zrak. Zvláště škodlivý z hlediska rovnováhy a výdaje energie je šum. Klid, pohoda a neaktivizování smyslu umožňuje spořit energii.

Naprostá pasivita při odpočinku není nutná. Snažte se odstranit veškeré napětí a případně i fyzického vnímání okolního světa.

A. de Briz: Lidé často vyvíjeli pracovní aktivitu i během dlouhodobého hladovění. V New Yorku byl jeden atlet pověstný tím, že během dvaceti dnů hladovění ušel 500 mil. Nic špatného při tom nepozoroval, naopak, cítil se dobře jak během hladovění, tak i během regenerační fáze. Otázkou tady není, co je nezbytné, ale co je doporučení hodné. Oběma pacientům, jak tomu, který je aktivní, tak i tomu, který leží v posteli, přináší hladovění užitek. Ale ten, který leží v posteli, se možná uzdraví rychleji a snáze překoná fázi hladovění.

J. Nikolajev: Na vycházce provádějí pacienti soubor gymnastických cviků. Vycházka trvá do jedné, případně do dvou hodin.

Všechn čas, kdy pacienti nespi, nepodrobují se procedurám nebo nejsou na vycházce, musí věnovat pracovní terapii, čtení, stolním hrám apod. Zde se mohou projevit už i osobní záliby - někdo bude rád, když si zahraje šachy, jiný si bude číst, kreslit nebo vyšívát. Ve večerních hodinách někteří s oblibou vysedávají u televizoru, případně mládež tancuje.

Takový denní režim se dodržuje po celou dobu hladovění a co udivuje ty, kteří neznají náš způsob léčby je to, že pacienti neslábnou a nemají tendenci ležet. Dokonce naopak, ke konci doby hladovění projevují často víc energie než na jejím začátku.

Komentář: Existuje řada důležitých fyziologických zákonitostí (kromě těch, o kterých hovořil Shelton), ze kterých vyplývá následující: zásobování organismu energií závisí na její spotřebě v každém konkrétním okamžiku. Organismus ji vyrábí v tom či onom množství, v závislosti na spotřebě. Hmotnost orgánů i celého organismu závisí na jeho fyziologické aktivitě. Při zvýšené zátěži některého orgánu můžeme pozorovat také nárůst jeho hmoty. Při malé zátěži se zmenšuje i hmotnost, v souladu s fyziologickou zátěží.

Dále uvádím několik skutečností, které tato tvrzení podporují. Američtí vědci provedli tento zajímavý pokus: na sedm týdnů nechali několik mladých lidí ležet v posteli v sádře. Přitom dostávali kvalitní stravu v dostatečném množství. Při tom zjistili, že se v moči objevilo velké množství (vzhledem k normě) dusíku, kalcia, fosforu, kalia a sodíku. Na konci pokusu ztratil každý z účastníků pokusu v průměru 1700 g živé protoplazmy a současně získal 500 - 700 g tuku. Po sedmi týdnech jim byla sádra odstraněna a ti mladí lidé pak po dobu jednoho měsíce intenzivně cvičili. Při tom dostávali stejnou stravu jako předtím. Výsledkem bylo, že množství všech výše uvedených prvků v moči prudce kleslo, dokonce i pod úroveň normy. Tím začala fáze vlastní obnovy.

Jiný pokus: králíci byli zbaveni možnosti pohybu tím, že jim na jednu nohu dali sádku. Co se stalo? Ukázalo se, že se jejich životně důležité orgány - játra, ledviny, slezina a dokonce i srdce zmenšily.

Srdce se zmenšilo na polovinu ve srovnání se srdcem králíků z kontrolní skupiny, kteří se normálně pohybovali.

Dříve se předpokládalo, že samoobnovovací procesy probíhají v živém organismu automaticky, jen když má organismus k dispozici dostatek potravy. Teď se ale ukázalo, že tyto procesy jsou ještě podmíněny funkční zátěží. Proto se také během léčebného hladovění nedoporučuje ležet v posteli, ale naopak jsou předepisovány delší vycházky na čerstvém vzduchu a lehká fyzická cvičení. To pomáhá zásobit organismus hladovějícího energií, podporuje to látkovou výměnu, zvyšuje přívod kyslíku, který potom umožňuje „spalování“ všech usazenin. Proto doporučení G. Sheltona a A. de Brizeho jsou vhodná jen pro krizové dny. Během ostatních dnů je nutný aktivní pohybový režim, který organismus zásobuje energií.

Na závěr tohoto pravidla uvedu úvahy a zkušenosti A. Suvorina:

Je výhodné začínat každé vážné léčení ovládnutím rytmického dechu a každodenní masáží arterií, která v pacientovi vyvolává chuť na kyslík. Během 24 hodin spotřebuje každý člověk asi deset kubických metrů kyslíku, který váží 13 kilogramů. Je to třikrát větší váha než váha jídla! Hle, co je hlavní potravou člověka.

Jak provádět rytmická dechová cvičení.

Rytmický dech je nutně spojen s chůzí pod širým nebem. Pokud nemáte volný čas, stanovte si pravidlo, že nikdy nepůjdete spát, pokud předtím neujdete na čistém vzduchu alespoň šest kilometrů bez ohledu na to, jaké počasí právě je. Pokud by vás hodinová procházka unavovala, tak nespěchejte a začněte s půlhodinovou, kterou potom postupně prodlužujte. Půlhodina rytmického dýchání ráno a půlhodina večer velice krásně promyje celý váš organismus kyslíkem a magnetismem.

Rytmus dýchání je nutně spojen s rytmem chůze, což má pro hloubku a lehkost dechu velice vážný význam.

Za prvé: ústa mějte zavřená a dýchejte nosem. Při tom vdechovaný vzduch prochází kolem nosní sliznice, která z něho velice intenzivně přijímá magnetismus (to je velmi důležité proto, aby se energie šířila Idou a Pingalou), který je velice důležitý pro vaše nervy. Měli byste vědět, že nosní sliznice má zvláštní schopnost přijímat ze vzduchu magnetismus.

Za druhé: klíční kosti držte pokud možno vysoko, tak jako kdybyste je před sebou nesli na nějakém podnosu. To vám bez jakéhokoliv dalšího úsilí zajistí dvě důležité podmínky úspěchu: 1. Hlavu při tom budete mít vždycky vysoko, páteř bude napřímená a váš hrudník se otevře hlubokými vdechy. 2. Budete dýchat horní částí plic a zároveň i spodní část plic bude dobře pracovat (vaše nozdry musí intenzivně pracovat, jako kdybyste si k něčemu přičuchávali).

Rytmus dýchání musí být v souladu s kapacitou vašich plic a hrudníku. Toho se dosahuje následovně: hlavu držte vysoko a tělo zpříma, jděte klidně a lehce a přitom si v duchu počítejte šestice párů kroků - tj. počítejte každé vykročení pravou, případně levou nohou: „Raz, dva, tři, čtyři, pět, šest!“ atd. Při tom, když počítáte první tři páry kroků hluboce vdechujte a při dalších třech párech vydechujte. Přejít mezi vdechováním a vydechováním by měl probíhat lehce, bez jakéhokoliv zpoždění. Dýchejte při tom nosem.

Pokud by vám počítání dvojic kroků po šesticích dělalo potíže, začněte se čtveřicemi nebo osmicemi - hlavní je, abyste měli pocit, že ani hodinová vycházka vás nijak neunaví. Únavu, zvláště na začátku, si formálně zakažte. Plicní tkáň je jemná a hlubokým dechem nebo častými výdechy se snadno unaví.

Pro slabého člověka se špatnými nervy budou už první dvě večerní procházky prospěšné. Ráno, když bude vstávat z postele, se nebude cítit unavený a malátný, ale silný a svěží. Ale pozor, během prvních nocí může být spánek vzhledem k silnému vybuzení trochu neklidný, než si na nové podmínky zvyknete.

Suvorinova masáž

Doktor Guaze připomíná, že elektřina neproudí vnitřkem vodičů, ale po jejich povrchu. A vypadá to tak, že elektřina je asi prvotním zdrojem životní energie.

Prvním důležitým výsledkem je, i samotnému pacientovi zřejmé, vybuzení jeho životní energie, druhým pak je hluboké uklidnění celého organismu. Po masáži, která sama o sobě nezpůsobuje žádnou únavu, člověk snadno usíná pevným spánkem.

- * Masáž se dělá v posteli: a) večer těsně před usnutím, tj. v době, kdy každý člověk, zvlášť nervózní člověk z města, hledá možnost jak by se uklidnil a zahřál, zvlášť jak by si zahřál nohy. Taková masáž mu poskytne nejen to, ale ještě mnoho jiného. b) uprostřed noci, kdy je pro odpočívající organismus důležitý přísun energie, aby se zotavil z právě uplynulého dne. c) ráno před vstáváním, kdy si člověk obvykle dodává odvahy do každodenní práce. V tom mu pomůže i masáž.
- * Masáž provádíme vleže na zádech. Díky tomu jsou pohyby rukou libovolně rychlé a silné, ruce se opírají o páteř a nikoliv o srdce, jak je tomu při všech ostatních masáží. Srdce při tom zůstává naprosto klidné.
- * Masáž se provádí pochopitelně pod dekou, bez spodního prádla. Pokud se někdo obejde i bez deky, je to ještě lepší, tělo se víc osvěží.
- * Intenzivně masírujeme celou síť nervů a arterií. Důležitější je rychlost pohybu rukou než tlak, který jimi vyvoláváme. Je ale pochopitelné, že samotné lehké hlazení pokožky by žádané výsledky nepřineslo. Je nutné docílit toho, aby krev v tepnách dostala i mechanický impuls. Ke konci masáže musí být celé tělo ohřáté. Pokud tomu tak není, znamená to, že jste roztírání dělali málo intenzivně a musíte ho tedy okamžitě opakovat.
- * Srdce masáž nijak neunavuje a tak je ji třeba provádět bez přestávek. Pak, když uděláte šedesát roztírání v každém z jeho pohybů, budete potřebovat na celý kruh asi sedm až osm minut. Roztírání musí probíhat rychlostí přibližně sto až sto dvacet pohybů za minutu. Protože svaly, které při tom zaměstnáváte, se neustále mění, nezpůsobuje jim to žádnou únavu a můžeme masírovat bez jakýchkoliv přestávek mezi jednotlivými pohyby.
- * Norma pro masáž: během noci děláme masáž třikrát: před spaním, uprostřed noci (pokud je to potřeba) a ráno před vstáváním. Večer a ráno po šedesáti roztíráních při každém pohybu a v noci čtyřicet roztírání. Na všechny tři kruhy je třeba dvaceti minut.
- * Kromě oživení toku krve napomáhá masáž také dobrému rozdělování nervové energie. Nezapomeňte: jemně masírujte močový měchýř a střevní trakt. To jednak zvýší množství vylučované moči a zlepší peristaltiku střev. A protože se v průběhu masáže posílá vlnění krví až do mozku, mizí okamžitě i neurastenické jevy spojené s mozkem - těžkomyslnost, malá pohotovost paměti aj.
- * Nezapomínejte, že tato masáž je velice energickou léčbou, okamžitě zlepšující duševní stav a náladu. Takže nesmlouvejte sami se sebou co se týče doby jejího trvání. Nemocný by si měl být vědom toho, že v době nemoci je pro něj taková masáž nejlepším využitím času, a později to může být dobrý zvyk, pro který nebudete litovat času.

5. Teplo při hladovění

G. Shelton: *Snášelnivost chladu při hladovění klesá, hladovějícímu bývá často zima. Zimnice oslabuje očistu, zvyšuje nepohodlí a způsobuje i větší spotřebu energie. Je tedy důležité uchovávat si teplo. Zvlášť je vhodné dbát na to, aby nohy byly v teple, protože chladné nohy mohou bránit dobrému spánku.*

J. Nikolajev: *Hladovějící by měl pokud možno spát v dobře větrané místnosti, a zároveň i v teple. Ke konci hladovění, kdy jsou pocity zimnice silnější, je vhodné dávat pacientům na noc ohřívadla.*

Mnozí odborníci doporučují během hladovění i sluneční koupele, které napomáhají lepšímu uvolňování usazenin v těle. Ale i sluneční koupele je nutné brát s mírou. Nejvhodnější je řídit se při tom vlastními pocity.

6. Vyloučení léků

J. Nikolajev: *Dokonce i léky proti nespavosti, valeriánské kapky, tj. to, co je dovoleno v každé nemocnici, u nás dovoleno není.*

A. de Briz: *Při hladovění je nutné se všem lékům vyhnout, protože se rychle dostávají do organismu a na hladovějící působí desetkrát až dvacetkrát silněji než na ty, kteří jedí. Je nutné vyhnout se i podávání jakýchkoliv sér a injekcí.*

7. Ukončení hladovění

J. Nikolajev: *Klinickým ukazatelem dosažení léčebného efektu hladovění je objevení se chuti k jídlu a svěží výraz ve tváři, jazyk prostý jakéhokoliv povlaku, vymizení nepříjemného zápachu z úst a skoro úplné vymizení kalu po klystýru. Někdy ale, z nejrůznějších příčin, je nutné začít podávat nemocnému jídlo dříve, než se všech těchto ukazatelů dosáhne. I tak ale jsou výsledky hladovění přínosem.*

A. de Briz: *Když jsou všechny potravinové zásoby vyčerpány, objevují se příznaky, které ukazují na konec hladovění. Je tím především objevení se neodbytného hladu a zmizení povlaku na jazyku. Nejprve se začnou čistit okraje jazyku a jeho konec a pak se rychle očistí i jeho zbývající část. Nepříjemná chuť v ústech a nepříjemný zápach z úst v té době mizí. Puls a teplota, které mohly být mimo normu, se v té době normalizují. Oči se začínají lesknout, normalizuje se i tvorba slin a moče. Ta mohla být předtím zakalená, ale teď se stává průzračná. Ze všech příznaků je nejdůležitější objevení se pocitu hladu a očista jazyka. Někteří odborníci jsou toho názoru, že právě jen tyto příznaky jsou spolehlivým ukazatelem úspěšně ukončeného hladovění. Tyto faktory se neobjevují vždy současně. Některý příznak se může objevit o několik hodin dříve než jiný. Ať jsou podmínky hladovění jakékoliv, má být hladovění ukončeno, jakmile se jeden z těchto příznaků objeví. Nesmíme například váhat s ukončením hladovky, jestliže se najednou objeví velký hlad, i když jazyk ještě není úplně očištěný, nebo naopak. I v těch velice řídkých případech, kdy pocit hladu při hladovění vymizel, je očištění jazyka dostatečným ukazatelem toho, že hladovění je možné ukončit.*

G. Shelton: *Je až s podivem, že je tak obtížné pro někoho uvědomit si prostou pravdu: nejlepším okamžikem pro skončení hladovění je okamžik, kdy se objeví pocit hladu. Když k tomu dochází, jazyk se čistí, mizí zápach z úst a nepříjemná chuť v ústech. Všechny příznaky ukazují na to, že organismus skončil svou vlastní očistu a je připraven znovu přijímat potravu. Obvykle dochází ke zvlhnutí ústní dutiny a k objevení se silného hladu. Vzniká otázka: Objeví se takový hlad vždy? Přesná odpověď zní: skoro vždycky. V těžkých případech, kdy je smrt jen otázkou času, se pocit hladu vrací málokdy. Ve všech případech, kdy je nějaká náprava možná a u normálních individualit se pocit hladu „nezapomene“ objevit ve správný čas.*

Komentář: Pokud budete hladovět a zároveň pít moč, budete moci podle chutě moče posoudit, jak usazeniny z těla odcházejí. Chuť moče se stává postupně palčivější, ale jak postupně usazeniny z těla odcházejí, její chuť se začne přibližovat k chuti vody. Toho je možné použít i jako kritéria, do jaké míry byly usazeniny z těla již odstraněny.

J. Nikolajev: *To, jak správně hladovění ukončíte, má stejný, ne-li větší význam, než samotné hladovění. Je tu nutná trvalá lékařská kontrola a dobře vypracovaná dietoterapie.*

I když samo hladovění probíhalo bezbolestně a úspěšně, je přechod na opětné stravování vždy doprovázen svátečními pocity vítězství. Šťávy, ovoce a potrava, která organismus nezatěžuje, je po hladovění vždy vnímána i jako potrava chutná.

Vhodná dieta pro regenerační období (po hladovění trvajícím 20 - 30 dní, při výšce 160 - 180 cm, postava středně silná)							
Potravina	Dni						
	1	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 10	11 - 15	16 - 30
Mrkvová, jablečná, hroznová aj. šťáva	500	1000	500	600	-	-	-
Tvrdé ovocné plody	-	-	500	600	-	-	-
Strouhaná mrkev	-	-	250	600	300	200	-
Kyselé mléko	-	-	-	-	300	400	600
Ovocná polévka s rýží	-	-	200	400	700	700	700
Med	-	-	-	40	60	60	75
Ořechy	-	-	-	-	70	100	100
Vlašský salát	-	-	-	300	400	400	500
Rostlinné máslo	-	-	-	-	15	15	10
Kaše s mlékem	-	-	-	150	200	200	200
Zeleninový salát ze syrové zeleniny	-	-	-	-	400	400	400
Čajové máslo	-	-	-	-	20	20	20
Tmavý chléb	-	-	-	-	100	300	400

Poznámky

1. Šťavy (mrkvová, hroznová, jablečná) se první den pijí ředěné napůl s vodou, druhý den už neředěné, 4. a 5. den se ovoce i mrkev jedy v nastrohaném stavu (nebo rozetřené), 6. a 7. den kaše z rozemleté pohanky, pšenice, rýže (doporučuje se hodně dlouho je žvýkat).
2. Šťáva se má pít jen po malých množstvích, má se „žvýkat“, promíchaná se slinami - to je velmi důležité!
3. Dietu, kterou bereme od 10. do 30. dne, můžeme měnit v závislosti na tom, co je zrovna k dispozici, při čemž se přidržujeme stravy mléčně-rostlinné, s co nejvyšším obsahem vitamínů a minerálních solí.

4. Jestliže čerstvé ovoce a zelenina nejsou k dispozici, můžeme je nahradit odpovídajícím množstvím konzervovaného ovoce a zeleniny, ale při tom je musíme ještě pečlivěji „žvýkat“. Také je velice žádoucí prodloužit procházku na čerstvém vzduchu.
5. Místo kyselého mléka je možné jíst jakékoliv kyselé mléčné výrobky.
6. Složení 500 g vlašského salátu: 250 g vařené mrkve, 100 g syrové mrkve třené (strouhané), 80 g vařené řepy, 50 g syrové řepy, 15 g čajového másla, 5 g cibule. K tomu všemu je možné přidat jednu čajovou lžici citrónové šťávy.

G. Shelton: *Po hladovce je možné začít jíst libovolné dostupné jídlo, ale podle našich zkušeností jsou nejbezpečnější šťávy. Vhodné jsou šťávy ovocné i zeleninové. Musí být čerstvě vyrobené. Jestliže je necháme delší dobu stát, ztrácejí okysličováním hodnotu a vitamíny. Konzervované šťávy nejsou pro končení hladovky příliš výhodné.*

Opatrnost, kterou musíme při končení hladovky dodržovat, musí být tím větší, čím bylo hladovění delší.

Dovolte mi teď, abych zde předložil svůj vlastní program pro končení hladovek. Budeme předpokládat, že hladovění trvalo déle než dvacet dní. Po skončení hladovění dávám během prvního dne hladovějícímu pít každou hodinu sklenici šťávy. Pokládám za výhodné začít s pitím v osm hodin ráno a končit v šest hodin večer. Je zřejmé, že tak je možné postupovat jen v těch případech, kdy hladovění trvalo až do objevení se pocitu hladu. Pokud se vrátila chuť k jídlu, je možné hladovění přerušit v libovolnou denní hodinu.

Druhý den po skončení hladovky dávám pít sklenici šťávy každé dvě hodiny. V celkovém objemu je to stejné množství šťávy jako předtím, ale podává se ve větších množstvích s většími intervaly. Někdy se ukáže, že takové množství je příliš velké. Jestliže si hladovějící stěžuje, že takové množství není schopen konzumovat, můžeme mu dovolit aby jednu nebo dvě dávky jídla vypustil.

Třetí den dávám jeden pomeranč ráno, dva k obědu a tři večer. Místo pomerančů je možné dát stejné množství grapefruitů, čerstvých rajských jableček nebo jiné ovoce, v závislosti na roční době. Není ani tak důležité co se jí, ale je důležité nepřejídat se. Plody mají být čerstvé, uzrálé a mají být dobře rozžvýkávány. Musíme zabránit jakýmkoliv tendencím jídlo hltat.

Čtvrtý den dostane pacient snídani z citrusových nebo jiných plodů, případně dýni - v závislosti na roční době. Během dne pak ovocný salát bez soli, tuku, octu, citrónové šťávy a jiných přísad a jeden vařený kus nějaké škrabové zeleniny. Večer znovu nějaký ovocný plod. Jídlo musí být lehké, ale musí ho být trochu víc než ke snídani.

Pátého dne je základem ovocná snídane. Přes den pak salát, dva kusy vařené zeleniny a pečený brambor nebo trochu bílku. Večer ovocné jídlo. Těm, kteří nejsou vegetariány, dovoluji vypít sklenici kyselého mléka, vyrobeného z nepasterizovaného mléka.

Šestého dne zůstává jídlo stejné, jen jeho množství je trochu větší. Na konci prvního týdne má hladovějící dostávat normální množství jídla. Není dovoleno krmit se mezi jednotlivými jídly a večer před spánkem. Stravovací program po skončení hladovky obsahuje jednoduché jídlo z čerstvé zeleniny a ovoce, snědené na třikrát. Pokud se později projeví přání sníst množství jídla nadvkrát nebo najednou, je to nejlepší řešení pro stabilizaci tělesné váhy.

A. de Briz: *Po několika dnech hladovění ztrácí organismus schopnost trávit a zpracovávat potravu obvyklým způsobem. Když potrava znovu do organismu přichází, trávicí funkce organismu se obnovují. Pokud je první přijatá potrava tvrdá a těžko stravitelná, nedokáží se s ní trávicí orgány vypořádat. Proto se bude přijatá potrava jen rozkládat a bloudit po těle, což může být příčinou řady potíží.*

Pokud k něčemu takovému dojde v dolním oddílu trávicího traktu, v tenkém střevě, bude reakce zvlášť nepříjemná. Pokud peristaltika, která trávenou potravu posunuje střevním traktem, ještě nepracuje, může nastat i smrt. To jsou důvody k tomu, aby potrava po skončení hladovky byla volena velice pečlivě.

Převládá názor, že první potrava by měla být tekutá, protože se snadněji vstřebává a tráví. Je výhodná i proto, že méně dráždí jemnou sliznici, která je v tomto období zvláště citlivá.

Ovocné a zeleninové šťávy, ovocné polévky, masový bujón, mléko - to všechno je přijatelné. Ale výsledky nejsou u všech pacientů stejně příznivé. Někteří pacienti nejsou například mléko, vypité ihned po skončení hladovění, schopni strávit. Zvláště, když jim bylo podáváno ve větším množství, neobešlo se to vždy bez potíží. Při mléku se občas ukazovaly tendence k brzdění obnovy normální funkce střev. Masový bujón má zase jiné nevýhody - i když ho tělo tráví, způsobuje někdy nepříjemné reakce. Procezená zeleninová polévka je podstatně lepší, ale nejrozšířenější jsou a také dávají nejlepší výsledky syrové ovocné a zeleninové šťávy. Není známo, že by při jejich používání docházelo někdy k nějakým potížím. Jsou snadno stravitelné, a střevo rychle obnovuje svou činnost.

I když jsou oba druhy šťáv stejně praktické, dává se obvykle při ukončování hladovek přednost ovocným šťávám před zeleninovými. Mnozí lékaři upřednostňují necezenou pomerančovou šťávu, zvlášť pro několik prvních příjmů potravy. Pravděpodobně proto, že tato šťáva snadno a rychle obnovuje normální fungování žaludku. Právě tak dobře je možné použít i šťávy z grapefruitů, rajských jablek, hroznů, ananasu, broskví, hrušek, meruněk, jablek, dýně, melounu nebo lesních jahod. Ze zeleninových šťáv je nejvýhodnější při ukončování hladovění šťáva z mrkve.

Hladovění může být ukončeno šťávou, kterou budeme podávat v množství půl sklenice každou hodinu nebo jednu sklenici po dvou hodinách. Druhý den v tom můžeme pokračovat nebo můžeme podávat šťávu v kratších intervalech. Třetího dne můžeme dát velký hrnek šťávy (půl litru) jako jídlo. Další dny je pak možné množství šťávy zvyšovat, ale vždycky musíme mít cit pro uměřenost. Velká množství mohou způsobit trávicí potíže.

Nejlepší šťávy pro ukončování hladovek jsou takové, které byly připraveny bezprostředně před použitím. Po několika minutách po přípravě mají šťávy tendenci, vlivem okysličení, ztrácet svou příjemnou vůni. Proto je vhodné vyhnout se po skončení hladovění šťávám jakýmkoliv způsobem konzervovaným. Čerstvé jsou mnohem lepší.

Příprava šťáv má probíhat při pokojové teplotě - to napomáhá jejich lepší stravitelnosti. Je lepší vyhnout se šťávám studeným a mraženým. Zpočátku je nutné šťávu sát velice pomalu.

Pokud bychom pili šťávy ve spěchu, bez patřičného promíchání se slinami, může dojít k žaludečním křečím a nadměrné tvorbě plynů. Jestliže šťávy před spolknutím „prežvýkáme“, smíchají se kyseliny obsažené ve šťávách a cukr se slinami a práce žaludku je pak mnohem snazší.

Šťávková dieta trvá jeden až šest dní, v závislosti na délce předchozího hladovění - čím bylo hladovění delší, tím je delší i dieta se šťávami. Například při jedno až dvoudenní hladovce je pak nutné po skončení pít jenom šťávy jen jeden den.

Při čtyř až osmidenním hladovění je nutné pít šťávy tři dny.

Při devíti až čtrnáctidenním hladovění je nutné pít šťávy tři dny.

Při šestnácti až dvacetičtyřdenním hladovění je nutné pít šťávy pět dní. Při pětadvaceti až třicetipětidenním hladovění je nutné pít šťávy pět dní.

Při hladovění delším než třicet pět dní je nutné pít šťávy šest až sedm dní.

Dodržení těchto zásad podstatně posílí vlastní výsledky léčebného hladovění a zbaví nás rizika možných nepříjemností.

V dietě, která následuje po šťávách, je možné využít všech možných druhů syrové stravy. Taková dieta se syrovou stravou pak má trvat stejně dlouho, jako trvala dieta se šťávami. První příjem syrové stravy po skončení pití šťáv musí být omezený. V následujících dnech se pak může množství stravy postupně zvyšovat, ale množství potravy je nutné pečlivě sledovat, abychom se vyhnuli problémům s trávením. Přechod na velké množství potravy musí být velice pomalý. Omezovat se v jídle je důležité vždy, ale po skončení dlouhodobějšího hladovění je to zvláště důležité. Stejně důležité je pravidelné žvýkání potravy. Tekutiny je nutné pít jen po malých doušcích, tvrdou stravu je nutné žvýkat tak dlouho, až je prakticky tekutá. Je důležité předejít přetížení trávicího traktu v době, kdy se pomalu vrací ke své normální funkci.

Největší komplikace vznikají při nesprávném přerušování hladovění. Klíčem ke správnému ukončení hladovění je správné provedení diety se šťávami a pak diety se syrovou zeleninou a ovocem. Jestliže se syrová strava přijímá v omezeném množství a řádně prožvýká, je tím zajištěn dobrý přechod organismu na normální fyziologické trávení.

Komentář: Podrobný popis ukončení hladovění od třech význačných odborníků na léčebné hladovění vám umožní dobře se v této problematice orientovat. Nezbaví vás to ale nutnosti zvolit si pro sebe ten nejvhodnější postup při skončení hladovění a při přechodu na normální stravu.

Autor této publikace končí své hladovky takto: s močí a medem, odvary z bylin a med, odvar z šípků s medem, čerstvé šťávy (mrkvová, jablečno-řepná, někdy také pomerančová). Všechno je závislé na roční době a možnostech. Další jídla pak jsou: plody (sladká jablka), saláty (zelí s mrkví, zelí s okurkou), trochu podušené zelí s mrkví, pečená tykev, vařená řípa, chléb z naklíčeného obilí, kaše zhotovené na vodě z pohanky, pšenice, krup nebo prosa), polévka z naklíčeného obilí. Pak také jím hodně ořechy, sýr apod.

Zvláštní doporučení pro dobu končení hladovky v regeneračním režimu.

Výše uvedená doporučení jsou jen rámcová. To potvrzují i jednotliví jejich autoři. Jestliže je organismus hodně poškozen, jsou možné různé varianty postupu. Např. při jizvách na žaludku nebo dvanácterníku je možné začínat nikoliv šťávou, ale řídkou, hodně procezenou, slizovitou ovesnou kaší, jejíž hustotu den po dni postupně zvyšujeme. Jindy je zase možné začít se syrovátkou z čerstvého kyselého mléka. To je vhodné např. pro pacienty, kteří trpí alergiemi - bronchiální astmou, ekzémy, cukrovkou. Při tom je také nutné brát v úvahu, jak silně se onemocnění projevuje.

Na konzumaci rostlinného tuku musí být opatrní nemocní s gastritidou, se zvýšenou nebo sníženou kyselostí a s vředovou kolitidou. Skoro při všech onemocněních je dobré se držet diety obsahující co největší množství přírodní rostlinné výživy. Živočišné bílkoviny, včetně mléčných, je možné přidávat do stravy až od druhého týdne.

Sůl je dobré vyloučit ze stravy skoro na celé regenerační období, protože může narušovat látkovou výměnu a způsobovat otoky. Naprosto nepřijatelné je jíst maso, masné výrobky, houby a vejce. Absolutní zákaz platí také pro alkohol, kouření, silný čaj a kávu. Je žádoucí vyhnout se i pečeným a smaženým jídlům. Opečené maso, mrkev apod. mohou sice chutnat, ale jsou to jídla velice obtížně stravitelná. Svou tvrdostí připomínají umělou hmotu - něco, co je vynálezem člověka, ale co se v přírodě samostatně nevyskytuje. Při požívání těchto jídel dochází snadno k ucpávání kapilár, arterií a vén, což nakonec vede k tromboflebitidě.

Všechno, co za normálních podmínek organismu škodí, je ještě mnohem škodlivější během prvních měsíců po skončení dlouhodobějšího hladovění. Uvedu proto dále dietetická doporučení, jak se nejlépe stravovat po dobu prvních třech měsíců po skončení hladovění.

STRAVOVACÍ REŽIM PRO DOBRÉ TRÁVENÍ

Většina lidí je stále nemocná nebo skoro nemocná proto, že se snaží zpracovat velké množství přebytné potravy, kterou snědli.

Po skončení hladovění je možné správné trávení uvést do chodu snadno a rychle. Stanovte si, že nebudete jíst po čtvrté hodině odpolední. Když to budete dodržovat, budete dobře spát, ráno se budete cítit dobře - odpočínatí a budete mít dobrou náladu. Vlastní čištění organismu bude probíhat přirozeným způsobem a tuková vrstva se bude normalizovat.

Snídejte v době od devíti do deseti hodin dopoledne (případně dříve). Jezte salát z čerstvé zeleniny, ve kterém bude hlavně mrkev, zelí a v zimě dušená zelenina. Jako druhý chod si vezměte chléb z naklíčeného zrní s medem nebo s mořským zelím, nebo kaši s trochou másla. Spolu se zelím, mrkví a dušenou zeleninou to bude dobrý stimulátor trávicího traktu, pro vznik správné mikroflóry.

Především si udělejte salát. Ten bude aktivizovat celou řadu dalších procesů, které tvoří základ normálně fungujícího organismu. Stimuluje se například produkce trávicích šťáv, protože syrová zelenina je na přírodní stimulatory bohatá. Po několika letech takového stravování si uvědomíte, že váš organismus jiný začátek stravování ani nechce. Čerstvá zelenina a ovoce, včetně ovocných šťáv - to je potrava, dávající hodně životní síly. Jejich tkáně jsou bohaté na energii, podporující strukturu tkání organismu a pevnost pokožky.

Ideální dieta je z padesáti procent tvořena čerstvými plody a syrovou zeleninou. Buničina a pektin, které většina výrobků rostlinného původu obsahuje, jsou nazývány „balastem“, protože je organismus neasimiluje. Nicméně jsou to ale látky nezbytné, protože při trávení mají svou důležitou roli - doladují střevní hormonální soustavu a jejím prostřednictvím celý organismus. Protože jsou regulátory pohybových funkcí střeva, vytvářejí v žaludečně-střevním traktu vhodnou mikroflóru, která je pak částečně organismem využívána i jako plnohodnotná živá bílkovina.

Bílkovinná strava tvoří asi 10%. Může mít podobu masa, ryby, vajec, přírodního sýra, nebo v rostlinné podobě jako ořechy nebo semena. Pivní kvasnice, chléb a polévka z naklíčeného obilí jsou také důležitou součástí bílkovinné stravy. Zvláště jsou nenahraditelné jako dodavatelé vitamínů skupiny B, E a D. Zbývající procenta se dělí na tři části. Jedna třetina (30%) je přírodní škrob, získávaný z kaši a luštěnin. Druhou třetinu (nejméně 5%) tvoří přírodní cukry, obsažené v sušeném ovoci, medu a čerstvých šťávách. Poslední třetina (ne víc než 5%) je tvořena rostlinnými tuky, jako např. slunečnicový, kukuřičný nebo olivový olej, přírodní sádlo nebo čajové a rozpuštěné máslo.

Lidé, kteří mají tendenci tloustnout, by se měli vyhýbat cukru, chlebu a výrobkům z krup, nebo tyto potraviny jíst v minimálních množstvích, při čemž kaše by měly být čerstvě zhotovené. Naprostou nutností je pečlivě potravu žvýkat. Při rychlém jídle hltá člověk kaše tři až pětkrát rychleji, než je to vhodné. To pak právě vede k obezitě. Pokud takovou potravu rozředíme tak, aby vypadala jako mléko, může být požívána v malých množstvích. Potom mizí zácpa, zlepšuje se střevní peristaltika (při žvýkání se zvyšuje peristaltika až čtyřikrát) a mizí městnání potravy v zažívacím traktu.

Regenerační fáze trvá stejně dlouho, jak trvalo vlastní hladovění. Snažte se, abyste se alespoň v této době stravovali správně.

Denní rozvrh v regenerační fázi je přibližně stejný jako při hladovění (procházky, fyzioterapeutické procedury, pracovní terapie a aktivní odpočinek), ale ti, kteří jsou hubení,

mohou přibrat navíc ještě některé speciální procedury jako masírování celého těla olejem (zvláště okolí pasu) a horké koupele. Ti, kteří naopak trpí nadváhou, se mohou saunovat, dělat masáže těla odpařenou močí a ti, kteří zároveň svou konstitucí odpovídají „žluči“, mohou plavat v teplé vodě.

Když se budete při hladovění řídit takovým programem, budete se naplňovat životní silou a hladovění se stane nezbytnou částí vašeho života. Jak budete den za dnem pozorovat zázrak obnovy, který bude probíhat ve vašem těle, budete se kochat tím, že správně žijete a že jste každým dnem dokonalejší a zdravější.

Dodatečná doporučení pro dvacet až třicetidenní hladovky a jejich ukončování.

- * Dechová cvičení se zadržováním dechu podle K. P. Butejka, nebo se řídit mou metodikou zvláštního dýchání, které čistí pole vědomí člověka a pomáhá mu získávat energii.
- * Celková nebo částečná masáž s použitím odpařené moče a obklady s touto močí.
- * Cvičení vůle, autogenní trénink.
- * Ti, kteří mají s hladověním již nějakou zkušenost, mohou aplikovat otužovací procedury, jako kontrastní sprchování nebo pomalý běh poklusem.
- * Lidé s počáteční nízkou váhou mohou v regenerační fázi kromě šťáv a zeleniny pít ještě nápoje připravené z pivních kvasnic podle tohoto receptu: půl sklenice pivních kvasnic, půl sklenice vody a dvě jídelní lžice cukru. To všechno se smíchá a dá do tepla na třicet až čtyřicet minut. Jakmile se objeví pěna, je možné vypít najednou celou sklenici. Hned od prvního dne je možné kromě šťáv vypít ještě dvě sklenice tohoto nápoje z droždí. Stejný výsledek dá chléb a polévka z naklíčeného zrní.
- * Protože při hladovění mohou žlučové kameny uváznout ve žlučovodech, může vzniknout žloutenka. Abychom se jí zbavili a umožnili žlučovým kamenům odejít z těla, je nutné si lehnout a celou hodinu přikládat ohřívadlo na pravý bok a zároveň pít větší množství moče. Větší množství moče (zvláště je-li pálivá a hořká) má projímavý účinek, díky kterému se očistí játra a žlučový měchýř. Kromě toho se doporučuje provádět jogínský cvik uddžána-bandža (vydechnout všechn vzduch, naklonit se dopředu s rukama opřenýma o kolena a několikrát za sebou co nejvíc vtáhnout břicho dovnitř). G. A. Vojtovič si bral nemocné, kteří trpěli žloutenkou způsobenou žlučovými kameny, prováděl s nimi hladovku a všechno probíhalo normálním způsobem.
- * Při znatelném poklesu vnitřních orgánů II - III stupně a při nefroptóze (pokles ledvin) je nutné během hladovění nosit speciální bandáž. Je to proto, že první ztrácejí na váze břišní vnitřnosti a na břicho (zvláště při poloze vleže) se tvoří vpadlina. Tuková opora jednotlivých orgánů se zeslabuje a mizí. Vnitřní orgány pak už drží prakticky jen na svých úponech. V případě, že jsou tyto úpony slabé, orgány klesají níž a samotné úpony mohou bolet. Jestliže hladovějící na věc nedbá nebo neví, že by měl nosit bandáž, stav jeho ledvin se může zhoršit.
- * U některých lidí, když končí s hladověním, se výkaly stávají tvrdými, kulatými a při vyprazdňování mohou poranit konečník. U jiných lidí zase nedochází k úplnému vyprázdnění tlustého střeva, protože se velmi pomalu regeneruje (je to situace podobná té, která bývá po operaci slepého střeva - na jedné straně je tu nutkání na stolic, ale střevo funguje nedostatečně). V těchto případech je nutné několik dní za sebou (2 - 4) před vyprazdňováním aplikovat máslovo-mléčné mikroklystýry (20 - 30 g másla rozpustíme ve 100 ml teplého mléka). Těmito klystýry odstraníte suchost z konečníku, která tam může

vzniknout jako následek silného posílení životního principu větru. Nepochybuji, že dobře oceníte tuto radu, protože tyto mikroklystýry navíc pomáhají normalizovat pH a mikroflóru v tlustém střevě.

CHYBY, KTERÝCH SE HLADOVĚJÍCÍ MŮŽE DOPUSTIT

Každý člověk musí chápat otázky svého zdraví tím víc, čím víc proniká do podstaty svého organismu. Svůj organismus musí udržovat ve stavu maximálního zdraví. To je pro něho důležitější, než znalosti jiných věd.

Tato kapitola chce na širším materiálu z praxe ukázat nejčastější chyby, kterých se hladovějící dopouštějí. Snažte se, abyste je při svém vlastním hladovění neopakovali.

Hladovění bez ohledu na vlastní konstituci a kontraindikace

J. Nikolajev vypráví, jak léčili hladověním šestadvacetiletou ženu, která trpěla těžkou alimentární dystrofií. Při výšce 158 cm vážila 31,2 kg.

Tato žena samostatně hladověla dvanáct dní, aby se vyléčila z tyreotoxikózy, která je kontraindikací dlouhodobého léčebného hladovění. Pak se regenerovala čtrnáct dní - také nesprávně jedla hodně živočišných bílkovin: mléko, vejce, tvaroh, rybu. Zkrátka všechno, co sama pokládala za „výživné“. Následkem toho u ní došlo ke špatnému trávení, zvracení, bolestem břicha, točení hlavy a slabosti.

Byla jí předepsána správná regenerace - syrovátka, velice řídký vývar z ovesné kaše, pak pomalu zeleninové vývary, řídké kaše atd. Po dvou týdnech skončila s váhou 39 kg.

Komentář: V tomto případě tu bylo hned několik hrubých chyb. Vzhledem ke zřejmě silné excitaci životního principu větru nemělo být hladovění delší než sedm dní a mělo probíhat v teplém, vlažném a pohodlném prostředí. Po dvanácti dnech hladovění začala očista od nejruznějších usazenin, ale byla náhle přerušena podáváním potravy, u které není možnost samotrávení (protože neobsahuje aktivní fermenty, všechno bylo tepelným zpracováním deaktivováno). Trávicí orgány nejsou schopny se s tímto úkolem ihned vypořádat. Pak tedy zákonitě následuje nedostatečné trávení, zvracení a potravinová intoxikace. Logicky pak následují bolesti břicha a celkové oslabení. Teplá, řídká strava, doporučovaná J. Nikolajevem, rychle uklidnila vzbouřený životní princip větru, což pak vedlo k normalizaci funkcí i tělesné váhy.

Chyby při začátku hladovění

Nejčastější chyby bývají způsobovány tím, že si člověk chce ušetřit práci s očištěním trávicího traktu. To pak vede k déletrvajícimu pocitu hladu a k autointoxikaci prostřednictvím tlustého střeva. Člověk pak slábne, bolí ho hlava a v nadměrném množství se tvoří plyny.

Chyby v průběhu hladovění

Neochota snášet nepohodlí při hladovění vede často k jeho přerušení, tj. k vítězství pocitů nad rozumem. Následkem autolýzy se objevuje: nasládlá chuť hnisu v ústech, která sem proniká z Highmorových dutin, při gastroduodenálním reflexu (při vstupu žluče do žaludku) je to hořkost na rtech, spojená s příznaky zvracení, zadýchávání se při stoupání do schodů nebo do kopce apod. Hlad začal svou léčebnou činnost, začal „vykořeňovat“ patologii pole vědomí, ale ta současně začala prostřednictvím rozumu působit na vědomí a „přesvědčila“ nás, že bude lepší, když hladovění přerušíme. Takže dosavadní snaha byla celkem zbytečná, nemoc se upevnila a způsobuje recidivu.

Pokud není hladovějící v klidu, ale kouří, nosí oděv ze syntetických materiálů atd., objevuje se nespavost, podrážděnost, bolesti hlavy, pocity slabosti, bušení srdce, duševní neklid apod.

Jak to vypadá při nedodržování doporučení v průběhu hladovky ilustruje jeden příklad:

Čtyřiašedesátiletá žena, trpící revmatoidní artritidou, přijela ke své dceři, aby u ní hladověla. Po patnáctém dnu dávkovaného hladovění se u ní objevily bolesti a ztuhlost kloubů. Při návštěvě lékaře a po podrobných dotazech adresovaných nemocné a příbuzným se ukázalo, že žena od desátého dne hladovění si k pitnému režimu přidávala šťávy, protože si myslela, že tím léčebný efekt hladovění posílí. Dopadlo to ale právě opačně a tak bylo pak nutné začínat všechno znovu.

Jak jsme už jednou řekli, na začátku hladovění člověk obvykle nemá pocit hladu, nebo když je, tak není velký. Ale jestliže dochází ke kontaktu s jídlem tím, že člověk vnímá jeho vůni, adaptace organismu na hlad se přerušuje a vznikají naopak reakce jiné, které pak způsobují pálení žáhy, nespavost, podrážděnost atd.

Čichové vjemy dominují, což znamená, že patologie z vědomí nemizí. Výsledkem je, že kořen nemoci zůstává, vnitřní procesy selhávají a člověk hladovění končí předčasně, aniž by dosáhl něčeho podstatného.

Ted' si ukážeme příklad takového nesprávně vedeného hladovění:

Jsem P., bývalý mistr sportu v boxu, v současnosti pracuji jako trenér. Narodil jsem se 6. února 1958, dnes je mi 37 let. Moje tělesná výška je 172 cm, vážím 61 kg. Konstitučně převládá „vitr“ s trochou „žluči“.

Už půl roku se polévám studenou vodou, tři roky jím vegetariánskou stravu.

Když se mi ted' dostalo do ruky Vaše čtyřsvazkové dílo, rozhodl jsem se, že si vytvořím svou vlastní soustavu a chci se s Vámi poradit, zda postupuji správně.

S hladovkami jsem začal v roce 1991. Hladověl jsem 10, 17, 24, 30, 34 dni (hladovky následovaly vždy po jednom roce), a v roce 1995 jsem hladověl 44 dní. Po poslední hladovce trvající 44 dní jsem následkem nesprávného ukončení hladovky začal halucinovat. Začal jsem si představovat, že jsem Kristus, vstoupivší na trůn v Nikolajevském klášteře. Vize byla velice zřetelná a pevně se mi vryla do paměti. (Lidé s takovými konstitučními charakteristikami by neměli v ideálních podmínkách hladovět déle než 30 dní. Dlouhé hladovky vedou k posílení životního principu „větru“, které se projevuje selháváním rozumové činnosti. Požívání syrové stravy a polévání se studenou vodou vede k posilování živlu „větru“ také. To všechno dohromady pak zákonitě vede k nežádoucím výsledkům. - Pozn. aut.)

O hladovění jsem se začal zajímat kvůli své matce. Necítla se dobře a přímo přede mnou umírala - měla záchvaty silného krevního tlaku, křeče, každou chvíli musela přijet sanitka. Začínali jsme s Breggem. S pomocí 24-hodinových hladovek se jí podařilo odstranit ledvinové kameny (odcházely v podobě písku). Celkem uskutečnila dvě třídenní hladovky.

Znepokojuje mne toto: v sedmadvaceti letech jsem dostal mozkové trauma. Upadl jsem s kola a uhodil jsem se hlavou o zem (asfalt). Dostal jsem při tom otřes mozku a něco mi prasklo v levém uchu. V uchu mi šumí jako kdybych slyšel autogenní svářečku. Hladověním bych se toho chtěl zbavit. (V okamžiku otřesu mozku vznikla v mozku patologická informace, která se zapsala do buněčné paměti. Je nutné aplikovat metodiku očisty pole vědomí. Hladovění tady není příliš vhodné. - Pozn. aut.)

V jedné knížce o józe jsem se dočetl, že při hladovění se v určitém dni zapojují dodatečné rezervy podvědomí a energii, která se při tom uvolňuje, používá prý organismus k vyléčení nemoci. Mně se před dvěma roky při třicátém dni hladovění stalo následující: probudil jsem se v půl páté ráno a cítím v sobě nějaký sloup energie. Vstal jsem a chodím po domě, zatím co ostatní ještě spí, a nemohu pochopit, co se se mnou děje. Kdesi v hloubi duše se objevila

myšlenka, že se energetické rezervy organismu uvedly do chodu. Měl jsem ještě vydržet, ale strach a neznalost toho, co se se mnou děje, mě přiměly k tomu, že jsem si vzal sportovní oblek, vypil jsem si trochu mléka a šel jsem si zaběhat. Tak jsem hladovku ukončil. (Tady došlo k vyrovnaní energetiky pole vědomí, došlo k likvidaci velké psychocysty. Nasvědčovalo tomu to, že v organismu zůstal strach a nejistota. Hladovka měla být ukončena šťávami a běhání v regenerační době nebylo vhodné. Místo toho bylo žádoucí natírání těla olivovým olejem a braní horkých koupelí. - Pozn. aut.).

V příštím roce jsem udělal 24 denní hladovku, v jejím konci jsem měl pocit jakési energie. Bylo to ve čtyři hodiny v noci, když jsem se zrovna díval na nějaký fotbalový šampionát. Ležel jsem při tom v posteli a měl jsem pocit, jako by mi tělo vůbec nepatřilo, jako kdyby bylo trochu zdřevěnělé a pociťoval jsem jakési vnitřní napětí. Fyzicky jsem vnímal blízkost Boha, ducha nebo Energie - říkejte tomu jak chcete. Dostal jsem se do náboženského vytržení. Začal jsem plakat, modlit se, probudil jsem matku a začal jsem jí vykládat, že jsem vyvolený a že ve dne k nám přijde Ježíš Kristus. Ráno jsem s hladovkou skončil a náboženské vytržení zmizelo. (Zřejmě další nedodržení správného režimu hladovění - dívat se v noci na televizor znamená silný emoční vliv. To vede k silné podpoře životního principu „větru“. Samotná hladovka byla pro toho člověka nepřiměřenou zátěží. To všechno dohromady pak mělo zmíněné následky. - Pozn. aut.).

V roce 1955 jsem prodělal hladovku v trvání 44 dní. Začal jsem 4. května a skončil jsem 16. července. Poslední týden pracoval organismus z posledních sil. To mi bylo zřejmé z toho, že když jsem zavřel oči, viděl jsem jiskry - jasné, červené jiskry. Takový okamžik dobře popsal A. de Saint-Exupery, když společně s přítelem po havárii letadla šli pouští. Po dvou týdnech dehydratace organismu se jim také začaly objevovat před očima červené jiskry. Věděl jsem to a nebál jsem se. Po vypití moče to přešlo. Tělesná váha se snížila z původních 60 kg na 44. Ale přiblížení Ducha nebo Energie jsem nevnímal. Zřejmě v průběhu předchozího čtyřletého tréninku v hladovění se organismus přizpůsobil a já jsem cítil, že sám sebe stravuji pomaleji, než při předešlých hladovkách. Velké svaly na rukách a nohách pořád ještě existovaly. (Během posledního týdne probíhala v poli vědomí intenzivní energetická činnost s cílem získání paranormálních schopností. Během předchozích hladovek se organismus zpevnil a tak svou hmotu lépe udržoval. - Pozn. aut.).

Nepříjemným okamžikem bylo, když začaly oční bulvy zapadat hlouběji do hlavy a při koupání zatékala voda pod oční víčka. Jinak jsem se cítil normálně.

Základní chybou je používání žvýkačky „Orbit“, aby se přehlušila chuť a zápach moče při jejím pití. Masáž starou močí jsem neaplikoval pravidelně. (Žvýkačka způsobila, že nedošlo k plnohodnotnému přepnutí na vnitřní stravování. Žvýkání žvýkačky provokuje princip „větru“. Stará moč má zásaditý charakter, je v ní hodně čpavku, který se rychle odpařuje a způsobuje tedy vybuzení „větru“. To všechno dohromady způsobilo nežádoucí reakce v organismu - zapadávání očních bulv. - Pozn. aut.).

Ve 44. dni jsem přestal pít moč - během půldruhého měsíce se mi už zprotivila. Pět dní pak bylo všechno normální, ale pak jsem začal mít halucinace. Celých pět dní rodiče nemohli pochopit, co se se mnou děje, až mě nakonec odvezli na psychiatrii. Když jsem se tam ocítl a viděl jsem nad sebou bílý strop, tak jsem si uvědomoval částečnou nehybnost pravé poloviny těla, rukou jsem nebyl schopen držet lžici, nebyl jsem schopen psát, při řeči se mi stahovaly čelisti a zajíkal jsem se. (Tohoto člověka oklamala jeho chuť a rozum. Při hladovění nezmizely, jen se ještě víc upevnily a vedly až k patologickým projevům ve vědomí i v těle. - Pozn. aut.).

Ležím a přemýšlím, co se vlastně stalo. Moč jsem najednou přestal pít, centrální nervová soustava byla vyčerpaná a všechno se pak najednou „zřítilo“. Ve dvě hodiny v noci jsem se

napil moče a ráno jsem normálně jedl, začal jsem psát, stahování čelistí zmizelo. Z nemocnice jsem utekl. To hladovění není žádná legrace! (Normální strava a moč rychle uklidnily silně stimulovaný princip „větru“ a člověk pak byl najednou schopen normálně přemýšlet. Byla tu celá řada velkých chyb. Přesto tu ale byl i jeden pozitivní moment - trpělivost umožnila tomuto člověku nahlédnout do jiného života. Ale chyby, kterých se dopustil, mu neumožnily, aby dosažený zisk byl trvalý a stabilní, ale způsobily celou řadu nežádoucích jevů. - Pozn. aut.).

Chyby během přestávek v hladovění

Je možné samotnou hladovku dělat dobře, ale přitom všechno pokazit během přestávek v hladovění. Tak např. jeden člověk šel po dlouhém hladovění do italské restaurace a snědl tam několik talířů makaronů. Jak se dalo očekávat, byla to jeho poslední hostina v životě. Jiný zase přerušil hladovění, aby snědl vepřovou pečení. Není divu, že mu pak museli vypumpovat žaludek. Další, do třetice, zase po skončení hladovění snědl zelený hrášek z konzervy. To je sice strava rostlinná, ale konzervovaná, bílkovinná, s trpkou chutí, která vyvolává spazmy. Začal mít prudké žaludeční bolesti a museli ho hospitalizovat s diagnózou zauzlení střev. Život mu zachránili jen díky okamžitému chirurgickému zásahu. Čtvrtý zase snědl na posezení kilo jablek - to mu způsobilo velké bolesti břicha (následkem kvašení) a nadměrnou produkci plynů. Pátý přerušil hladovění a začal jíst bonbóny - pak se několik měsíců cítil hůř než když léčbu začal. Šestá se po třiceti pěti denním hladovění najedla mišpulí se semeny a zemřela na ucpání střev. Střevo není schopné hned po skončení hladovění normálně fungovat - vykonávat normální peristaltické pohyby a trávit.

Pamatujte si na celý život, že ukončení hladovění, zvláště déletrvajícího, je možné jen způsoby, které jsme uvedli.

Chyby při skončení hladovění

Jestliže se člověk po hladovění kvalitativně nezměnil a psychocysty (Termín psychocysta: viz G. P. Malachov: Dokonalá očista těla - vyd. nakl. STRATOS Praha) u něho pořád existují, vede pak stále týž špatný způsob života, k němuž ho tyto psychocysty vedou. Aby se jich zbavil, musí hladovět tak dlouho, aby hladovění šlo trochu dál za první acidozní krizi. - tj. 14 až dvacet dní. Kratší doby hladovění neumožňují patologii pole vědomí odstranit a efekt takových hladovek není nijak významný.

Uvedeme si příklad: *Do nemocnice, která se zabývá léčbou hladem, přišel člověk, kterému bylo 68 roků. Přišel s diagnózou cerebrální arteriosklerózy, cerebrastenickým syndromem, poinfarktovou sklerózou, arytmií, emfizemou plic a pneumosklerózou.*

V průběhu rozhovoru vyšlo najevo, že během čtyřiceti let periodicky dělal hladovky, snižoval svou váhu a zlepšoval svůj celkový duševní stav. Hladovky dělal krátké, od tří do osmi dnů a pak přecházel na normální stravu, jedl hodně masa, ostrá jídla, pil alkohol. Tento člověk oklamal sám sebe. Rozum ho „přesvědčoval“, aby krátkodobě hladověl a tím si jaksi vylepšil své zdraví. Ale pak když to provedl, vynahradil si to dobrým jídlem. Staré zvyky se hned zase uplatnily s novou intenzitou a do organismu vnášely nerovnováhu.

Jednou z chyb při skončení hladovění a přechodu na normální stravu je jezení přesolených výrobků. Pak se mohou objevovat, jak se ukázalo, otoky, které není vhodné likvidovat močopudnými prostředky, ale výhodnější je provést očistu střev, jeden nebo dva dni nejíst, nebo se víc pohybovat.

Někteří lidé pokračují v pravidelné aplikaci klystýrů i po skončení hladovění. To může vést až ke vzniku pravidelné zácpy. Stolicí je nutné normalizovat následnou pravidelnou stravou,

nikoliv klystýry. Klystýry s močí je možné udělat během jednoho nebo dvou týdnů po delším hladovění, ve dvou nebo třídenních intervalech, ale ne častěji.

Režim v regenerační době

Je nutné mít větší klid než při hladovění, protože na trávení je vydáváno velké množství životní energie. Lidem, jejichž individuální konstituce je typu „vitr“, se doporučuje režim s častým odpočinkem v posteli, zvláště během prvních dnů regenerace.

Velké chyby se dopouštějí ti, kteří se domnívají, že pouhým hladověním se mohou zbavit té či oné nemoci. Nejlepších a nejtrvalejších výsledků dosahují ti, kteří se naučili po skončení hladovění dodržovat pravidelnou stravu a jsou schopni ovládat a kontrolovat své nejrůznější zvyklosti. Pokud vás napadne otázka, jak dlouho byste to měli dodržovat, pak odpověď zní: Celý život.

ÚSPĚŠNÉ HLADOVĚNÍ

Každá nemoc má svou příčinu, kterou žádný lék nemůže odstranit. Hladovění - to je cesta k dobrému zdraví a dlouhověkosti.

V historii bychom našli velké množství příkladů toho, že správné použití hladu pomohlo dosáhnout vynikajících výsledků. Při tom se výsledky hladovění projeví nejen na zdraví dotyčného člověka, ale i na jeho osudu. Tak např. H. Tanner se díky hladovění dožil 91 let a hlad při tom nazýval „elixírem života“.

Spisovatel Upton Sinclair se také dožil devadesáti let, při čemž až do konce svých dnů byl zdravý, plný energie. Měl velice silnou vůli a ty, kteří se chystali hladovět, povzbuzoval slovy: *Pamatujte si, že jestliže se jednoho rána probudíte a zjistíte, že vám klesá teplota, tep máte kolem 40, vaše ruce jsou jako z vaty a nohy vás neunesou, a jestliže vaši přátelé se shromáždí kolem vás a budou vám říkat, že vypadáte jako mumie ze sarkofágu ze 17. dynastie, tak se jen ušklíbnete a řeknete, že nebudete jíst tak dlouho, dokud se k vám nevrátí pocit zdraví.*

Nejkrásnějším příkladem hladovění byl P. Bregg. Zemřel v prosinci roku 1976, ve věku 95 let. Patolog konstatoval, že jeho srdce, cévy a všechny vnitřní orgány byly ve výborném stavu. Bregg měl pravdu, když o sobě říkal: *„Mé tělo nemá věk“. Mám padesátiletou praxi a vědeckou zkušenost v aplikaci racionálního hladovění a dalších přirozených prostředků (stravování, pohyb atd.), které mi umožnily, abych své od narození chatrné zdraví dal do pořádku.*

Narodil jsem se na plantážích v nitru Virginie, kde jsem se zabýval pěstováním tabáku a prasat. Měl jsem slabé srdce už od narození. I v současných nemocnicích je takovým dětem věnována velká péče. Prvních čtrnáct měsíců života bylo ve znamení boje o můj život. Trpěl jsem silným bušením srdce a v osmi letech mne sklátila revmatická horečka a po dobu celých osmnácti dnů jsem se nacházel mezi životem a smrtí. Mé slabé srdce mi nedovolilo, abych si hrál se svými zdravými vrstevníky. Pak se začaly objevovat další nemoci: sinusitida, astma, bronchitida a pak i tuberkulóza.

Ještě jako dítě prodělal prakticky všechny dětské nemoci. Při „lčeni“ spotřeboval velké množství nejrůznějších léků včetně kalomelu, obsahujícího rtuť. Nakonec, po několika letech léčby v různých sanatoriích ho propustili jako člověka, který je odsouzený k pomalé smrti. Školská medicína se svými léčebnými metodami se ukázala jako bezmocná.

Zklamany oficiální medicínou se Bregg jako ke své poslední naději obrátil k přírodním způsobům léčby a tak se dostal do sanatoria doktora Augusta Rollais v Lausanne (ve Švýcarsku). Ten ho hned upozornil, že ho čekají těžké zkoušky, ale jestliže je vydrží, bude možné mu zdraví vrátit.

Svoji první čtyřdenní hladovku si Bregg dobře zapamatoval. Trýznil ho hlad, intoxikace mu ubírala síly a trápily ho pocity sebelítosti a fyzické nedostatečnosti.

„Bude se ti chtít jíst, ale to nebude skutečný hlad, ale jen zvyk organismu přijímat v určitý čas potravu. Tělo samo o sobě je hloupé, má mnoho nejrůznějších tendencí, ale ty musíš zůstat jeho pánem - tvůj rozum musí tělo řídit.“ - těmito slovy poučoval Rollais Bregga před začátkem hladovění.

Každý den, během všech čtyř dnů, si Bregg odebíral moč a prováděl její analýzu: *Každý den jsem si odebral vzorek moče, který jsem uschoval v láhvi. Stavěl jsem je pečlivě na polici*

v ložnici a každý den jsem je pozoroval. V závislosti na ochlazení a usazování moči jsem mohl sledovat množství cizorodých látek odcházejících z mého organismu.

Taková analýza umožnila vycházení usazenin z organismu udělat pozorovatelným. Takovým jednoduchým postupem může každý samostatně posoudit stupeň „čistoty“ svého organismu.

Když Bregg svou čtyřdenní hladovku skončil, začal dostávat jídlo, tvořené hlavně syrovou zeleninou, ovocem a vařenou zeleninou.

Přibližně po dvou týdnech po skončení hladovky jsem pocítil velké ulehčení a měl jsem tak dobrou náladu, jako nikdy předtím.

Od tohoto okamžiku se pak Breggovo zdraví a celková životaschopnost rychle zlepšovaly. Pod dohledem doktora Rollaise musel pak hladovět ještě vícekrát: *Naučil mě držet dvacetičtyřhodinové hladovky a v následujících devíti měsících jsem pak pod jeho vedením prodělal sedmi, čtrnácti a jedenadvaceti denní hladovění.*

Mezi jednotlivými hladovkami se Bregg přidržel rostlinné stravy.

Když si v sanatoriu doktora Rollaise dal své zdraví do pořádku, začal uskutečňovat svůj program pravidelného hladovění: každý týden 24 a 36 hodinové hladovění, což dává celkem 52 dní v roce, a kromě toho jednou za čtyři měsíce hladovění v trvání od sedmi do deseti dnů. Ale v organismu pořád ještě zůstávalo hodně obtížně odstranitelných usazenin z léků. Nejhorší byla rtuť. Ta nejvíc životaschopnosti organismu škodila. Bylo nutné ji po celém organismu sesbírat a odstranit. To trvalo ale celých pět let. Bregg to popisuje takto: *Trvalo to pět let. Jednou jsem začal desetidenní hladovku, a najednou se stal zázrak. V sedmém dni hladovění jsem se projížděl v kánoi po řece a užíval jsem si čerstvého vzduchu a sluníčka. Najednou mě začal tak strašně bolet žaludek, že něco takového jsem předtím ještě nezažil. S velkými obtížemi jsem dorazil ke břehu, ulehčil jsem žaludku a pak jsem najednou cítil, jak ze mne vyšla asi třetina sklenice rtuti z „kalomelu“, který jsem užíval v dětství. Tato událost měla na můj zdravotní stav velký vliv. Teď jsem teprve pochopil, co to znamená dobré zdraví. Má životní síla se díky ozdravovacímu programu silně zvýšila.*

Z tohoto vyprávění si milý čtenáři udělej pro sebe závěr: jestliže jste se léčili dlouhou dobu silnými léky, budete potřebovat hodně času a sebezapření, abyste se zbavili jejich následků.

Dalšími důležitými složkami Breggovy ozdravné procedury jsou pohyb a strava: *Nesnídám už přes padesát let. Vstávám časně ráno, a jestliže jsem v hollywoodském domě, sednu si do auta a jedu do překrásného Griffith parku v horách. Po několika hodinách se dostanu k vrcholu Mount-Hollywoodu a pak běžím dolů. Když jsem náhodou na pobřeží v Santa Monice, běhám po pláži. V oceánu se koupu celý rok. Když jsem někde jinde, procházím se, nebo jezdím na kole. Po několika hodinách energického cvičení se vracím domů ke své tvůrčí práci, dávám dohromady plány přednášek, píši pro časopisy články o zdraví a také knihy. Kolem jedenácté hodiny sním trochu ovoce a kolem poledne se pak poprvé za den najím. Začínám čerstvým salátem, jehož hlavními složkami je zelí a mrkev, ke kterým přidávám syrovou zeleninu jako rajská jablíčka, ředkvičku, celer, luštěniny a půlku avokáda. Sním jedno připravené jídlo ze žluté zeleniny, např. mrkev a jedno ze zeleniny zelené, např. špenát nebo listy zelí, nebo něco, co obsahuje bílkovinu. Dávám pochopitelně přednost ořechům všeho druhu nebo semenům, např. ze slunečnice nebo tykve.*

Předtím jsem organismus fyzicky zatěžoval a teď je připraven vylučovat trávicí šťávy, aby strávil všechnu přírodní stravu a získal z ní hodně energie. Přírodní potrava je velice chutná! Trávicí procesy probíhají dobře a čištění střeva odpovídá počtu jídel.

Tento program, obsahující dvanáct chodů týdně (jeden den v týdnu nejím), mne nepřetěžuje a nespotřebovává zbytečně energii. Díky tomu jsem naučil své střevo, aby pracovalo velice přesně. Vyprazdňování probíhá během hodiny po obědě a právě tak po večeři.

Jedinou výjimkou, která ale není příliš častá je, že mezi jednotlivými chody sním jablko nebo pár kousků čerstvého ananasu. Když začínou uzrávat dýně a je horko, jím s chutí kousky dýně.

Svému programu hladovění věřím. Svou efektivitu prokázal nejen u mne, ale i u mé rodiny, mých přátel a u tisíců mých žáků na celém světě. Tento program, jak jsem již řekl, zahrnuje kromě týdenních krátkých hladovek čtyři větší hladovky ročně.

Začátkem každého roku si stanovím dny, kdy budu sedm až deset dnů hladovět. Proč právě sedm až deset? Důvod, proč někdy hladovím jen sedm dní je ten, že cítím, že sedm dní mi bude pro úplnou očistu organismu stačit.

Hladověním se zabývám už velice dlouho, takže jsem si schopen velice přesně uvědomovat jeho vliv na můj organismus. Jakýsi vnitřní hlas mi říká, kdy mám s hladověním přestat. Obvykle si dávám hladovku na začátek ledna a jak jsem už řekl, někdy trvá sedm, osm, devět, někdy také deset dní. Další hladovku stanovuji na začátek jara. Jarní hladovění mi obvykle trvá deset dní, aby se celé tělo „pečlivě“ očistilo. Během těchto deseti dní se snažím dostat z organismu toxiny a jiné škodliviny, které se tam během zimy dostaly.

Třetí hladovka je uprostřed léta, obvykle v druhé polovině července nebo srpna. Toto hladovění bývá nejsnazší, protože v létě jím hodně ovoce, tak říkajíc „přímo ze stromu“. Toto hladovění mi také dává nejvíc uspokojení ze všech. V tomto období jsem také obvykle jak intelektuálně, tak i fyzicky činný.

Podzimní hladovění připadá obvykle na konec října nebo na listopad.

Jak už bylo řečeno, vliv hladovek se kumuluje. Jen si představte, jaký fyziologický odpočinek dávám celé své trávicí soustavě, když hladovím v souhrnu celých sedmdesát pět dní v roce. Odpočinou si játra, žlučový měchýř i celá hormonální soustava. Fyziologický odpočinek, který dávám slinivce, jí umožní inzulin dobře vylučovat. Totéž platí i pro žaludek, který po hladovění produkuje hodně žaludečních šťáv, které pak umožňují lepší trávení potravy. V ústní dutině se tvoří větší množství slin. Můžete v ústech přímo vnímat sladkou chuť a vaše dýchání je čistší. Čím víc hladovíte, tím méně různých pachů vylučujete.

Už mnoho let zmíněný grafikon dodržuji, těším se výbornému zdraví a žiji doslova jako živé dynamo. Mám přebytek energie pro práci i zábavu. Nikdy se neunavím, nikdy nejsem ospalý. Jsem trvale aktivní fyzicky i psychicky. Musím absolvovat hodně přednášek, cestuji po celém světě, píši a vykonávám celou řadu dalších povinností. A na všechno mám dost času i sil.

Lidé Breggovi velice často kladli otázku, zda je hladovění může vyléčit z té či oné nemoci. Těm odpovídal asi tímto způsobem: Chci, aby mi bylo jasně rozuměno: nedoporučuji hladovění jako lék na nemoci. Léčením se nezabývám. Žádným lékům, kromě přírody, nevěřím. Všechno co můžeme udělat je, upevnit svou životní sílu tak, aby se léčení nemocí stálo v podstatě vnitřní záležitostí samotného organismu. Jsem zdravý a plný energie právě proto, že studuji přírodní zákony a řídím se jimi. Zákony přírodního stravování, zákony očišťování se hladověním, fyzická cvičení - to jsou věci, které vedou k životu bez starostí.

Velice kultivovaně používal hladovění akademik Alexandr Alexandrovič Mikulin. K problematice ozdravení vlastního organismu přistupoval velice komplexně a s neobvyklou hloubkou. To mu nakonec umožnilo, aby se dožil devadesáti let, i když z hlediska dědičnosti

k tomu neměl právě nejlepší předpoklady. Napsal také významnou práci: „Aktivní dlouhověkost“. Mikulin sdílí své úvahy i praktická doporučení se čtenářem: *Jak je jednoduchý proces buněčného stravování a jak je proti tomu složitá a dlouhá cesta, než se organismus zbaví produktů látkové výměny. Můžete si snadno představit, kolik je na takové cestě různých „tichých zátočin“, kde se mohou produkty látkové výměny usazovat, podobně jako na dně řeky.*

Není dobře možné si představit pohyb všech těch produktů látkové výměny mezi miliony buněk bez působení nějakých významných sil, působících na látkovou výměnu zvenčí.

Jaké jsou to mechanické síly, které způsobují pohyb odpadu v mezibuněčných prostorech? Zdá se, že jsou tři:

První - to je síla vibrace buněk. Ta je velice malá.

Druhá - to je síla stlačující buňky, která vzniká při stahování svalů.

Třetí - síly setrvačnosti, které vznikají v gravitačním poli Země při otřesech organismu - při chůzi, běhu apod.

Je zřejmé, že druhá a třetí síla jsou významnější - jak co se týče velikosti, tak i co se týče svého významu.

Aby svůj organismus udržoval v dobrém stavu a očišťoval ho od mezibuněčných usazenin, používal Mikulin několik jednoduchých, ale účinných prostředků: vibrogymnastiku, volní gymnastiku, speciální masáže, hladovění, pocení a vhodné stravování. Doporučuji vám, abyste různá jeho doporučení použili i pro vlastní ozdravení.

Vibrogymnastika

Stoupnete si na špičky nohou tak, aby se paty zvedly asi na centimetr od země a pak prudce klesnete zpět na paty. Pocítíte při tom otřes. Tyto otřesy musíte opakovat víckrát za sebou, ale ne častěji než jeden za vteřinu. Celkový počet otřesů by neměl přesáhnout 60. Lidé starší nebo oslabení mohou udělat dvě série po třiceti, s přestávkou na pět až deset vteřin. Během dne je možné vibrogymnastiku aplikovat tři až pětkrát.

Volní gymnastika

Ráno, ještě v posteli, napněte všechny svaly počínaje palci u nohou, pak záda a postupně výš a výš. Během tohoto cvičení musí svaly ve vlnách běžet po těle a zastavit se v celkovém, silném napětí celého těla na pět až deset vteřin. Pak celé tělo uvolníte. Není vhodné opakovat celý cvik více než desetkrát.

Speciální masáž

Jednou až dvakrát za měsíc dělejte masáž lymfatických uzlin, ležících mezi levou prsní bradavkou a klíční kostí. Provádějte to třemi spojenými prsty pravé ruky, jimiž současně s kruhovými pohyby tlačíte na prsní svaly a ženete lymfu od prsní bradavky ke klíční kosti. To pomáhá při zanesení lymfatických uzlin usazeninami.

Speciální dýchání

Když se ráno probudíte, lehněte si na záda a uvolněte všechny svaly. Nadýchněte se tak, aby se hrudník hodně zvedl. Zadržte dech a vystrčte břicho tak, aby vypadalo jako míč. V tomto stavu vydržte pět vteřin. Pak vydechněte vzduch deseti malými výdechy. Každý výdech protlačujete silou pevně sevřenými ústy. Břicho při tom desetkrát intenzivně zakmitá. Otřesy vnitřních nepohyblivých orgánů jsou hlavní výhodou tohoto cvičení.

Hladovění (Mikulin)

Každoročně dělá Mikulin jednu nebo dvě sedmidenní hladovky podle následujících pravidel: *Večer před zahájením hladovky se udělá klystýr s vodou, mající pokojovou teplotu. Příští den ráno se to opakuje. Po klystýru pak následuje pravidelný denní tělocvik a po něm procházka o délce jednoho až dvou kilometrů.*

Pak se pomalu už objeví pocit hladu, ale místo jídla vypiji jen jednu až dvě sklenice čisté vody. Jakmile voda naplní žaludek, pocit hladu zmizí.

Celý pracovní den pak má probíhat stejně jako před hladověním. Vždy, jakmile se objeví pocit hladu, vypiji sklenici převařené vody. Když odcházím z domova, беру si sebou turistickou láhev, naplněnou vodou. Voda promývá organismus a odstraňuje pocit hladu. Tak to musí probíhat celých sedm dní hladovky - večer a ráno klystýr a místo jídla voda, v množství asi deset až dvanáct sklenic denně. Rozhodně je zakázáno brát jakékoliv léky nebo jídlo, čaj, cukr atd. Jedna sklenice čaje zmaří výsledky celé hladovky, protože vyvolá produkci žaludečních šťáv, které se, při dodržování výše uvedených podmínek, už asi během třetího dne přestanou tvořit. Pokud se v průběhu hladovění vyskytnou pocity slabosti, musí se hned udělat mimořádný klystýr.

Jíst začnete osmého dne ráno tak, že první den pijete jenom šťávy, kyselé mléko, tvaroh, čaj a kousek cukru. Druhý den k tomu přidejte vařenou zeleninu a suchary. To všechno jen ve velice malých dávkách, vždy každé dvě až tři hodiny. Třetí den své menu doplním vařenou slepicí, brambory a rýží. Potom už se stravuji normálně.

Jídlo

Co se týče jídla, dává Mikulin tato doporučení: *Jestliže začínáte další chod aniž byste měli pocit hladu, váha vašeho těla se začne zvětšovat vlivem akumulace tuku.*

Za prvé: nesedějte si za stůl pokud nemáte pocit silného hladu.

Za druhé: celý chod si myšlenkově rozdělte na tři části. První část je uspokojení silného pocitu hladu. Druhá část je nasycení. Vstávám od stolu v okamžiku, kdy bych se stejnou chutí snědl ještě tolik, kolik už jsem snědl. Třetí část, to je „obžerství“, kdy se po nasycení dojídá to, co ještě chutného na talíři zůstalo. Třetí část je nutné vyloučit.

Chtěl bych ještě říci, kterým jídlům se snažím vyhýbat, nebo je jím jen v minimálním množství.

Dávám přednost nekynutým plackám. Droždí způsobuje ve střevech kvašení. Vyhýbám se pokud možno živočišným tukům, které napomáhají vzniku sklerózy. Živočišné tuhy nahrazuji rostlinnými oleji. Místo mléka dávám přednost všem výrobkům, při jejichž výrobě se podílely bakterie: kyselé mléko, kefír, smetana, tvaroh. Vařené maso a rybu jím jen v malém množství. Upřednostňuji ovoce a různé kaše. Během dne pokládám za vhodné vypít sedm až osm sklenic tekutiny, aby se rozředila krev. Masový bujón jsem vyloučil, protože ho játra zpracovávají jen s obtížemi. Denně si беру gram kyseliny askorbové, šípek aj.

Sůl i cukr používám s mírou, cukr se snažím nahradit medem. Jinak pokládám sůl i cukr za nepřátele.

Sleduji funkci střev a pokud ke konci dne nemají tendenci se vyprázdnit, použiji klystýr.

Pocení

A. Mikulin soudí, že pocení se při tělesné námaze je užitečnější než pocení v sauně: *Za nejdůležitější pro zdraví pokládám každodenní intenzivní dvacet až třicetiminutový běh spojený se silným pocením.*

Pokud se nevypotíte při tělesné námaze nebo v sauně, půjdete do práce a při tom si poneseáte ve svém těle takové množství jedovatých kyselin, odpadu a jedů, kolik by se jich pocením odstranilo.

Ještě jednou bych chtěl zdůraznit, že Mikulin pokládal denní pocení za jeden z hlavních kanálů, kterým se odstraňuje z těla odpad látkové výměny a každodenní pocení pokládal za prostředek, pomáhající dosažení dobrého zdraví a dlouhověkosti. Sauna je v takovém případě užitečná náhrada pocení při fyzické námaze.

Mikulin si zkonstruoval a denně používal miniaturní parní lázeň. Kromě toho si zkonstruoval a používal ionizátory vzduchu.

Varujeme čtenáře, aby slepě nekopírovali Mikulinův postup, protože jeho individuální konstituce byla „sliz žluč“ a intuitivně si zvolil popsany systém na základě požadavků svého organismu. Svalová aktivita, parní procedury, kyselé mléčné výrobky, hladovění a suchary - to všechno pomáhá optimálně vyvážit v organismu životní princip „slizu“. Pokud vy sami máte konstituci „větru“, mohly by vám Mikulinovy postupy uškodit. S takovým „milovníkem sucharů“ jsme se už také potkali. Nemohl si je vynachválit, jaký je to báječný výrobek. Ale v zimě, když přírodní činitelé napomáhají silám „větru“, mu konzumace sucharů způsobila vážné potíže zažívacího traktu. Totéž, ale v mnohem horším provedení se pak příští zimu opakovalo. A tak se dotyčný začal domnívat, že svou životní energii už všechnu spotřeboval a přišel čas, aby zemřel. Pak přišel za mnou. Když jsem ho vyslechl, doporučil jsem mu změnu jídelníčku, přestat jíst suchary (velice silně zbavují organismus vody, což je výhodné pro lidi s konstitucí „slizu“, ale velice škodlivé pro ty, kteří mají konstituci „větru“). Výsledkem bylo, že se zdraví dotyčného staříka velice rychle obnovilo a žije doposud.

AUTOROVA ZKUŠENOST S HLADOVĚNÍM

Krátké cesty ke zdraví neexistují.

Je velice důležité dát čtenáři příklad hladovění od samého počátku, od prvního dne až do desátého, případně dvacátého dne. Domnívám se, že bude pro vás užitečné, když vám sdělím svou vlastní zkušenost.

Rok 1985 - Moje úplně první (jednodenní) hladovění

7. ledna.

Rozhodl jsem se, podle rady Bregga, udělat jednodenní (36 hodinovou) hladovku. Myslím si, že jsem ji prožil naprosto normálním způsobem. Nějak velký hlad jsem při ní ani nepocíťoval. Večer jsem měl sice před spaním pocit jakési rozptýlenosti a upovídanosti, bez nějaké zvláštní kontroly. Zvlášť musím zdůraznit zesílený pocit svého vlastního Já vzhledem k okolní přírodě.

První jídlo bylo takové, jak doporučuje Bregg. Pak normální stolice. V 18 hodin jsem snědl nějakou červenou zeleninu a vejce s klobásou (dvě vejce). Druhého dne po hladovce jsem měl výbornou náladu.

Komentář: Rozhodující je první krok. Ten je vždy nejtěžší, protože se k hladovění musíme rozhodnout. Už samo toto rozhodnutí je na cestě k dokonalosti a zdraví velkou věcí.

Co se týče chuti na vejce s klobásou, tak zápas s ní byl pak záležitostí dalších skoro deseti let.

Třídenní hladovění

6. února.

Skončil jsem třídenní hladovění a dnes jsem ho začal ukončovat. Cítím se celkem dobře, jen občas si uvědomuji trochu slabost - kromě toho je ale všechno ostatní naprosto v pořádku. Objem v pase mám teď 74 cm, tep 64/min. K očistě jazyka ale nedošlo.

Komentář: Byl jsem naivní právě tak jako mnoho jiných lidí, když jsem si myslel, že se organismus může během tří dnů úplně očistit.

9. února.

Několik poznámek. Při hladovění jsem měl oba nosní otvory čisté. To znamená, že se sliz v organismu netvořil. Ale teď, když jsem začal jíst, dýchá se mi hůř než při hladovění. Když jsem si čistil zuby, tak mi dásně obvykle trochu krvácely. Při hladovění se to nedělo a teď také ne. To znamená, že se dásně trochu upevnily.

Komentář: Tak jsem pomalu získával své zkušenosti s hladověním.

Týdenní hladovění

28. března, první den.

Dnes jsem začal s hladovkou. Až do poledne se mi celkem ani jíst nechtělo. Pak následoval trochu stísněný pocit a ve 14 hodin jsem najednou dostal chuť k práci, která mi vydržela do 17 - 18 hodin. Pak přišel útlum, nějak moc jíst se mi ani nechtělo. Ve 13 - 14 hodin jsem si jakoby uvědomil svou „životní sílu“, která se najednou začala uplatňovat. Uvolněně jsem ležel a měl jsem ten pocit. Byl to zvláštní pocit - tělo jsem si ani moc neuvědomoval, ale vnímal jsem jakousi sílu v jeho podobě.

Komentář: Při hladovění vzniká celá řada zvláštních pocitů jenom proto, že se začíná něco dít v poli vědomí.

28. března, druhý den hladovění.

Nálada je výborná. Vstal jsem v 5:20 a provedl jsem všechna svá jogická cvičení. Jíst se mi nechtělo. V 10:50 se mi přiosťřil čich. Při tom jsem měl pocit, že v žaludku a ve střevech se něco děje. Ve 12:20 jsem dýchal způsobem, který má „očisťovat nervy“. V 15:10 přišel útlum. V 19:15 přichází celková pokleslost, do jisté míry by se dalo říci, že se necítím dobře. Piji převařenou vodu s citrónovou šťávou. Další pocit slabosti přichází ve 22:00. Nálada se mi trochu zlepšila.

Komentář: Vzhledem k tomu, že jsem hladovku dělal podle Bregga a nedbal jsem na doporučení, týkající se předběžné očisty a nedával jsem si při hladovce klystýry, mělo to tyto následky: tvrdá stolice, pocity silného vyčerpání, špatná nálada způsobená intoxikací prostřednictvím tlustého střeva.

31. března, čtvrtý den.

Včera jsem si šel lehnout ve 23:00 a dnes jsem se probudil ve 4:50.

Vstal jsem a hned jsem musel jít na toaletu, kde ze mne vyšla nějaká řídká, močůvkovitá hmota. V břiše mi pořád ještě kručí. V 9:00, možná že trochu dřív, jsem musel znovu na toaletu. Střeva se dobře vyprázdnila, ven se dostal i jakýsi zelený sliz podobný nějakým vodním rostlinám a čtyři černé zhuštění. Je vidět, že se organismus čistí a to je dobře. Pociť slabosti začal zase v 16:00 a trval až do 19 hodin.

Komentář: Během čtyř dnů se organismus hodně okyselil a to napomohlo tomu, aby se odtrhla „patologie“ v podobě zelených vodních rostlin a černých zhuštění. Taková očista vyžaduje energii a to bylo důvodem pocitů oslabení.

1. dubna, pátý den.

Vzbudil jsem se v 7:15. Pociť slabosti, ale hlava je jasná. V 7:50 ze mne odešlo ještě nějaké množství černého slizu, jako černá hlína. V 9:00, po jogických cvičeních, se mi udělalo lépe. Proto **je nutné** donutit se dělat nějaká fyzická cvičení. Ve 20:40 jsem šel na toaletu a odešlo ze mne menší množství žluče. Piji hodně vody s citrónem. Na půl litru vody dávám přibližně polovici citronu. Ve 22:20 se cítím dobře, hlava je krystalicky čistá.

Komentář: Je dobře, že mám dost životní síly, která uvolňuje patologické usazeniny. To vedlo k pocitům slabosti. Představte si člověka, u něhož samočisticí procesy nefungují. Dojde k „blokadě“ a může se otrávit vlastními zplodinami. Pomáhejte organismu, aby se čistil.

2. dubna, šestý den.

Vstal jsem v 5:20. Zacvičil jsem si jógu, cítil jsem se výborně, jako kdybych žádnou hladovku nedržel. Pohyblivost se stále zvětšuje. Ve 20:00 pociť silné únavy. Piji vodu s citronem.

Komentář: Proběhlo období acidozní krize, organismus přešel na vnitřní stravování a následkem toho se zlepšila nálada.

3. dubna, sedmý den.

Poslední den hladovky. Probudil jsem se v 5:15. Ochablost a pociť slabosti jsou silnější. Povlak na jazyku je silnější. Vypil jsem vodu s citronem. Když jsem si zacvičil jógu, nálada se mi trochu zlepšila. V 7:10 mám tep 44 úderů/min. Začal jsem velice dobře rozlišovat různé vůně. Nos mám stále čistý. Jdu do práce. V 16:25 jsem se rozhodl pozřít čajovou lžičku medu

a asi 150 ml vody. V 18:00 jsem začal jíst: dvě mrkve, 150 g zelí (všechno čerstvé). Zapil jsem to vodou s citronem.

Komentář: Hladovění bylo ukončeno normálně, a co je hlavní - večer. Díky tomu je organismu dán čas, aby se pomalu přeorientoval na přijímání potravy.

4. dubna, ukončování hladovky (1. den).

Žádné pocity slabosti už prakticky nemám. V 8:10 jsem začal jíst: jednu mrkev, 75 - 80 g zelí. K tomu jsem ještě snědl asi deset až patnáct ořechů a sušený chleba s medem. Chléb jsem se snažil pokud možno co nejvíce žvýkat a zapíjet co nejmenším množstvím vody. Všechno jsem pak zapil čistou hroznovou šťávou. Ve 14:00 jsem snědl mrkev, zelí a pár lískových oříšků, krajíc chleba s medem a opět jsem to zapil šťávou z hroznů. V 18:00 jsem snědl mrkev, zelí, fazolovou polévku, 200 g černého chleba, med a lískové oříšky.

Komentář: Začínám mít při regeneraci pocit netrpělivosti spolu s přáním sníst něco „užitečného“.

5. dubna, ukončování hladovky (2. den).

Probudil jsem se v 5:20 a hned jsem ulevil střevům. Cítím se normálně.

Ráno jsem jedl normálně: půlku řepy, lískové oříšky, černý chléb s medem a jablka. K obědu jsem měl: fazolovou polévku, vajíčka se salámem a sádlem, sladkou smetanu, černý chléb s medem, hodně čerstvého zelí s rostlinným olejem. K večeři: mrkev a brambory smíchaná se salámem a rostlinným olejem, chalva.

Komentář: Popsal jsem nezdar při regeneračním stravování. Předchozí stravovací návyky a částečné přebuzení životního principu „větru“ nebyly udrženy pod kontrolou a tak došlo nejen k přejídání, ale i ke konzumaci stravy, která je v regeneračním období škodlivá - vajíčka s klobásou a sádlem, smetana, brambory s masem a chalva. To všechno ukazuje na to, že nedošlo k potřebným změnám v mém vědomí a tak bylo i zbytečné očekávat nějaké zásadní změny v mém zdraví.

6. dubna, ukončování hladovky (3. den).

Probudil jsem se s bolestmi břicha a vyprázdnil jsem střevo. Zpočátku byla stolice kašovitá, pak už řidší. Celý jsem byl prosycený tukem. Všechno mastné jídlo, které jsem snědl, se ukázalo pro organismus jako škodlivé. Dne jím mírou.

Komentář: To byl zákonitý výsledek včerejšího přejídání. Organismus není schopen trávicí funkce uvést do chodu okamžitě, natož pak strávit tuk. To pak mělo za následek přesycení organismu tukem a bolestmi břicha. Mohlo to dopadnout i hůř.

Tak jsem získal zkušenost se správným ukončováním hladovky.

Desetidenní hladovění

22. července, první den.

19. až 21. se s mým organismem něco stalo a vypadá to, že trochu k horšímu. Zhoršily se hemeroidy (každá stolice je doprovázena krvácením). Něco mě začalo bolet za zubem moudrosti, na horní dásni se mi vytvořily dva vředy (zevnitř). Pobolívá mě hlava, celé tělo mám jako polámané.

Dnes se cítím lépe, zub mě tolik nebolí, dělám procedury pro zlepšení hemeroidů.

Komentář: Všechno jsem udělal správně. Hlad všechno v organismu sladí dohromady.

23. července, druhý den.

Dnes jsem promýval střevo vodou s kyselinou citrónovou. Vyšlo ze mě jen několik kuliček. Při tom jsem do sebe nalil najednou celé dva litry. Napřed vycházela čistá voda, ale poté, když jsem trochu chodil sem tam, vyšla ještě špinavá voda spolu se zeleno-žlutým slizem.

Včera k večeru jsem měl trochu zimnici, pobolíval mne zub, nebo lépe řečeno, za zubem. Jizvičky se ještě nezacelily. Ted' se cítím normálně, i když nemohu dobře otevřít ústa, protože mi to bolest za zubem nedovolí.

Ted' několik myšlenek: hemoroidy mi po sedmidenní hladovce úplně zmizely a i všechno ostatní se pak už zlepšilo, takže budu hladovět tak dlouho, dokud bolest za zubem nezmizí a nebudu moci otevřít ústa normálně. Ve 21 :00 se zatím cítím docela normálně.

Komentář: Špína a sliz způsobily, že se nálada zhoršila.

24. července, třetí den.

Cítím se dobře, žádnou slabost nepocítuji. Promýval jsem se vodou s kyselinou citrónovou. Je zřejmé, že se začala promývat první část tlustého střeva. Zcela jasně jsem si začal uvědomovat, jak se tam dostává voda. Dnes vyšlo ven hodně čerstvých „oříšků“ a k tomu jakýsi skoro černý sliz. Do bílých míst a do bradavice jsem začal vtírat ricinový olej. Zub ještě bolí a dvě jizvy stále existují, i když je už bolest trochu menší. 22:00 Nálada byla celý den dobrá, večer se ještě trochu zlepšila. Vřed za zuby praskl, tekla z něho krev, jizva zbledla, ale ústa jsem ještě nemohl otevřít.

Komentář: Černý sliz byla odcházející stará žluč.

25. července, čtvrtý den.

Se zubem i jizvami je to lepší. Při promývání ze mne vyšlo několik starých „oříšků“ se slizem, voda při tom měla jakoby rezavé zabarvení s přimíšeným černým slizem.

26. července, pátý den.

Ve 14:30 jsem se cítil dobře. Celý den pracuji a ani moc neodpočívám. Při promývání střeva pořád ještě odcházejí starší „oříšky“ se slizem - všechno to má barvu jako bahno. Jizvy na dásni skoro zmizely, zub pořád ještě bolí. Je zajímavé, že v břichu mi to pořád nějak kručí. Ve 22:45 jsem prováděl druhé promývání - ven se dostalo mnoho různého svinstva, jeden „oříšek“ a všechno ostatní v podobě jakési jílovité hmoty.

Komentář: Stálý výtok ze střev je tu vlivem toho, že před začátkem hladovky nebyla střeva předběžně očištěna.

27. července, šestý den.

Cítím se normálně, po dvou jizvách na rtu zbyla jen nepatrná stopa. Za zubem to pořád ještě bolí, ale je to už mnohem lepší. V 8:20 jsem prováděl promývání - zase vyšly ven nějaké „oříšky“ a další svinstvo. Ale voda se dovnitř už vlévala mnohem lépe a dobře vyplnila značnou část tlustého střeva. Přesvědčuji se, že pročišťování s pomocí kyseliny citrónové probíhá ve vrstvách. Pocítuji teplé přílivy do hlavy. Ve 22:15 se cítím dobře, po jizvách už zůstala jen nepatrná stopa, se zubem je to také lepší, už tolik nebolí. Ústa už mohu víc otvírat. Vyplivávám tmavou krev, kterou jsem vysál zpod zubu. Celý den jsem pracoval, jenom po obědě jsem asi půldruhé hodiny spal. Po večerním promývání žaludku vyšla ven jen jakási drť. Někdy mívám zcela bezbarvou moč.

Komentář: Tehdy jsem ještě nevěděl, že při klystýrech je možné použít také moč. Hlad je opravdu velice účinný při zacelování jizev na sliznicích.

28. července, sedmý den.

Cítím se normálně. Po promývání střeva vyšel ven ještě zbytek černé nečistoty, ale už v menším množství než předtím. Střevo je lepší, čistší.

Komentář: To černé, co se ještě dostalo ven, byly zbytky usazenin černé barvy.

29. července, osmý den.

Ve 21:30 mám normální náladu, ale pocity slabosti vnímám silněji než kdy předtím. Celý den jsem pracoval. Teď večer, resp. spíše už v noci, cítím příliv sil, ale přes den to bylo horší. Po celou dobu hladovění jsem kromě klystýrů s kyselinou citrónovou a pití obyčejné vody nic nevzal do úst a piji také velice málo. Povlak na jazyku se změnil: na krajích je bílý, uprostřed zažloutlý s kovovou příchutí.

Komentář: Žluté zabarvení jazyka znamená, že se čistí játra od usazenin žluče.

30. července, devátý den.

Moje desetidenní hladovění se chýlí ke konci. Zub mě ještě trochu bolí. Snědl jsem polévkovou lžici medu. Spánek mám trochu horší, bez zátěže špatně usínám. Náladu mám dobrou. Ve 12:30 jsem si vzal ještě med, náladu mám normální, mám trochu nepříjemné pocity v žaludku. Při promývání střeva vyšlo ven hodně kalu a několik středně velkých „oříšků“. Přejít na normální stravu mám v úmyslu udělat podle Bregga. Ve 13:30 došlo k vyprázdnění střev - nějaká břečka špinavě žlutě zabarvená a také nějaký sliz. Organismus se zbavuje různého svinstva. Ve 22:15 jsem začal ukončovat hladovění podle Suvorina: žvýkal jsem černý chléb s česnekem, abych si očistil jazyk a ústní dutinu.

Komentář: Po deseti dnech se organismus dosti silně okyselil a to umožnilo, aby se zbavil části usazenin v podobě zmíněné břečky a slizu.

31. července, ukončování hladovky (1. den).

Vyplival jsem hodně hořkých, černo-hnědých slin. Šel jsem na toaletu, stolice vypadá čerstvě, žádné nepříjemné pocity v konečníku nemám. V 9:30 jsem snědl mrkev a zelí a vypil jsem čerstvou šťávu.

V 17:30 jsem snědl dvě velká jablka a tři velké hrušky a předtím 250 g čerstvé mrkve.

Při končení hladovky došlo k chybě - jedl jsem příliš mnoho zeleniny a ovoce a přitom všechno čerstvé. Přitom je důležité nejíst nic, co by člověka oslabovalo a já jsem snědl meruňku.

Komentář: Hořké sliny svědčí o tom, že očišťování organismu stále ještě probíhá. Je dobře, že jsem začal analyzovat svou zkušenost.

1. srpna, ukončování hladovky (2. den).

Začal jsem se stravovat novým způsobem, ale nebylo to dobré, organismus ještě není schopen zpracovat tak velké množství jídla - přejedl jsem se. V 9:00 jsem snědl 250 g chleba s medem a trochu čajového másla, pak 200 g smetany a omaštěné dušené zelí. V 16:20 jsem snědl 200 g švestek a dvě jablka.

Komentář: Mnoho lidí trpí jakousi živočišnou touhou po jídle. Dokud se jí nezbavíte, budete mít takové potíže znovu a znovu.

2. srpna, ukončování hladovky (3. den).

Včera večer jsem si jídlo odřekl a všechno proběhlo normálně. Ráno jím salát, okurky, rajská jablíčka, vařené brambory, tykev a dvě jablka. Předtím jsem dostal chuť k jídlu. K obědu jsem měl: hrušku, jablka, mrkev, meruňky - všechno čerstvé.

Komentář: Jen vlastní chyby člověku umožní, aby se dobral pravdy. Např. pochopení, že není dobré jíst na noc.

Třídenní hladovění s močí

11., 12. a 13. listopadu.

Dělal jsem hladovění s močí v období úplňku. První den byla moč dost zakalená.

Druhý den ve 12:00 byla moč čistá, barvu měla jako sláma a hořkou chuť. Večer jsem pak měl chuť vypít až dva litry vody.

Třetí den ráno v 6:00 jsem se probudil s pocitem horkých dlaní a zvlášť také na chodidlech. Moč získala světle-slámovou barvu a lehce zahořklou chuť.

Čtvrtý den ráno má moč stále tutéž barvu a lehce hořkou chuť.

Stolice byla každý den alespoň třikrát. Pohyblivost se mi zlepšila (byla jako po sedmi a desetidenním hladovění).

Komentář: Pil jsem všechnu moč, která se v průběhu dne vyloučila. V tak velkém množství působila jako projímadlo a přirozeně čistila organismus. Proto tak častá stolice.

14. listopadu, končení hladovění (1. den).

První jídlo: salát ze zelí, mrkve a řepy. Při jídle se velice silně vylučovaly sliny. Jídlo nemělo příliš osobitou chuť.

15. listopadu, ukončování hladovění (2. den).

Poprvé hladovění končím správným způsobem. Ráno jsem si uvědomil příliv sil, pocit svěžesti a velice dobrou náladu. Tělo se zbavilo přebytečné váhy a cítím se výborně.

Rok 1986 - Osmnácti denní hladovění

8. února, první den.

Začal jsem „hladovku při úplňku“ a s močí. První den proběhl normálně, jíst se mi nechce, dvakrát jsem šel na toaletu.

Komentář: „Hladovění při úplňku“ je hladovění začaté v den úplňku.

9. února, druhý den.

Cítím se normálně, jíst se mi nechce, často chodím na toaletu (v podstatě samá břečka). V oblasti pupku jsem pociťoval celkem silnou bolest, ale poté, co jsem šel na toaletu, bolest přestala. 14:30 Ani si neuvědomuji, že hladovím. Den probíhá normálně.

10. února, třetí den.

Cítím se normálně, jíst se mi nechce. Ráno jsem moč nepil, uschoval jsem ji. 20:00 Celý den jsem se obešel bez jakékoliv tekutiny, nepiji dokonce ani moč. Z úst se mi line pach acetonu. A teď to hlavní: Přibližně ve 13:00 jsem si uvědomil pocit únavy, rozbolela mě záda, zrak se rozostřil a celkově se mi chtělo spát. Rozhodl jsem se, že budu trochu meditovat a věnoval jsem tomu asi hodinu. Po meditaci jsem měl najednou velkou chuť do práce a celý zbytek dne jsem prožil jako kdybych vůbec nehladověl.

12. února, pátý den.

Včerejšek byl nejobtížnější den. Až do 16:00 jsem nic nepil, potom jsem pil vodu a moč. Dnes se cítím normálně, krásně se mi medituje. Podstatně se mi zvýšila pohyblivost. Celý den naprosto normálně pracuji.

15. února, osmý den.

12:30 Cítím se normálně, v domě dělám všechny potřebné práce. Od rána chodím často na toaletu. Odchází ze mne nějaká břecha a také trochu plyny. Vypil jsem vodu a pak jsem šel ještě jednou na toaletu - zase další břecha.

17. února, desátý den.

Vážím 77,80 kg. Cítím se výborně, všechny příznaky ukazují na nový příliv sil, tělo je tak lehké, že nechodím ale létám. Poléval jsem se studenou vodou a ani moc nevnímám její chlad. Jazyk mám ještě potažený žlutým povlakem, ale výměna energie mezi tělem a okolním prostředím podstatně vzrostla a projevuje se to přílivem síly. V 11:00 přišel silný pocit slabosti. Nic se mi nechce dělat. Uvědomuji si, že se čistí různé kanály, pod očima mám malé ranky (kůže se loupala a slezla), které se teď zatahují. Mám pocit, že začíná hlubší očištná fáze a také autolýza. Mám v úmyslu pokračovat, dokud se jazyk neočistí.

Komentář: Bylo poněkud naivní domnívat se, že došlo k nějaké „hloubkové“ očištění. Ale je pravda, že očišťování svým způsobem pokračovalo.

18. února, jedenáctý den.

Nálada je trochu lepší. Pokračuji v ranních meditacích, polévám se studenou vodou, cvičím celý soubor ásán. Ve 13:00 jsem meditoval a nálada se mi hned zlepšila. 21:10 Den proběhl normálně, i když byly okamžiky podrážděnosti. Zdá se, že jazyk se začal čistit.

Komentář: Výbuchy podrážděnosti ukazují na to, že se aktivizovaly odpovídající psychocysty předtím, než došlo k jejich likvidaci.

19. února, dvanáctý den.

Cítím se normálně. Dnes jsem hodně chodil, přečetl jsem si přednášku o stravování.

21. února, čtrnáctý den.

Včera jsem se ještě necítil zcela „ve své kůži“, ale dnes už necítím ani slabost, ani žádné jiné negativní příznaky, ale jsem ve svém naprosto normálním stavu.

Komentář: Organismus již zcela přešel na vnitřní výživu, zbavil se nejjedovatějších usazenin a teď normálně funguje - jenom trochu v jiném režimu.

22. února, patnáctý den.

Cítím se normálně a když jsem na čerstvém vzduchu, tak zvlášť dobře. Jazyk se pomalu čistí. Dnes napadl první sníh a já jsem se v něm vyválel. To je normální! Celkově jsem si uvědomil částečnou únavu a chlad. Přibližně do deseti až jedenácti dopoledne mne pobolívalo srdce. Teď žádné nepříjemné pocity nemám. Hlavu mám čistou, jen ochablost je velká, a to zvlášť když jsem doma v horku, ale na ulici se cítím výborně. Ve 21:00 je jazyk zase čistší.

23. února, šestnáctý den.

V noci si uvědomuji, že jazyk jako kdyby mi hořel. Ale dřív jsem ho cítil celý, teď jenom ve středové rýze. Malé jizvy, které jsem měl pod očima a které vypadaly jako malé ranky, zmizely, kůže je tam docela normální. 21:00 Jazyk uprostřed pálí (mám při tom vjem kovové

chuti). Začal jsem si uvědomovat jakési sání ve střevech. Jazyk ještě není zcela čistý. Nálada je normální.

24. února, sedmnáctý den.

Dnes jsem se zvážil (v obleku) - vážím 76,15 kg. Cítím se normálně, na jazyku mám pachut' železa.

Komentář: Pachut' železa indikuje boj s patologií v oblasti plic a v tlustém střevě. Ne náhodou jsou tyto orgány v orientálním lékařství srovnávány s kovem.

25. února, osmnáctý den.

Včera mě poměrně silně pobolívalo srdce v bodě srdečního meridiánu. Měl jsem nepříjemné pocity v játrech a ve slezině. Navíc až do 17:00 mi vytrvale kručelo v břiše a vycházely ze mne plyny. Chvillemi jsem vnímal něco nepříjemného v levém podžebří. Udělal jsem si ze tří litrů vody s citronem klystýr a vyšlo ze mne asi půl sklenice zastaralých „oříšků“. Cítím se normálně, hlavu mám čerstvou, náladu dobrou, jako bych ani nehladověl. Pohyblivost se mi silně zvětšila, skoro bych se byl schopen posadit na provaz. Ve 21:00 jazyk je už skoro čistý a co je hlavní, dostal jsem chuť „jako vlk“. V posledních dvou třech dnech mi z bronchů a nosohltanu vycházejí pevné částice, podobné hnisavým sraženinám.

Komentář: Napřed probíhal boj s patologií v plicích a v tlustém střevě a teď uvolněné usazeniny odcházejí v podobě hnisavých sraženin a „zastaralých oříšků“.

26. února, devatenáctý den.

Jazyk se mi ještě pořádně neočistil, ale mám docela velký hlad. Po 8:00 začnu regenerační stravu čerstvými pomeranči. Cítím se normálně, kromě pocitu hladu žádné jiné pocity nemám. Končím osmnáctidenní hladovku.

Komentář: Dá se říci, že díky předchozím hladovkám, díky tomu, že jsem se dvakrát denně poléval ledovou vodou a celou dobu jsem aktivně pracoval, podařilo se mi skončit hladovku v předpokládaném termínu. Celková ztráta na váze byla dvanáct až patnáct kilogramů.

27. února, ukončování hladovky (2. den).

Cítím se báječně, žádnou slabost necítím, tělo je lehké jako kdyby nebylo. Dočkal jsem se toho, že mám výbornou chuť k jídlu a od 9:00 do 10:00 jsem snědl dva pomeranče (asi 100 až 200 g). Ve 14:20 až 14:45 další 120 g pomeranč. V 16:55 - 17:12 opět pomeranč.

V 17:00 se objevil trochu lesk v očích. V 19:50 - 20:10 jím pomeranče. Po snědení pomeranče si musím vždycky vypláchnout ústa vodou, aby mi pak netruly zuby. 21:45 - 22:07 opět pomeranč.

28. února, ukončování hladovky (3. den).

Cítím se výborně. Vážím 73 kg. V 9:00 jsem snědl 200 g mrkve. Dnes mám na programu toto jídlo: mrkvovou šťávu, po dvou hodinách pak pomerančovou šťávu, a pak po dvou hodinách zase mrkvovou šťávu atd. (Podle J. Jokera). Jazyk je čistší, oči se lesknou. Ve 13:05 až 13:45 dva pomeranče, v 16:35 - 17:15 mrkev; pak v 19:30 až 20:10 dva pomeranče. Ve 22:00 až 22:30 dva pomeranče. Dnes pomeranče žvýkám, vysávám z nich šťávu a zbytek vyplivám. Den proběhl normálně, všechno je v pořádku.

Komentář: Výsledek je velice zajímavý z toho hlediska, že do r.1984 byla moje váha kolem 100 kg. Shodit na váze 27 kg během dvou let (svaly, patologická tkáň) při tělesné výšce 190 cm není jednoduché. Navíc mám ještě slabé kosti. V současné době se má tělesná váha pohybuje v rozmezí 84 až 90 kg. Při hladovění ubývám na váze jen s obtížemi. Např. po pěti až sedmidenním hladovění vypadám jako kdybych vůbec nehladověl.

1. března, ukončování hladovky (4. den).

Je to čtvrtý den regenerace. Začal jsem si brát mumio, v 8:35 dvě jablka; 10:30 tři meruňky; 12:00 tři pomeranče; 14:30 150 g mrkve a 200 g horké pohankové kaše; 17:30 cítím poměrně silnou tíhu v žaludku, ačkoliv jsem kaši pečlivě prožvýkal. Tíži cítím i pod srdcem. Pohanka se tráví pomalu; 20:05 - 20:30 jablko a jeden a půl pomeranče. Pohanková kaše se pořád ještě pomalu tráví - cítím ji v žaludku. Teprve po posledním jídle si začínám uvědomovat střevní peristaltiku a všechno se normalizuje. Je vidět, že na kaši je ještě trochu brzo a když, tak jen nepatrné množství, kolem 50 g. Kromě toho je všechno normální.

2. března, ukončování hladovky (5. den).

Beru si mumio, v 9:45 jím dvě čajové lžičky medu, pak v 10:15 až 10:45 dva pomeranče.

Včera před spaním jsem začal před očima vidět světelné kruhy. Byly velké, načervenalé. Záblesky, které je doprovázely, měly také načervenalou barvu. Pak jsem v hlavě vnímal lupnutí a pak silný záblesk, jako když vybuchne červená barva. Jako kdyby se v hlavě něco přepnulo a pak to všechno přestalo. Jen jsem mě ještě vizi černého slona.

Ve 12:10 jím tři jablka, ve 13:30 až 14:00 200 g mrkve a 100 g zelí.

Udělal jsem zkušenost: aby po rostlinné stravě netruly zuby, je vhodné vypláchnout si ústa vodou. (Toto doporučení se týká těch, kteří mají tělesnou konstituci typu „žluči“ jako já.)

16:20 - 17:00 300 - 350 g jablek, ve 20:00 - 20:40 dvě čajové lžičky medu, ve 21:00 dvě jablka.

3. března, ukončování hladovky (6. den).

7:10 Dvě čajové lžičky medu. Vážím 73,5 kg. V 11:15 tři jablka, 14:00 - 14:45 250 - 300 g mrkve a 100 g pohankové kaše, v 18:50 až 19:20 260 g zelí. Ve 22:30 dvě čajové lžičky medu.

4. března, ukončování hladovky (7. den).

7:10 Dvě čajové lžičky medu, v 9:20 dvě jablka, pak ve 13:00 opět dvě jablka. Šel jsem na toaletu a vyšlo ven mnoho kalu.

16:00 250 g mrkve, v 18:20 200 g zelí a 200 g ořechů. Jí se mi výborně, chuť mám výbornou a když jím pomalu, mám z toho velký požitek, dobře si uvědomuji chuť jídla.

21:10 Střevo se dobře vyprázdnilo, i když byla stolice poněkud suchá. (To ukazuje na začátek přebuzení životního principu „větru“. Je vhodné udělat si mléčno-olejový klystýr, brát horké koupele a do těla si vtírat olivový olej nebo rozpuštěné máslo.)

22:00 Dvě čajové lžičky medu. Ty dvě čajové lžičky jsem jedl čtyřicet minut. Hned jsem cítil zlepšení peristaltiky, z žaludku předchozí jídlo rychle zmizelo.

5. března, ukončování hladovky (8. den).

10:30 Dvě čajové lžičky medu (med lížu z prstu). Ve 12:00 až 12:30 tři jablka. Polil jsem se studenou vodou, ale chlad jsem při tom vůbec necítil, i když na těle žádný tuk nemám. (Polévat se studenou vodou při ukončování hladovky nedoporučuji - nutně to vede k přebuzení životního principu „větru“.)

14:45 100 g oříšků kešu a asi 200 - 250 g zelí. Trnutí zubů od rostlinné stravy zmizelo. V 19:35 70 g řepy a 100 g mrkve, ve 21:15 až 21:45 50 - 70 g mandlí a zelí.

6. března, ukončování hladovky (9. den).

8:15 Dvě čajové lžičky medu, v 10:05 - 10:22 čtyři jablka, ve 12:35 čtyři jablka. Ve 13:00 0,5 l šťávy z rajských jablíček. V 15:00 0,2 l šťávy z rajských jablíček. V 15:20 asi 250 g mrkve, 70 g řepy a 100 g vařených brambor. Ve 20:10 asi 300 g oříšků kešu a stejné množství zelí. Ve 22:00 jsem šel na toaletu a vyšla ze mne břečka podobně zabarvená jako řepa. (Vařená rajská šťáva nebyla dostatečně strávená, proto ta břečka.) Ve 23:00 jím čtyři lžičky medu - do medu nořím prst a pak ho olizuji. (Jídlo v této době pořád ukazuje na to, že patologická „žravost“ přetrvává. V této době by jinak žádného jídla nebylo třeba.)

7. března, ukončování hladovky (10. den).

6:15 Jdu na toaletu - mnoho kalu s celkem příjemným zápachem.

Moje zkušenost: každodenně pit zeleninové a ovocné šťávy. Je vhodné je žvýkat. Pak nebude docházet k dehydrataci organismu a stolice bude normální.

V 8:50 tři čajové lžičky medu - zase jím pomocí prstu, pak v 10:00 350 - 400 g jablek.

Tady už končí „ukončování hladovky“ a začíná „žraní“.

Ve 13:15 250- 300 g mrkve - žvýkání a pak vyplivování, ve 14:15 pět osmažených vajec a 150 - 200 g zelí a 70 g čerstvé okurky.

V 17:10 žvýkám řepu a mnoho mrkve, 19:30 200 g oříšků kešu a 300 g zelí. Zatím je všechno normální.

Komentář: Znovu jsem se vrátil ke starým zvyklostem - pět smažených vajíček! Všechno jsem vydržel díky tomu, že jsem je snědl s velkou mísou salátu. Jídlo na noc jenom stimuluje patologické návyky a anuluje výsledky hladovění. Pamatujte si to a držte se!

Rok 1993 - Dvaceti dvou denní hladovění

Od 26 března do 16. dubna. Tuto hladovku jsem popsal v knize „Urinoterapie“.

3 denní hladovění

20. července, první den.

Následkem nesprávného stravování se mi vrátily zase nějaké boláky, i když v poněkud slabší podobě. Podle nejrůznějších příznaků jsem si stanovil, že mám toxoplasmózu. Protože se chci posunout dál ve svém duchovním vývoji, rozhodl jsem se pro další dlouhodobější hladovění. (Ale přání je jedna věc a možnosti organismu zase jiná. Je nutné obnovovat zásoby životní síly a pak se teprve do dlouhodobějšího hladovění pustit.)

Udělal jsem si šank prakšalanu a začal jsem hladovět.

21. července, druhý den.

Tento den byl trochu nepříjemný, ale v zásadě bylo všechno normální. Hodně jsem pracoval doma, opravoval jsem dům.

Vypil jsem si odpařenou moč a také jsem si s ní potíral tělo. Pociťoval jsem trochu slabost. Odpařená moč dobře čistí játra a žlučový měchýř. Později večer na mě přišel pláč - čistilo se pole vědomí.

22. července, třetí den.

Bylo velké vedro. Zařizoval jsem různé záležitosti v Novočerkassku, v Rostovu a pak jsem jel za rodinou do Mariupolu. To všechno způsobilo, že jsem už čtvrtého dne začal s ukončováním hladovky.

Komentář: Snažte se, abyste v době potravinového vzrušení neměnili rychle své životní zvyklosti a nedělali věci, které vyžadují vnitřní soustředění. Stres z hladu a vnější stres k tomu

mohou velice rychle vyčerpat všechnu vaši rozhodnost dlouhodoběji hladovět. To se právě stalo mně.

Šestnáctidenní hladovění

1. - 2. srpna, první a druhý den.

Hladovět jsem začal bez jakékoliv přípravy, pil jsem při tom moč. Od 9:00 ráno jsem neměl nejlepší náladu, měl jsem chuť jíst, ale překonal jsem se. Udělal jsem hodně práce.

Druhý den se mi chtělo běhat, což jsem také udělal. Hodně jsem pracoval. Všiml jsem si, že vlasy na hlavě mi zhoustly.

Komentář: Po prvním neúspěšném pokusu zahájit dlouhodobější hladovění je tohle druhý pokus. Okolnosti doma byly pro tento pokus příznivé.

3. srpna, třetí den.

Navečer ve 22:00 jsem si udělal klystýr s močí. Vyšel ze mne kal.

4. srpna, čtvrtý den.

Celý den jsem pracoval. Pil jsem vodu ze studně. Usilovně jsem pracoval, ačkoliv jsem pociťoval oslabení. Pozdě večer, vlastně už další den, jsem si udělal klystýr se dvěma litry slané vody. Vyšlo ze mne mnoho různé špíny. Pak jsem udělal další klystýr - špíny už bylo méně. Třetí klystýr jsem udělal s odpařenou močí a měl jsem při tom dosti značné bolesti. (Ohnisko ve vzestupné části tlustého střeva.) Vyšla ze mne ještě další, černavá špína.

5. srpna, pátý den.

Jazyk není ani moc pokrytý, v ústech nemám žádnou pachut'. Dnes jsem hodně pracoval, ale ne tolik jako včera. Udělal jsem si klystýr, piji moč. Organismus ze začal sám čistit. Když je potřeba vyprázdnit tlusté střevo, samo si řekne. Všechno běží normálně. Ráno běhám, polévám se vodou, lysinu si natírám močí se solí a pak cibulí. Hlad snášim celkem dobře. Usazenin odchází celkem málo.

6. srpna, šestý den.

Hlad snášim velice dobře, pocity slabosti zmizely, točení hlavy při vstávání také. Takové hladovění je dobré a užitečné. Jazyk mám bělavý, pohyblivost se zvyšuje a co s potěšením zjišťuji je, že mě přestalo bolet v pase. Co se týče hladu, ten je nutné pochopit a projít jeho nejobtížnější část - dobu, kdy se odstraňují usazeniny.

Komentář: Když jsem ještě v r. 1985 četl, že někteří lidé, zvláště ti, kteří hladovějí pravidelně, snášejí hlad naprosto lehce, nemohl jsem to pochopit. Skoro pořád jsem cítil slabost, vnitřní protivení se procesu hladovění. Ale když pak pomalu zmizely z pole vědomí patologické oblasti a byla odstraněna tkáň poškozená nemocemi, když ze mne odešla většina usazenin, pak jsem zjistil, že i když nejím, mohu pracovat jako by se nic nestalo. **Teprve z vlastní zkušenosti jsem pochopil, že je možné žít dva tři týdny a pít jenom vodu nebo moč, aniž by člověk pocítil jakékoliv nepohodlí, slabost apod.** Ale k tomu je nutná dlouhodobá cílevědomá práce.

8. - 9. srpna, osmý a devátý den.

Byl jsem se vykoupat v říčce. Měl jsem z toho velké uspokojení, cítil jsem se velice svěže. Dělal jsem klystýry z odpařené moče. Znovu mi způsobily bolest v místě vzestupného a příčného tlustého střeva. Mizení patologie pokračuje.

Náladu mám dobrou. Oči mne přestaly bolet skoro úplně, ale jazyk zbělel ještě víc.

10. srpna, desátý den.

V noci jsem se najednou probudil prudkou bolestí a pochopil jsem, že se uvolnilo ohnisko patologie v játrech, což je dobře. Ráno po klystýru začalo odcházet všechno to, co se uvolnilo. Byl to tučný, žilkovitý sliz a bylo ho hodně. Přes den jsem měl občas bolesti v oblasti srdce. Moč začala mít příjemnou barvu, na chuť už není tak koncentrovaná. Stále pokračuji v práci.

11. srpna, jedenáctý den.

Něco se děje v mém pravém boku - zase se něco uvolňuje. Když jsem šel na toaletu po klystýru s bylinnými vývary a močí (když moč odpařuji, přidávám k ní sušené byliny), začalo hromadné uvolňování a odcházení polypů nebo nádorů - vycházely jakési cáry se žlutavou, olejnatou břečkou. Ráno se mi oči hodně okyselily - probíhá očista (z očí mi teče hnisavý sliz, čistí se i hlava). Přes den, po klystýru, jsem měl příznaky, že se opět něco uvolňuje - na pravé straně mě bolelo břicho. Večer jsem dvakrát přeplaval Doněc (je to asi 300 m).

12. srpna, dvanáctý den.

Pociťoval jsem slabost a bolesti na pravé straně břicha. Měl jsem chuť jíst. Protrpěl jsem to, pracoval jsem celý den a pak jsem měl najednou na pravé straně pocit prázdnoty. Buď jako kdyby se něco vyprázdnilo, nebo jako kdyby tam zela velká rána. Pociť jsem přitom měl stejný, jako kdyby tam taková rána byla. K večeru to všechno zmizelo. Po klystýru odešel černý, zlověstný kal. Jazyk mám špinavý.

Komentář: Všechny tyto pocity vznikají a jsou závislé na typu a místě patologie a indikují práci životní síly v daném místě. Vždycky, když vás při hladovění něco trápí, tak to nějakou dobu vydržte. Bude vám to vynahrazeno tím, že se zbavíte nemoci - odejde „černý, zlověstný kal“.

13. srpna, třináctý den.

Po klystýru se slanou vodou ze mne začala odcházet ve velkém množství hmota podobná mazutu. Pravý bok mne znovu začal pobolívat. Udělal jsem si klystýr s 1,5 litrem odpařené moči, ale neodešlo nic.

Komentář: Odpařená moč je sice velice účinná, ale to neznamena, že ji do sebe máme lít po litrech. Dokud organismus nepřipraví nemoc k odchodu, samotný nadbytek klystýrů s močí moc nepomůže. Takže nedělejte svému organismu takovými klystýry násilí. Všechno má svůj čas. Dělejte si jen profylaktické klystýry se 100 až 500 ml odpařené moče. To naprosto stačí.

14. srpna, čtrnáctý den.

Přibližně asi v 8 - 9 hodin ráno jsem dostal velkou chuť k jídlu, ale pak to přešlo. Nálada se mi podstatně zlepšila.

15 - 16 srpna, patnáctý a šestnáctý den.

Udělal jsem si klystýr. Tak jako předtím, pořád odchází množství slizu, ale barvu má už žluto-bílou, jako medúza. Cítím se lépe, jen občas na mě přijde silný pocit hladu (to odumírá sliz, podobný medúze). Jazyk se čistí.

Šestnáctý den. Udělal jsem si klystýr. V břichu nepříjemné pocity nemám. Vypadá to, že tlusté střevo se dalo hodně do pořádku, ale po klystýru zase odešlo asi 200 - 300 ml medúzovitě hmoty. Jsem zaražen trochu tím, kolik toho slizu ve mně je a jak je jím můj organismus prorostlý. V břiše mi něco kručí, něco se tam hýbe a během dne začínám s hladověním pomalu končit.

17. srpna, ukončování hladovění (1. den).

Regeneroval jsem se pomocí jablek, hrušek, zelného salátu a koncentrovaných odvarů z bylin. Pil jsem moč a večer jsem si udělal chléb z naklíčeného obilí. Jedl jsem také česnek, ale ten je nutné jíst ještě společně s něčím jiným, jinak je tu nebezpečí, že si popálíte sliznice v ústech.

Komentář: Proč jsem hladověl právě šestnáct dní? Protože 17. srpna byl úplňk a začínal nový lunární cyklus, spouštění všech funkcí organismu a tedy i nejvhodnější doba pro ukončení hladovění.

18. srpna, ukončování hladovění.

Jím zeleninu, ovoce i chleba z naklíčeného obilí. Šel jsem na toaletu a vyšlo ze mne něco staršího data a potom „pasta“ (tj. rozmělněná, ale nestrávená potrava).

Devítidenní hladovění

30. listopadu, první den.

Začal půst a já jsem se rozhodl, že si udělám hladovku. Mým úkolem číslo jedna je přervat vazbu na potravu. Napřed jsem udělal šank prakšalanu. Vyšlo ze mne mnoho špíny. Pak jsem si udělal asi dvouhodinovou procházku, polil jsem se napřed teplou vodou a pak studenou. Dohola jsem se ostříhal a začal jsem si vtírat odpařenou moč do hlavy a také jsem si začal dělat na hlavu obklady s odpařenou močí. Večer jsem meditoval, při meditaci jsem si udržoval představu, jak mi vlasy dobře rostou.

1. prosince, druhý den.

Úkol č. 3 je začít hladovět plynule, s energií. Důležité je, abych nepocíťoval chlad a sucho. Nepoléval jsem se studenou vodou, ale udělal jsem si teplou koupel. Pak jsem si udělal klystýr s dětskou močí a vyšlo ze mne hodně „kozích kaménků“. V noci pak odcházelo hodně slizu.

2. prosince, třetí den.

Celý den bylo hodně lepší než první dva dny. Začal jsem vnímat energii a svěžest. Napřed jsem si udělal kratší procházku a pak horkou koupel. Voda mi pomalu rozehrála celé tělo. Potom, když bylo už dobře prohřáté, jsem začal cítit hukot v celém těle, které ukazovalo na to, že tělem prochází mohutný proud energie. Pochopil jsem, že je na čase, abych z vody vylezl. Když jsem vstal, zatmělo se mi před očima, všechno se zamlžilo a měl jsem pocit, že budu zvracet. Tak jsem šel, zabalil jsem se do ručníku a lehl jsem si. Za chvíli všechno přešlo. Udělal jsem si klystýr. Vyšla ze mne lepivá hnědá cizorodá hmota v podobě malých zahuštěných kousků.

3. prosince, čtvrtý den.

Spát se mi nechce a spím málo. Přes den jsem se dobře prohřál v teplé vodě. Pak jsem si udělal klystýr s močí. Začala odcházet černá slizká stolice. Přes den jsem cítil chvění v játrech. Nálada dobrá. Udělal jsem si dvakrát patnáctiminutovou masáž hlavy s močí.

4. prosince, pátý den.

Dnes jsem bylo hodně svěžeji. Dobře jsem se pařil a pak jsem si dal studenou sprchu. Vtírám si do hlavy moč se solí.

5. až 6. prosince, šestý a sedmý den.

Hodně se mi normalizovala krev. Konjunktivitida očí silně zrůžověla. Dobře se vyčistily klouby, ale s močí stále ještě odcházejí „hloubkové soli“ - moč má charakteristickou chuť (jak

jsem řekl již dříve, podle chutě moče je možné posuzovat postup čištění. Jestliže pálí, je očišťování v plném proudu. Když je jako voda, jste už očištěni.) Cítím se normálně, i když je tělo slabší. Hlava mi pracuje dobře, myšlenky jsou jasné a čisté. Odešlo hodně slizu jak z nosohltanu, tak konečníkem. Večer odchází i tekutý sliz v podobě kapek. Teď už se nos uklidnil, ale jazyk je pokrytý bílým povlakem. Po klystýru odchází různá špína z hloubky appendixu - tvrdé kousky v podobě kaménků a sliz. Sedmého dne to všechno přestalo. Při dalších klystýrech bylo špíny čím dál méně. Také nos je čistší.

7. prosince, osmý den.

Včera večer se mi podařilo s pomocí blízkých příbuzných posadit se do lotosové pozice a při tom uchopit rukama za zády chodidla nohou - to je zavřená lotosová pozice (zvýšená pohyblivost ukazuje na to, že se čistí spojovací tkáň). Celkově byl tento den klidný a snadný. Náladu mám lepší, špíny je méně, ale jazyk je pořád bílý a po klystýru odcházejí kameny a černota.

8. prosince, devátý den.

Nosem odchází slizu méně, ale je hustší. Dýchání noseem je lepší. Cítím, že se začala čistit játra. Den proběhl normálně, cítím se dobře. Po klystýru s močí odchází ke konci už jen trochu kalu. Je zřejmé, že odchází žluč a že se tlusté střevo vyčistilo. V 17:05 jsem začal hladovění končit. Vypil jsem asi dvě polévkové lžíce medu a snědl jablko.

Rok 1994 - Osmidenní hladovění

Popis je v knize „Urinoterapie“ (Vydáno v r. 1966.)

Čtrnáctidenní hladovění

30. května, první den.

Hladovění jsem začal šank prakšalanou.

31. května, druhý den.

Dvakrát jsem si natíral tělo močí odpařenou na čtvrtinu původního objemu. Náladu mám normální. Také stolice je normální. Ve druhé polovině dne jsem v oblasti pupku cítil trochu bolesti (cítil jsem tam něco nezdravého) a krátké, ale ostré bolesti na levé straně srdce. Co se toho týče, levá strana mého těla je poškozená. Bolí mne levé chodidlo, levé koleno, levý chocholík a na zápěstí levé ruky se mi ukázalo silné podráždění pokožky (v podobě „náramku“ od hodinek). Přes den se mi chtělo jíst.

1. června, třetí den.

Nálada je normální. Spontánní malá stolice. Ven vyšla černá hmota podobná mazutu, podobně jako minule. V břiše mi to kručí, celé břicho se chvěje. Do těla jsem si asi 30 - 40 minut vtíral moč, odpařenou na čtvrtinu původního objemu a pak jsem tělo opláchl teplou vodou. Nálada je normální. Piji protiovou vodu, zmagnetizovanou a ohřátou tak, aby byla horká - ta organismus dobře promývá.

2. června, čtvrtý den.

V těchto dnech proběhla jakási krize. V noci jsem dostal křeče do palce levé nohy a vnímal jsem arytmii, ale k ránu všechno zmizelo. Jedinou nepříjemností je bolest v levém chocholíku - místo, kde se stehno spojuje s pánví. Udělal jsem si klystýr s odpařenou močí a odešlo hodně špíny. Teď cítím na levé straně břicha zevnitř jakési záškuby. Nálada je normální.

3. června, pátý den.

Nálada je normální. Jediné, co mi vadí, je bolest v místě levého kyčelního kloubu. Místy se po těle, zvláště na levé straně břicha, objevují slabé záškuby. Udělal jsem si dvakrát masáž s odpařenou močí - působí blahodárně. Po klystýru odchází tmavý kal (čistí se játra) a hodně špíny.

4. června, šestý den.

Cítím se normálně. Večer jsem si udělal klystýr a odešel žlučový kal.

5. června, sedmý den.

Ráno jsem si dal masáž - všechno je normální. Kromě toho spontánně odešla břečka z tlustého střeva. Udělal jsem si mikroklystýr - držel se poměrně dlouho (30 minut). Když jsem pak šel na toaletu, odešly novotvary v podobě hnědých „vodních řas“. Pak jsem se dobře prohřál v teplé vodě.

6. června, osmý den.

Odchází hodně svinstva, někdy spontánně. Záda mě pomalu přestávají bolet. Usilovně záda cvičím (dělám cviky pro oblast pasu).

7. června, devátý den.

Už mě všechno přestalo bavit, ale pořád se držím. Udělal jsem si klystýr a odešel nějaký kal. Usilovně procvičuji záda. Masíroval jsem se odpařenou močí. Piji zmagnetizovanou vodu a moč. Od včerejška má hořkou chuť. Leptá - rozpouští různé úsady.

Komentář: Hladovění v létě je vzhledem k horku obtížnější. Organismus je silně oslabený a patologie pole vědomí se rychle aktivizuje.

8. června, desátý den.

Vény, které byly na nohou silně viditelné, zmizely. Podráždění na levé ruce skoro zmizelo. Zbyly jen nepatrné stopy v podobě trochu silnější pigmentace pokožky. Devátého je úplněk a není vyloučeno, že začnu hladovění končit. Když vtahuji břicho, bolest pod pupkem už necítím. Ale tělo je pořád ještě silné a na břiše je hodně tělního tuku.

9. června, jedenáctý den.

Nálada je tak prostřední. Odchází ze mne žlučovitá břečka.

10. - 11. června, dvanáctý a třináctý den.

Rychle mi ubývají síly. Piji minerální vodu. Hodně mi pomáhá síla vůle. Záda ještě pobolívají, ale to už jsou jen drobnosti v porovnání s tím, co bylo předtím.

12. června, čtrnáctý den.

Tak jsem hladověl celkem 13,5 dne. Začínám hladovění končit. Když jsem si vzal bylinný odvar se třemi lžičkami medu, odešlo ze mne spontánně hodně černé břečky žlučovito-střevního původu. Bolest v zádech už skoro nevnímám. Do uzavřeného lotosu se mohu posadit snadno. Pohyblivost se mi vrátila.

13. a 14. června jsem měl zajímavé sny, které mi řekly něco o tom, co se během hladovění odehrálo v mém poli vědomí.

První sen: napadl mne velký pes (kavkazský ovčák). Utíkám po úzkém mostě k lidem a křičím „Pomóc!“ . Vidím dvě ženy. Jedna je stařena, druhá je mladá a obě se na mě potměšile usmívají. A pes je už skoro u mě. Jdu rychle (nějak se přemísťuji, je to jako kdybych letěl) a najednou si uvědomuji, že mladší žena má místo nohou chlupatá kopyta (jako kráva). Pes mne doběhl a běhá kolem mne. Pak mne chytá za prsty na levé noze. Cítím bolest, ale ne příliš

velkou. Pak mě chytá za prsty na pravé noze. Pak dávám svou levou nohu na čumák psa a silně na něj tlačím. Pes zakňučel a zmizel. (Tento sen ukazuje, že byli přítomni paraziti pole vědomí, kteří pak odešli. - Pozn. aut.)

Druhý sen: jako kdyby mi někdo řekl, že vidět na nebi letící jeřáby znamená blaho. A tak se ve snu dívám na nebe a vidím celou letku jeřábů. Letí v klínovitém útvaru a synchronně mávají křídly. Radostně jsem si řekl „Bude mi dobře“ a probudil jsem se. (Tento sen ukazuje, že karmické dluhy byly hladověním do značné míry splaceny. Ted' jsem pod vlivem zcela jiných karmických okolností, přinášejících jiné životní situace. O tom hovořil i Ježíš Kristus, že při hladovění snímá Otec nebeský za den hladovění hříchy, nahromaděné za celý rok.)

Téhož roku jsem hladověl ještě sedm dní (od 20. do 26. srpna) a 27 dní na vánoční půst (popis tohoto hladovění je v knize „Urinoterapie“.) Po poslední hladovce mě téma hladovění přestalo znepokojovat. A tak už jsem si přestal vést deníky, vztahující se k hladovění. Jednoduše vím, že jakmile pocítím vnitřní impuls k hladovění, bez váhání a výmluv ho uskutečním. Předtím jsem se vymlouval asi tímto způsobem: v zimě je při hladovění zima a v létě je to škoda - kolem je tolik dobrot a ty hladovíš! V začátcích své „hladovkové praxe“ (1985 - 1987) jsem se držel doporučení hladovět jednou týdně, ale od r. 1993 dávám přednost delším hladovkám, které spouštějí podstatnější očistné mechanismy v organismu. Přestávka v delších hladovkách v období 1986 - 1993 byla dána tím, že po osmnáctidenním hladovění v r. 1986 mi částečně slezla zubní sklovina. Pořád jsem se snažil najít pro to nějaké vysvětlení, dokud jsem ho nenašel v ajurvédě, kde se hovoří o životních principech, individuálních konstitucích a vlivu ročních období a stravy na organismus člověka. Všechno jsem pak popsal v adaptované podobě ve své čtyřdílné knize „Léčebné síly“. Ted' už mne hlad něčím neznámým nestraší a jsem schopen proces hladovění řídit v libovolném okamžiku od začátku hladovění až po ukončování hladovky.

Závěrem ještě napíši něco o významu snů v době hladovění. Pamatujte si, že sny odrážejí procesy, které probíhají ve vašem poli vědomí.

Boj s patologií

Sny, ve kterých vás někdo napadá, a vy se bráníte, bojujete. Útočit na vás mohou různá zvířata, lidé, různé fantastické bytosti apod. Nejčastěji jsou to hadi, psi, kočky, kusy slizu, starci nebo zvláštní lidé. Sny jsou nejčastěji zabarveny do červená, do hněda, nebo mají zabarvení černo-žluté.

Vítězství (zbavení se patologie)

Odháníte, zahazujete, zbavujete se ve snu toho, s čím jste bojovali. Myjete se v nejčistší vodě. Ve snu se smějete, máte z něčeho radost.

Karmický dluh nebo převtělení

Ve snech vidíte to, k čemu jste připoutáni. Mohou to být zemřelí lidé, ti, kteří vám byli v minulosti blízcí (s nimiž se rozcházíte). Objevují se situace, kdy karmický dluh vznikl a situace, jejichž prostřednictvím se můžete karmického dluhu zbavit.

Sejmutí karmického dluhu

Ve snu vidíte situaci s vaším karmickým věřitelem, pak cítíte ulehčení a uspokojení. Pláč a smutek ve snu nebo ve skutečnosti, následkem vnitřního prožitku.

Příznivé změny osudu. Vidíte nějaké osudové symboly, jejich spatření ve vás vyvolává vnitřní radost. Ve snu nalézáte předměty, které vás uvádějí do vytržení a vy vnitřně chápete význam, který pro vás mají.

Hladovění vám vyjeví vaše karmické dluhy a vazby ve snech.

Část třetí

III. Hladovění při různých nemocech

TATO ČÁST KNIHY JE KVALITATIVNÍM ZHODNOCENÍM PRAKTICKÝCH POZNATKŮ PŘI LÉČBĚ HLADEM.

Hladovění je jediná evoluční metoda, při níž se lze systematickou očistou vrátit do normálního stavu. Samotná příroda tím, že nás při nemoci od potravy odvrací, ukazuje na to, že ji nejsme za takových okolností schopni dobře trávit.

Které nemoci je možné hladověním léčit

Lékaři, kteří napřed praktikovali léčbu běžnými postupy a teprve potom zkusili léčit hladověním zjišťují, že samotné léčebné působení hladu nahrazuje celou řadu léčebně-preventivních postupů a současně poskytuje zásadnější výsledek i v případech, kdy je hladovění prováděno bez jakéhokoliv lékařského dozoru.

Z předchozího je možné udělat závěr, že při dostatečně dlouhém hladovění, resp. při jeho opakování, je možné hladem léčit prakticky všechny nemoci. Tak to ve skutečnosti také je. Je přece známo, že hlavní roli nemá nemoc, ale člověk, který se chce vyléčit.

Z praxe léčebného hladovění je známo, které nemoci je možné hladem léčit dobře a které obtížněji a jak dlouhé hladovění je pro vyléčení nutné.

Je důležité zdůraznit i tu skutečnost, že většina lidí, kteří se léčili hladem, ještě předtím zkoušeli nejrůznější léčebné postupy - léky, ozařování, operace, masáže a nejrůznější procedury jako elektroléčbu, autosugesci, akupunkturu apod. - a všechno bez úspěchu. K hladovění pak přistoupili jako k poslední možnosti. Velice často se to týkalo srdečních potíží, rakoviny, vředů, kolitidy, astmatu, artrózy, infekčních onemocnění, dysbakterií, kožních onemocnění (které se konvenčními postupy daří vyléčit jen málokdy). Hladověním se mnozí vyléčili úplně, u dalších došlo k podstatnému zlepšení.

Existují statistiky týkající se aplikace hladovění, které vytvořil Dr. Mak Itčen (viz tabulka na následující straně).

Tabulka doktora Mak - Itčena			
Nemoc	Počet případů	Počet uzdravení	Beze změn
Hypertonie	141	141	0
Kolitida	88	77	11
Anemie	60	52	8
Hemeroidy	51	48	3
Artritida	47	39	8
Bronchitida	42	39	3
Nemoci ledvin	41	36	5
Psychické poruchy	39	39	0
Benigní nádory	38	32	6
Zácpa	36	34	2
Hepatitidy	36	36	0
Nemoci srdce	33	29	4
Psoriáza	32	28	4
Bronchiální astma	29	29	0
Vředy žaludku a dvanácterníku	23	20	3
Varikózní rozšíření vén	23	22	1
Alergie	19	17	2
Ekzém	18	15	3
Diabetes	14	14	0
Zánět čelních a Highmor. dutin	12	12	0
Struma	8	6	2
Pyorea	8	6	2
Kapavka	8	8	0
Poliomelitida	8	8	0
Žlučové kameny	7	6	1
Rakovina	5	5	0
Epilepsie	5	5	0
Roztroušená skleróza	4	3	1
Tuberkulóza	2	2	0
Oční zákal	1	0	1

Jak jsem se již zmínil dříve, léčbu hladem rozvíjeli především pokrokoví lékaři. Např. Nikolaj Narbekov v r. 1947 napsal: *Pochopil jsem, že hlad člověku nejen škodí, ale jestliže těžce nemocným už nepomáhají léky ani stávající léčebné postupy a hrozí jim smrt, pak je to právě hlad, který těmto lidem vrací praceschopnost, odvrací od nich smrt a vrací jim radosti života. Hlad je proto nejsilnějším léčebným činitelem při celé řadě těžkých nemocí, které nejdou jinak léčit.*

Problém je v tom, že lékaře, kteří léčí hladem, čeká v případě neúspěchu těžký trest ze strany společnosti. K. Jeffri o tom s hořkostí píše: *Když pacient umírá po léčbě zavedenými způsoby, je na to nahlíženo jako na neštěstí, kterému se nebylo možné vyhnout. Jestliže ale pacient zemře při léčení přírodními prostředky, je na to nahlíženo jako na přestupek, jako na neposkytnutí lékařské pomoci.*

Hladem se léčí i v naší zemi. Na moskevské klinice č. 68 je oddělení, kde se léčí hladem (Vedoucí lékař: V. A. Mironov, lékařka koordinátorka: N. S. Bělozerova, metodika práce: Prof. J. S. Nikolajev.) Od založení tohoto oddělení až do současnosti se tam léčilo asi tři tisíce nemocných s nejrůznějšími nemocemi. Vyjmenujeme jenom ty hlavní: Ischemická choroba srdeční, hypertonie 1., 2. a 3. stupně, arterioskleróza mozkových cév, Buergerova choroba, diencefalický syndrom, vegetativně cévní dystonie, migrény, cukrovka, artrózy a artritidy, podagra, bronchiální astma, žaludeční vředy a vředy dvanácterníku v remisní fázi, chronické gastritidy, kolitidy, cholecistidy, glomerulonefritida, pilenefritida, pankreatitida, Reinova nemoc, osteochondritida hřbetní kosti, Bechtěrevova nemoc, psoriáza, ekzémy, chronická recidivující kopřivka, porucha výměny tuků aj.

Pokud nemáte žádné vážnější zdravotní potíže a nemáte s hladověním zkušenost, řiďte se radou E. Djudi:

Používám hladovek dvojího druhu: ranní hladovky a úplné hladovky. Při úplném hladovění piji jenom vodu, jakékoliv jídlo je zakázané. Při ranních hladovkách, které zvláště doporučuji, se vynechává jenom ranní jídlo. Oba tyto typy hladovek předepisuji při žaludečních a střevních potížích, při nadvaze, vodnatelnosti, při různých zánětech a vodnatelném pocení, při ranních slabostech a celkové ochablosti, pro zlepšení nálady a jako prostředek proti depresi. Řídím se zásadou: nervovou soustavu neregeneruje jídlo, ale klid. Jídlo vyžaduje přibližně stejný energetický výdaj jako práce.

Při vážnějších nemocech a v případech, kdy si nejste sebou jisti, se obraťte na klinického lékaře, který hladověním léčí. V ostatních případech se snažte postupně získávat vlastní zkušenost v hladovění.

Artritida, revmatismus a dna

Bolestivost a otoky tkání, které obklopují klouby, jsou příznakem ranního stádia artritidy. V závislosti na velikosti zánětu vzniká bolest a nepohyblivost kloubů. Svaly a vazivo se napínají a zkracují. Artritida vzniká nejčastěji v chrupavce, která spojuje konce kostí a vede k jejich poruše a deformaci kloubu.

Artritida je zakončení patologického procesu, který se rozvíjí po celé roky. Před vznikem zánětu v kloubech se objevují kloubní bolesti, špatná nálada, nespavost, nechut k jídlu, špatné trávení a jiné příznaky ukazující na to, že je v organismu něco v nepořádku.

Jak často lidé, kteří pocítují nejasné svalové bolesti nebo malé kloubní potíže, špatně tyto varovné příznaky interpretují. Potlačují tyto příznaky různými léky, masážemi, horkými koupelemi a pokračují v takovém způsobu života, který patologický proces jen podporuje.

Potlačování příznaků nijak nepřispívá k tomu, aby se odstranila vlastní příčina nemoci a nevaruje nás před chronickým rozvojem nemoci, která může vést až k invaliditě.

Příčinou vzniku artrózy je udržování stravovacích návyků, které podporují usazování látek v organismu.

Není pochyb o tom, že první příčinou, která vede k nenormálním změnám v kloubech, je přítomnost cizorodých látek v krvi a spojovací tkáni, které se roky v oslabeném organismu hromadí. Oběti artrózy se přejídají škrobem a cukrem - chléb, brambory, pečivo a cukroví.

Abychom se zcela zbavili revmatismu, zánětu míšního kořene, svalového a infekčního revmatismu, dny a artrózy, bez ohledu na to, jakou podobu nemoc přijme, musíme se zbavit nejdříve zlovyků, které náš organismus oslabují a musíme také znát meze trávicích schopností, svého organismu a brát je v úvahu. Každý nenormální zvyk, resp. i každý normální, který je přeháněn, vede k nemoci. To je původ každé nemoci. Ukončením je chronická nemoc a předčasná smrt.

Dále je nutné dát tělu možnost zbavit se s pomocí hladu nahromaděných usazenin a změnit chemické vlastnosti krve. Když se to podaří, dosáhnete překvapivých výsledků.

Nic nemůže rychleji a lépe organismus očistit, než hlad. Nemáme k dispozici žádný jiný prostředek, který by byl schopen tak rychle změnit chemické složení těla - zvláště pokud se týče jeho tekutin a sekretů. Hladovění snižuje bolesti při artróze spolehlivěji a bez rizika, že se dá podnět k jiné nemoci, jako je tomu při konzumaci „neškodných“ léků.

Uzdravení při chronické artróze, to je pomalý návrat ze stavu nemoci do stavu zdraví. Zahrnuje různé činitele jako: věk, váhu, rozšíření nemoci, její průběh, zásobu životní energie, charakter komplikací, práci, kterou vykonáváme. Všechny tyto činitele mají vliv na možnost vyléčení a rychlost léčby. Je nutné dodržet minimální obsah cukru a škrobu ve stravě.

Kázeň a vůle k uzdravení bez ohledu na to, jak obtížné jsou okolnosti, jsou pro uzdravení důležité.

Uvedeme příklad z praxe P. Bregga: *Pacient jménem Evans trpěl usazováním solí v kloubech. Když přišel do ordinace Dr. Bregga, silně kulhal. Historie jeho nemoci byla podobná historii mnoha jiných v celém světě. Nikdo ho nikdy neučil, jak má se svým organismem správně zacházet, ale měl neukojitelnou chuť k jídlu. To ho vedlo k tomu, že jedl třikrát denně, při čemž snědl vždycky všechno, na co měl právě chuť - kaši, šunku, vajíčka, opékané brambory s masem - a to všechno zapíjel kávou, pivem, čajem atd. Ani ve snu ho nenapadlo, že se stal otrokem své chuti k jídlu a že pak bude trpět bolestmi kloubů. Jeho klouby se postupně nasycovaly toxickými krystaly, které začaly postupně tláčit na nervy a způsobovat nesnesitelnou bolest.*

Když onemocněl, reagoval jako všichni ostatní. Snažil se své nemoci zbavit s pomocí léků. Známý kalifornský lékař mu doporučil fyzioterapeutickou léčbu, ale ta mu nijak nepomáhala. Bregg mu otevřeně řekl, že tolik let špatné životosprávy ho přivedly do stavu kdy, pokud se má vyléčit, je nutné hladovění a dieta bohatá na rostlinnou stravu. Pacient byl rozumný a uznal, že Bregg má pravdu.

„Léčení“ začalo třemi dny hladovění, kdy pacient pil jen čistou destilovanou vodu. Destilovaná voda lépe rozpouští usazeniny a soli, proto se jí dává přednost před jinými vodami (jestliže není k dispozici, je možné ji zaměnit protiovou vodou).

Když skončil hladovění, dostal k snídani jen čerstvou zeleninu, k obědu salát z čerstvé zeleniny a jídlo z vařené zeleniny. K večeři měl nastrouhanou mrkev a zelí spolu s jedním jídlem z vařené zeleniny. Zcela bylo vyloučeno maso, výrobky z ryb, vejce a mléčné výrobky.

Odřekl si sůl, moučné výrobky a luštěniny. Jako doplněk k lepšímu odstraňování usazenin bral denně na 10 minut horké koupele, při čemž teplotu vody měl až 40°C. Aby aktivizoval tvorbu životní energie (která obnovuje celý organismus včetně kloubů), dělal každodenní procházky. První procházka první den byla do vzdálenosti tří bloků. Po každých třech dnech byla přidána vzdálenost jednoho bloku navíc tak dlouho, až jeho každodenní procházka byla na vzdálenost osmi kilometrů. Každý týden dělal 36 hodinovou hladovku a později pak jednu hladovku sedmidenní a jednu desetidenní.

Po roce této léčby se mu podařilo celý organismus včetně kloubů regenerovat. Jak jeho rodina, tak i přátelé byli překvapeni změnami, kterých dosáhl. Po mnohaleté přestávce začal plavat, jezdit na kole a dokonce se naučil docela slušně hrát na piano. Spolu se svou ženou začali tancovat a po roce se jim dokonce podařilo vyhrát taneční konkurs. Jak léta plynula, stále mládl. Všechny neduhy zmizely. Toho všeho dosáhl zcela sám. Bregg mu jen pomohl s vytvořením programu zdravého života.

Ted' Evans hladoví každý týden 24 - 36 hodin. Čtyřikrát do roka na jaře, v létě, na podzim a v zimě dělá desetidenní hladovku. Jeho pohyby se zrychlily a zpřesnily, jako u dvacetiletého mladíka. To, co dokázal Evans, je schopen dokázat každý z vás. Organismus se sám regeneruje, léčí a udržuje. Všechno, co se chce na nás je, abychom nezotročovali životní sílu organismu ve prospěch nějakého pocitu libosti, abychom organismus nezatěžovali usazeninami. Ten nás za to odmění radostí života. Pocity nepohyblivosti a bolesti vystřídají pocity mladosti a lehkosti.

Pamatuj si, vážený čtenáři, že jakmile se u tebe objeví artritické bolesti, začni hladovět a bolesti se během několika dní zmenší. Pak postupně zmizí otoky a deformované klouby se začnou regenerovat. Čím jsou deformace kloubů větší, tím delší musí být hladovění a tím vícekrát se hladovka musí opakovat, než dojde k úplnému vyléčení.

Periferní zakončení nervové soustavy se hladem léčí velice úspěšně. U nemocí s diskogenním zánětem míšního kořene nebo záněty kostí a chrupavky mizí nejprve bolesti a přestávají znepokojovat i druhotné neuritidy.

Třicetiletý pacient s diagnózou „osteoartróza kyčelních kloubů, hypertenze a ztučnění 4. stupně“ byl léčen přerušovanými hladovkami. Během první hladovky se ještě sotva pohyboval. Vadily mu bolesti, omezená pohyblivost kloubů a nadbytečná váha. Pohybový režim byl postupně zvětšován, až desátého dne hladovění dosáhl 15 kilometrů za den. Bolesti zmizely. Během následujících třech hladovek se jeho váha snížila o 30 kg, krevní tlak se také normalizoval. Pak už stačilo pár doplňujících hladovek, aby se pacient zcela uzdravil. Pohyblivost kloubů se normalizovala.

Astma

Někteří lékaři předpokládají, že lidé, strádající astmatem, jsou předurčení k nervovým nemocem. Mají silnou psychocystu, která obvykle vyvolává velké vnitřní napětí. Následkem toho se pak oslabuje a zpomaluje práce dýchacích orgánů a klade se základ ke „kořenům“ patologických změn v plicích. Proto je nutné v první řadě působit na prvotní příčinu astmatu, čehož je možné dosáhnout hladověním.

Chronické astma je hladověním dobře zvládnutelné. Pacienti, kteří nemohli spát vleže na posteli ale jen vsedě, pocítili obvykle po několika dnech (obvykle 5 - 7) hladovění úlevu a byli schopni spát v posteli.

V závislosti od obtížnosti astmatu se pacienti zlepšovali po krátkých hladovkách, trvajících 2, 5, 6, 7 dní, pak hladovkami středního trvání, tj. 15 - 21 dní a delšími hladovkami o trvání 23 až 26 dní.

Léčbu bronchiálního astmatu dávkovaným hladověním je vhodné kombinovat s dýcháním, které očisťuje pole vědomí, nebo dýcháním podle Butějka, které hromadí v organismu kysličník uhličitý.

Uvedeme si několik takových případů jako příklad: *Pacient K., stáří 41 let, povoláním řidič, invalida III. stupně. Nemoc byla vyvolána konfliktními situacemi doma a v zaměstnání. Nálada se mu postupně zhoršovala, byl pořád zamračený, podrážděný, v noci špatně spal. Jednou, když se víc rozčilil, začal cítit, že se dusí. Těžce dýchal, chroptěl, obličej se mu zaléval krví a měl pocit, že umírá. Pak se hodně polekal, když si uvědomil, že jeho bratr následkem bronchiálního astmatu zemřel ve 22 letech.*

Od toho okamžiku žil pod vlivem strachu. V léčebném zařízení pak prodělal hladovku v délce třiceti dnů. Zpočátku měl několik záchvatů, v regeneračním období se pak už záchvaty neopakovaly. Neopakovaly se ani po odchodu z nemocnice. K. celý ožil, měl zase normální, klidnou náladu, jeho strach zmizel, právě tak jako podrážděnost. A konflikty, které předtím vypadaly jako nevyhnutelné, najednou zmizely samy od sebe.

Komentář: Konfliktní vztahy jsou zcela zřejmým projevem psychocysty, která je vnějšími okolnostmi aktivizovaná. Časem se tato psychocysta obsahující podrážděnost transformovala na psychocystu strachu, která začala blokovat energii v oblasti plic. Hladovění tuto psychocystu zcela zlikvidovalo, což se pak kvalitativně na K. projevilo a fyziologie dýchání se normalizovala.

J. Nikolajev vypráví o pacientovi, který ve svých 64 letech vypadal, jako kdyby mu bylo 80 - byl pokřivený, shrbený, astma ho hodně silně tížilo. Jakmile ale nemoc trochu ustoupila, muž chraplavým hlasem a se zadýcháváním začínal vyprávět: *Ta prokletá nemoc mě pořád pronásleduje. Zvlášť na jaře, když je zrovna hodně práce. Jsem zahradník a když mě nemoc začne trápit, tak padnu rovnou na trávník. A takhle mě to trápí už deset let. Vypadá to, jako kdybych už měl umřít. Ať mě léčili jakkoliv, nic nepomáhá.*

Při hladovění se astmatické záchvaty objevovaly každodenně. Potlačovali je s pomocí léků. Po pátém dni hladovění ale zmizely. Pacienta pustili domů v uspokojivém stavu. Další záchvaty se u něho neobjevily ani po roce. Doma dělá tento pacient preventivní krátkodobé hladovky.

Komentář: Pokroucenost, shrbenost - to jsou vnější projevy silné psychocysty, která „ohnula“ fyzické tělo pod svoji energetickou formu. Výřečnost je projev zvláštního patologického pocitu, který tím, že na sebe obrací pozornost okolních lidí a vzbuzuje u nich pocity lítosti, mu umožňuje brát jim energii. Hladovění tuto psychocystu silně narušilo.

Další, druhořadou příčinou je silné zanesení organismu nevhodnou stravou. Na jaře se tyto usazeniny začínají přirozeně uvolňovat a to pak vyvolává astmatické záchvaty. Hladovění tu pomohlo, protože organismus očistilo. Tomu napomohly ještě i preventivní hladovky.

Zajímavý případ popisuje G. Shelton: *Panu B. bylo 70 let a byl nemocný po většinu svého života. Třináct let trpěl bronchiálním astmatem a během té doby byl několikrát hospitalizován. Ještě větší potíže měl s pěstěmi. Už šest let byl na levé ucho zcela hluchý a ještě víc potíží měl s prostatou a následkem toho pak byl několik let impotentní. Nosil brýle, byl zcela holohlavý a měl obvyklé „bezvýznamné příznaky“, které svědčily o špatném stavu organismu - příznaky, které se obvykle přehlíží.*

Běžnými způsoby ho léčili už celou řadu let a tak se přesvědčil, že tato léčba prakticky nemá žádné výsledky. Tak jako jiným v jeho situaci se jeho zdravotní stav trvale zhoršoval. U astmatu je známo, že bývají období, kdy se pacient cítí lépe, ale dlouhodobě se jeho stav trvale zhoršoval. Také je dobře známo, že konvenční způsoby léčení nejsou schopné píštěle trvale vyléčit, poskytují jen dočasnou úlevu. Všechny tyto nemoci jsou pokládány za nevyléčitelné.

Když přišel do Ústavu, hned při příjmu mu sdělili, že od toho okamžiku musí přestat brát všechny léky, které doposud bral a které si zvykl hltat ve velkých kvantech, aby dosáhl alespoň částečné úlevy. Zeptal se: dobře, ale co mám dělat, když budu mít astmatický záchvat? Dostal odpověď: „Budete v tom případě skřípat zubama, svírat pěsti a nějak se tím už protrpíte. Jestliže budete pokračovat v brání léků, nikdy se astmatu nedokážete zbavit.“

Dali ho do postele a řekli mu, že nesmí brát do úst nic kromě vody, a to tak dlouho, dokud mu znovu nedovolí jíst. „Zdá se mi, že léčba je horší, než samotná nemoc“ pomyslel si. Dokáže být bez jídla? Už tak byl dost slabý, jak dlouhá léta strádal. Ujistili ho, že ho budou neustále pozorovat a že se nemusí bát, že by se s ním stalo něco špatného.

A tak s chvěním přistoupil k pro něho novému a nečekaně příjemnému pokusu. Hladovění neznamená vždycky příjemnou zkušenost, ale může být zajímavé a někdy dokonce i příjemné. Svoboda a klid, které člověk pociťuje při nepřijímání potravy, mu často dávají možnost poznat nový, předtím pro něho neznámý, smysl života.

Přibližně ve čtyři hodiny ráno, když hladověl první noc, si uvědomil několik astmatických záchvatů. Protože nebyl schopen při tom v posteli ležet, sedl si na kraj postele a poprosil o pomoc. Přišel lékař a poté co ho prohlédl mu řekl: už brzo vám bude podstatně lépe. Abyste se astmatických záchvatů zbavil, potřebujete ještě 24 hodin. Pak se budete cítit lépe.

A tak s proklínáním takovéhle léčby pokračoval ještě několik minut v boji o vzduch, ale pak se mu udělalo lépe a usnul. Ráno se cítil docela dobře. Měl čím dál tím větší radost, protože se mu dýchalo pořád lehčeji jako kdyby byl malý kluk, který neví, co to vlastně astma je. Pak už neměl ani jeden astmatický záchvat za celou dobu svého pobytu v Ústavu. Jeho píštěle stále mokvaly a hladovění pokračovalo. Po šesti dnech hladovění byl schopen se klidně vymočit. Prostata se zmenšila na své normální rozměry.

V hladovění pokračoval a den za dnem pozoroval, jak příznaky jeho potíží mizí. I když se píštěle ještě nevyčistily, dýchalo se mu dobře a také náladu měl lepší. Během 25. dne hladovění se zeptal lékaře, jestli by neměl s hladověním skončit. Dozvěděl se, že by to bylo předčasné, protože organismus se ještě pořádně neuzdravil a tak je rozumné v hladovění pokračovat.

Rady lékaře poslechl a pokračoval v hladovění. To, co by byl vždycky pokládal za zázrak, se stalo skutečností. Ve 36. dni hladovění začal na předtím hluché ucho slyšet. Jeho sluch tak zcitlivěl, že byl schopen slyšet slabý zvuk tikání malých hodinek. Sluch se mu zregeneroval úplně a už takový zůstal. Hladovění trvalo do 42. dne a pak se začalo s obnovováním stravování.

Po několika týdnech po návratu domů se dočkal příjemného překvapení - zjistil, že už není impotentní. Obnova pohlavní potence u mužů a touhy u žen, to jsou obvyklé výsledky hladovění.

Není to nějaký případ z pohádky, ale skutečný příběh člověka, který byl nemocný a pak se hladověním uzdravil. Něco podobného se může podařit každému, bez ohledu na to, jaká nemoc ho trápí.

Komentář: Dlouhodobé hladovění velice dobře obnovuje pole vědomí. Proto se to projevuje tak různorodě a proto tak působí na omlazení organismu. Jak jsem už popsal v části „Chronické nemoci“, tento člověk aktivizací a hospodařením s životní silou vyrovnal všechny nedostatky v organismu, což vedlo k dosaženým výsledkům.

O osudově špatném léčení astmatu vypráví Dr. Vojtovič: Tento syndrom se v mnohém podobá působení léčebným hladem. Při alergickém zánětu bronchiálního aparátu vzniká celý komplex patologických reakcí, které vždycky brání dýchání. V krvi následkem toho vzniká vždy acidóza, která obnovuje a i zesiluje proces, jimiž si buňky osvojují CO₂, tj. dochází, třeba i na krátkou dobu, k bronchiálnímu astmatu, ale nehledě na to, zapojují se při tom i mechanismy zlepšující biosyntézu. Na konto bronchiálních spasmů se normalizuje práce nukleotidu, který při záchvatu neutralizuje mediátory alergického zánětu.

Při vrcholícím záchvatu se pak skutečně v krvi nenajde ani jeden mediátor alergie. Současně samotný alergický záchvat bronchiálního astmatu aktivizuje hypothalamus a hypofýzu, které svými cestami také nakonec zlepšují efekt neutralizace alergie. Takové komplexní působení řeší zaprvé otázku průchodnosti průdušek a současně záchvat bronchiálního astmatu odstraňuje, případně i bez zásahu zvenčí. Zadruhé, svým působením bronchospasmus do značné míry obnovuje obecné adaptační reakce organismu a imunitní funkci buněk. Díky tomu se efekt obrany před alergickým zánětem udržuje ještě delší dobu po záchvatu.

To je důvod, proč v začátcích onemocnění bronchiálním astmatem, dokonce i při regulérním kontaktu alergenu s organismem, vznikají záchvaty záduchy jen zřídka, jednou dvakrát do roka. A jestliže se člověk nebude léčit soudobými léky, může trpět astmatickými záchvaty, ale při tom žít dlouho. Tak tomu bylo ve starých dobách astmatiků předválečné doby, kdy následkem této nemoci pacienti prakticky neumírali, ale dožívali se dlouhého věku. Ale v poválečných letech v USA, v Anglii a potom i u nás, byly zavedeny dva způsoby farmakologické léčby.

Hormonální glukokortikoidní terapie a léčba převážně inhalačními prostředky, působícími na nervová zakončení (adrenergní receptory eferentních buněk). Výsledkem bylo, že se objevilo hodně těžce nemocných, kterým hrozila i smrt. Pak se objevila i úmrtí. Dnes je to zcela obvyklý jev. Ukázalo se, že léky, nazývané sympatomimetika přímého působení, prostřednictvím nervových zakončení (membrány buněk) rychle aktivizují nukleotid CAMF a tím okamžitě potlačují bronchospasmus. Ale tato chemická spojení vytvářejí v membránách spolu s fermentem (chemoreceptorem) pro organismus nevhodnou (nestandardní) bílkovinu, která je okamžitě hubena vlastní imunitní soustavou. Následkem toho receptor nervové buňky, který je nemocí oslabený, vlivem soudobého „léku“ ještě více zhoršuje svou funkci a pak přestane pracovat docela.

Kromě toho dochází často k opačnému jevu, kdy se tento chemoreceptor neaktivuje, ale naopak, blokuje se meziprodukty rozpadu chemických preparátů. Receptory pak rychle, během dvou až tří let (někdy i dříve) přestanou pracovat. Už v ranných stádiích astmatu musí nemocní stále častěji a ve větším množství dýchat s pomocí těchto nebo jim podobných léků a brát tyto, pro nervová zakončení škodlivé, prostředky a stávají se na nich závislími. Pak přijde okamžik, kdy tyto prostředky začnou působit opačně - bronchospasmus zhoršují.

Vzniká stav, který je životu astmatiků nebezpečný - kdy může, jestliže si nevezmou hormonální glykokortikoidní prostředky (hormony kůry nadledvinek), které jsou schopny přinutit nervová zakončení k činnosti, nastat smrt. Ale při tom hormony, které jsou do organismu přivedeny zvenčí, narušují definitivně funkci imunitního aparátu a vytvářejí tak ještě větší začarovaný kruh.

Takové léčení je možno opravdu nazvat šarlatánstvím. Ale přesto ho stále používá tisíce nemocných bronchiálním astmatem a lékaři velice často tyto způsoby léčby pokládají za pokrokové a dobré. Je skutečně třeba revolučních změn při léčení chroniků v léčebných zařízeních. Jinak se počet invalidů bude stále zvyšovat. Nemocní budou umírat a to ještě mladí a lékaři budou jen bezradně krčit rameny. Jestliže je možné přerušit onemocnění bronchiálním astmatem už v začátku nějakými jógickými praktikami, akupunkturou, masážemi, léčením v šachtách apod., pak při vzniku závislosti pacienta na sympatomimetických prostředcích přímého působení (inhalátorů) a hormonů je možné dostat se ze začarovaného kruhu jen metodami dávkovaného hladovění.

Dále uvedené dva příklady z praxe G. Vojtoviče demonstrují efektivitu léčebného hladovění pro ty, kteří používali inhalátory:

Šestiměsíční dítě onemocnělo pneumonií a pak také astmatem. Léčba s pomocí farmakologických prostředků a inhalátorů sympatomimetik přímého působení a hormonů, trvající deset let, vedla jen ke zhoršení průběhu nemoci, k projevům chronické bronchitidy a hnisavých hlenů. Byly učiněny pokusy zbavit se závislosti na těchto lécích různými druhy otužování - aplikací lidových léčebných postupů jako vegetariánská strava, klimatoterapie, speleoléčba (léčba v šachtách), sauna, akupunktura, bodová masáž, dechová cvičení se zadržováním dechu atd. Osvobodit se od závislosti na lécích a častém přístřeší projevů nemoci se nepodařilo. Pak byly uskutečněny dvě hladovky po deseti dnech, na břehu moře. Přes velice zanedbaný proces v bronchoplicním aparátu dítěte nemoc zmizela.

Třiapadesátiletá žena trpěla bronchiálním astmatem přes dvacet let. Léčba vedla k hormonální závislosti. Opakovaně se dostávala v astmatickém stavu na reanimační oddělení nemocnice. Navrhli jí léčbu hladem. Sedmnáctého dne hladovění nedodržela doporučení a šla do práce v oblečení zhotoveném ze syntetických materiálů. Následkem toho se u ní po dvou dnech objevila kožní alergická vyrážka, která se místy měnila v puchýře s loupáním a svěděním pokožky. Když pak svlékla syntetické oblečení, kožní projevy postupně během následujících tří dnů hladovění zmizely. Pak už bylo léčebné hladovění ve dvacátém třetím dni úspěšně ukončeno. V následujícím půl roce prodělala ještě dvakrát přerušované hladovění a zbavila se závislosti na hormonálních glykokortikoidních prostředcích. Během následujících pěti let, kdy byl její zdravotní stav sledován, stále pracovala jako lékař, hormonální přípravky už víc nepoužívala a na lékařskou pomoc se neobracela.

Těhotenství

Novorozenec žije z toho, co mu poskytuje organismus matky. A jestliže se embryo normálně živí její krví, těhotenství probíhá klidně a dokonce i příjemně. Jestliže je krev matky toxická, musí proběhnout očistný proces, který umožní nejvýhodnější podmínky pro rozvíjení embrya. Fyziologické okolí embrya, tj. organismus matky, je nutné uvést do pořádku.

Ze zkušenosti Sheltona: *Žaludek a organismus toxické těhotné ženy protestují, odmítají potravu, játra zvyšují svou separační funkci. Velké množství žluči se dostává do žaludku a odchází zvracením. Může dokonce vzniknout i fyzický odpor k potravě - je to požadavek organismu na uskutečnění očisty. Kdybychom konečně pochopili, že příroda dělá všechno pro to, aby pro rodičí se nový život připravila čistý a zdravý dům a že my bychom měli pochopit nutnost pomáhat jí v této snaze a ne sypat písek do soukolí stroje života.*

Potlačení tendence zvracet pomocí léků a další příjem potravy jen prodlužují a zhoršují stávající stav. Hladovění bude jediným způsobem očisty organismu od nahromaděných toxinů. Proto, jakmile těhotná žena cítí, že se blíží okamžik, kdy se jí bude chtít zvracet, měla by dobrovolně přerušit další příjem potravy. Neuškodí to ani dospělému, ani dítěti. Dlouhý

půst by mohl být i škodlivý, ale několik dní hladovění v počátcích těhotenství (což je zvláště doporučováno ženám s „ranními nevolnostmi“) určitě pomůže.

Žena by si měla lehnout do postele a v teple odpočívat. Měla by zapomenout na všechny obavy a vědomě relaxovat. Neměla by brát žádné léky. Naše zkušenost ukazuje, že hladovění od tří do deseti dní je postačující k tomu, aby se dal organismus do pořádku a aby se žena zbavila nevolností a zvracení na celý zbytek těhotenství.

Po několikadenním hladovění je vhodné jíst ovoce a syrovou zeleninu a teprve potom přejít na normální stravu. Při tom slovem „normální“ samozřejmě rozumím obecně přijímanou dietu. Těhotná žena mívá sklony k přejídání, zvláště bílkovinami. Vysoce kvalitní bílek potřebuje, ale jen v malých množstvích. To co potřebuje nejvíc je čerstvé ovoce, ale ne „škrobové ovoce“.

Podívejte se, co píše odborník na léčbu hladem, I. Vivin: Převládá názor, že těhotná žena musí jíst za dva. To je ale nesprávný pohled na věc. Je navíc tak absurdní, že je vhodné ho vykořenit.

K Vivinovi přišla žena, která si nebyla vědoma toho, že je těhotná a hladověla asi měsíc. Je pochopitelné, že pacientka tím byla velice znepokojená. Její první dítě, chlapeček, který se narodil několik let předtím, vážil 3,3 kg. A holčička, která se narodila po této hladovce, vážila 4,25 kg.

Neplodnost

Hladovění pomohlo mnoha ženám aby po dlouhých letech neplodnosti otěhotněly. Mnohé z nich hovořily o nepravidelnostech menstruačního cyklu, hojných menstruacích a silných křečích, které je nutí každý měsíc lehnout si do postele. Hovoří o velkých krevních sraženinách, citlivosti, bolestech v prsou a jiných příznacích, které ukazují na poruchu endokrinní rovnováhy, zánět vaječníků a nervovou poruchu. Jiné zase hovořily o zánětu děložní stěny a více nebo méně silných poševních výtocích. Tyto nenormální poševní výtoky a prostředí deaktivovaly spermatozoidy a k otěhotnění nedošlo.

To jsou případy, které se obvykle léčí velice lehce a po hladovění, které je fyzickým, rozumovým i fyziologickým odpočinkem, se možnost ženy otěhotnět navrácí. Je vhodné poznamenat, že při hladovění nenastávají potraty, ale dochází k normálnímu otěhotnění, když po hladovění a následujícím správném stravování mizí toxický stav organismu.

S absolutní sterilitou se setkávám zřídka u mužů i u žen a hladovění v takovém případě nepomáhá.

J. Nikolajev vypráví o léčení neplodnosti u ženy, kde neplodnost vznikla následkem potratu.

Hladovění trvalo 27 dní a měsíc poté došlo k otěhotnění.

J. Nikolajev zdůrazňuje, že hladovění je efektivní při řadě ženských nemocí, zvláště při neplodnosti a častých samovolných potratech. Tak např. opakované krátkodobé hladovky (v délce 3 - 5 dní) umožnilo ženám, které měly samovolné potraty, aby se těhotenství udrželo a skončilo úspěšným porodem.

Bechtěrevova nemoc

Tato nemoc je často řazena mezi revmatické nemoci. Napřed se objevují záněty v páteřních kloubech, potom klesá pohyblivost, chrupavky kostnatějí. Páteř se čím dál tím víc podobá „bambusové holi“.

J. Nikolajev vypráví o úspěšné léčbě této hrozné nemoci hladem takto: *Přicházeli k nám i pacienti, u kterých byla Bechtěrevova nemoc už chronická, v zastaralém stádiu. Byli to pacienti, kteří již vyzkoušeli nejruznější způsoby léčby, včetně masáží, antibiotik a hormonální terapie.*

Ke zlepšení stávajícího stavu po hladovění došlo vždycky, ale stabilita výsledků závisela na následujícím dietetickém režimu a způsobu života pacienta.

Obvykle jedna nebo dvě hladovky znamenají krátkodobější nebo dlouhodobější zlepšení, ale pak se nemoc přihlásí znovu a tak pro dosažení stabilního výsledku je nutné opakovat hladovku několikrát.

To je dáno především tím, že během této nemoci se organismus postupně vzdává a čím dál tím méně uplatňuje své možnosti nedostatky kompenzovat. Aby mohlo dojít k úplnému vyléčení, je nutné obnovit regenerační schopnost organismu. To pochopitelně vyžaduje čas a odbornou pomoc vlastnímu organismu. Jako příklad můžeme uvést čtyřicetiletého S., který o sobě vypráví: *Poprvé u mne byla Bechtěrevova nemoc diagnostikována v lednu r. 1982. Do té doby jsem ani v dětství ani v dospívání prakticky nikdy nemocný nebyl. Ve třech letech jsem utrpěl trauma hlavy. (Tenkrát S. získal právě „psychocystu“, která porušila normální oběh látek a energie v organismu. - Pozn. aut.). Od roku 1953 do r. 1970 jsem žádné nemoci, kromě občasného lehčího nachlazení, neměl. V r. 1970 jsem prodělal těžkou infekční chřipku a půldruhého měsíce jsem ležel ve stacionáři. Dlouho jsem měl vysoké teploty od 38,5 do 40°C a silné bolesti hlavy. V roce 1975 trauma páteře (zvedal velice těžkou váhu v nevýhodné poloze). Nemohl jsem ani vstát, ani se posadit. Udělali mi novokainovou blokádu, ale silné bolesti v pase přetrvávaly. Diagnóza zněla: zánět míšního kořene. Vnitrosvalové injekce vitamínů skupiny B, aloe, různé fyzioterapeutické procedury (Bernardovy proudy, parafín aj.), to všechno dávalo jen dočasné výsledky. Ale zánět míšního kořene se stal chronický a postupně se zhoršoval.*

Časté nemoci způsobily, že se moje povaha měnila, moje nálada byla velice labilní a periodicky ve mě vznikala taková zuřivost, že jsem se nebyl schopen vůbec kontrolovat. (Popisuje zhoršení patologických pocitů a jejich následky. - Pozn. aut.) V té době jsem jedl hlavně maso. Také jsem hodně kouřil až dva balíčky tabáku denně.

V roce 1977 se bolesti páteře natolik zintenzivnily, že jsem vůbec nemohl normálně spát: stačilo, abych zůstal v jedné poloze několik minut a hned se ozvala pronikavá bolest. Přes den to bylo lepší. V noci jsem hlta Alnagon po 5 - 6 tabletkách. Chůze pro mne byla velice obtížná, nepříznivě se projevovaly i sebemenší změny počasí. Objevily se u mne bolesti v nohách a v rukách. Stanovili mi diagnózu: osteochondróza. Znova začalo léčení, injekce vitamínů, aloe. Nic z toho mi žádnou zásadní úlevu neposkytlo.

V r. 1982 v Botkinově nemocnici jsem se poprvé dozvěděl nepříjemný ortel: Bechtěrevova nemoc. Tady se také navíc ukázalo, že řada věcí, které mi předepisovali předtím, jako bahenní léčbu, parafín a jiné, jsou pro mne naprosto nevhodné, protože to jenom urychluje kostnatění páteře.

Svou situaci jsem konzultoval s největšími odborníky v otázkách nemocí páteře. Všude mi říkali jedno a totéž - nemoc je nevyléčitelná, příčiny jejího vzniku nejsou známy. (Je neléčitelná z toho důvodu, že její příčina je v poli vědomí člověka. A aby tato příčina byla

odstraněna, je třeba jiných prostředků než chemoterapie, fyzioterapie a jiné „tělo-terapie“. - Pozn. aut.) *Tady je nutná doživotní (dvakrát do roka) léčba ve stacionáři nebo v sanatoriu, aby se nemoc alespoň zpomalila.*

Mezitím se nemoc rozvíjela dál a v r. 1983 se dostala do 3. stádia. Došlo k silnému omezení pohyblivosti ve všech částech páteře, bolesti nepřestávaly, záda se kroutila. Když jsem se chtěl otočit, musel jsem pomalu otáčet celé tělo. Těžce jsem se posazoval, vstával a oblékal se.

Od roku 1983 do r. 1985 jsem v moskevské městské nemocnici č. 68 prodělal tři kůry přerušovaného hladovění. Zdravotní stav se mi po každé kůře výrazně zlepšil. Snášel jsem je velice dobře. Acidozní krize se nevyskytly. Jenom na konci první kůry jsem cítil trochu slabost. Ale po celou dobu druhé a třetí kůry se nevyskytly žádné pocity slabosti, ochablosti nebo únavy. Naopak, cítil jsem příliv sil, čilost, pocit lehkosti a sebejistoty. Po první kůře jsem byl schopen udělat předklon tak, že jsem se rukama dotkl země.

Pacient L. L., stáří 55 let, radiotechnický inženýr, píše: *První příznaky nemoci se u mne objevily před patnácti lety. Začalo to tím, že když jsem ležel v posteli, cítil jsem jakési nepohodlí. První dva roky se zdálo, že se to dá vydržet. Ale pak se objevila ztuhlost v krční páteři (nemohl jsem dobře otočit hlavu), objevily se bolesti v pase a v zádech.*

Dlouhou dobu se lékaři domnívali, že jde o spondylózu. Teprve po dvanáct letech řekli, že se jedná o Bechtěrevovu nemoc. Pravidelně jsem chodil na masáže, elektroforézu, dávali mi různé farmakologické preparáty (indometacin, butadon, voltaren), předepisovali mi balneologické kůry.

Léčba byla prakticky bez úspěchu. Krátkodobé úlevy vystřídalo vždy zhoršení nemoci. Objevila se alergie na léky, zvláště na indometacin, točila se mi hlava, často jsem zvracel, upadal jsem napůl do bezvědomí. (Alergie na léky ukazuje na to, že skoro všechny látky mají nepříznivý vliv na strukturu a energetiku pole vědomí. Tuto zřejmou skutečnost nechce medicína přijmout. Ale až za padesát nebo sto let to medicína uzná a přizná, že se lidé otravovali tím, že se řídili doporučeními a brali nejrůznější tablety, směsi, injekce atd. - Pozn. aut.)

V roce 1980 se můj stav zhoršil natolik, že v obdobích, kdy se nemoc zhoršila, jsem se nebyl schopen v posteli otočit. Kašel a kýchání vyvolávaly nesnesitelnou bolest.

Zjistil jsem, že v nemocnici č. 68 je zvláštní oddělení, kde se léčí přerušovaným hladověním celá řada nemocí, mj. také Bechtěrevova nemoc.

Prodělal jsem léčebné hladovkové kůry: V roce 1984 21 dní, v r. 1985 24 dní, v r. 1986 20 dní. Výsledky léčení byly pokaždé velice dobré. Po první kůře lékař, neurolog, přece jen trval na tom, abych bral indometacin. Po druhé kůře pak tentýž lékař rozhodl, že „pokud nedojde ke zhoršení, budu bez jakýchkoliv léků“. Naštěstí během roku k žádnému zhoršení nedošlo, což potvrdilo přesvědčení, že léčení Bechtěrevovy nemoci hladem je efektivní. Bylo možné pozorovat jen stopy nemoci: lehké omezení pohyblivosti v pasu a v oblasti krční páteře, rychlá unavitelnost svalů a vazů v kloubech.

Jak vidíte, dokonce taková hrozná nemoc se poddá, jestliže se hladovění dobře aplikuje, protože hlad likviduje základ nemoci v poli vědomí člověka.

Varikózní rozšíření žil

Odborníci na léčebné hladovění si všimli, že hladovění je nejspolehlivější a nejvhodnější způsob léčby varikózního rozšíření žil, tromboflebitidy, zvláště v případech, kdy před začátkem

hladovění a při jeho ukončování pacient několik dní jí jenom zeleninu a zeleninové a ovocné šťávy (mrkvovou, zelnou, šťávu z rajských jablíček, řepnou, tykvovou, celerovou, jablečnou a jiné ovocné šťávy). Hladovění žily nenarušuje a neucpává, jak se často stává při způsobech léčby, které přetěžují hlouběji ležící cévy. Hladovění léčí nejen rozšíření vén, ale také jizvy, které při tom vznikají. Kromě toho hladovění obnovuje tonus venosních stěn, zmenšuje jejich rozměry a osvobozuje člověka od bolesti.

U mladých mužů a žen, kde rozšíření žil je jen malé nebo střední, dochází k rychlému a úplnému uzdravení. U lidí, kteří již překročili střední věk a rozšíření žil je silné, může sice být dosaženo zlepšení, ale plné vyléčení vyžaduje delší dobu a přísné dodržování diety po skončení hladovění s tím, že je žádoucí přejít na stravování ve své podstatě vegetariánské, s omezením živočišných bílkovin a s krátkými hladovkami alespoň jednou týdně. Chůze i běh léčení pomáhají. Ve všech případech je doporučováno individuální stravování, kde nesmí chybět čerstvá zelenina, čerstvé zeleninové a ovocné šťávy, čerstvá pohanková kaše, naklíčené obilí, dostatečné množství fyzického pohybu v podobě chůze a pomalého běhu. Takový režim umožní předejít tvorbě nadbytečné tekutiny v organismu následkem nepřiměřené spotřeby vody, soli, živočišných bílkovin a zároveň zaručuje trvalé zlepšení a udržování normálního tonusu venosních stěn.

Rozšíření žil kolem konečníku se nazývá hemoroidy. Zpravidla po každém vyprázdnění střev vzniká v tomto místě silná bolest, někdy i zranění, ze kterého teče krev. Hladovění umožní, aby si i toto místo odpočinulo a obnovilo řádně svou funkci. To ovšem za předpokladu, že neexistuje nějaká psychocysta, vztahující se k tomuto místu.

Hladovění s močí napomáhá rychlejší obnově krevního řečiště. Na místa, kde jsou nějaké tromby, je třeba dávat obklady jak z obyčejné, tak i z odpařené moče.

Pohlavní nemoci

V mnoha knihách týkajících se hladovění se hovoří o rychlém léčení pohlavních nemocí pomocí hladovění. Hladovění se zde doporučuje.

Kapavka

Hladovění nebo odlehčující dieta nejen urychlují uzdravení, ale také zamezují vzniku komplikací a dokonce umožňují člověku větší pohodlí v době, kdy je nemoc na svém vrcholu. Zmenšují bolesti a u mužů pak bývají méně často bolestivé erekce.

Hladovění spolu s okyselením organismu odstraňuje příčinu kapavky a nastoluje normální stav.

Syfilis

Jsou důkazy, že staří Egyptané léčili tuto nemoc dlouhodobým hladověním. V r. 1822, v době okupace Egypta, Francouzi zaregistrovali četné případy zbavení se této nemoci právě hladověním.

Doktor Veger říká, že lokální příznaky první fáze nemoci mizí s překvapivou rychlostí a hltanové, ústní a obličejové vředy se často zacelují do desátého dne hladovění. G. Shelton na základě vlastní praxe tvrdí, že pacienti trpící syfilisem se zcela uzdravují po čtyřech až osmi týdnech hladovění, jestliže pak dodržují správný způsob života.

Meze hladovění v závislosti na stáří člověka

Jednou ze zvláštností staršího věku je snížená látková výměna. Hladovění způsobuje zvýšení látkové výměny a působí tímto způsobem směrem k omlazení organismu.

Na molekulární úrovni prof. V. N. Nikitin vidí tuto problematiku takto: *Zákonitost je v tom, že každý fyziologicky normální a současně intenzivní rozpad protoplazmy je doprovázen následně zesílenou, dokonce nadbytečnou syntézou (obnovou) rozpadlých látek.*

Experimentální hladovění, které prováděli mnozí vědci nejruznějších zemí po celém světě ukázalo, že fyziologický hlad do té či oné míry obnovuje funkci imunogenetického aparátu živočichů, čímž jim prodlužuje život.

Praxe hladovění říká, že zde žádné věkové hranice neexistují. I kojenci mohou absolvovat kratší hladovky. Jsou např. záznamy o hladovění dvouletého dítěte, které se tímto způsobem po 47 dnech hladovění uzdravilo z poliomyelitidy. Během hladovění jeho váha poklesla z 9,9 na 6,75 kg. Na tento příklad je možné se dívat jako na výjimku z pravidla. Většina dětských nemocí mizí při hladovkách mnohem kratších.

Hypertonie a hypotonie

Hladovění má silný vliv na krevní oběh. Při prázdném žaludku a střevě se v břišní dutině netvoří žádné překážky, které by krevnímu oběhu bránily, a složení krve se zlepšuje. Blokády v břišní dutině a v játrech mizí. U silných hypertonií napomáhá hlad obnově funkčních vlastností kapilárního krevního oběhu.

Při hypertonii působí hlad okamžitě přímo na základní příznak - na krevní tlak. Ten se od prvních dní hladovění zmenšuje a dokonce i při trvalých dlouhodobých onemocněních se normalizuje během deseti až patnácti dní hladovění.

Ve většině případů ke konci hladovky krevní tlak klesá pod normální hodnoty. Během regeneračního období se pak zvyšuje až na normální hodnoty. K udržení kladného léčebného výsledku se doporučuje dělat pravidelně krátkodobé hladovky asi tak třídenní každý měsíc, nebo sedmi až desetidenní čtvrtletně.

G. Shelton uvádí případ, kdy se systolický tlak snížil z hodnoty 295 na 115 během třech týdnů hladovění. Jestliže tlak během hladovění klesl pod normu, pak při končení hladovění se vrací na normální hodnoty. Jestliže pacient trpící hypertonií se po hladovění přidržoval dál stravě obsahující málo bílkovin a soli, žádné zvyšování krevního tlaku nebylo zjištěno.

Hladovění pomáhá jak při hypertonii, tak i při hypotonii (sníženém krevním tlaku). Praxe ukazuje, že u hypotoniků po malém snížení hodnot krevního tlaku se skoro vždy krevní tlak zvýší na hodnoty vyšší, než byly na začátku. Normalizující vliv hladovění je dobře znám: příliš vysoký i příliš nízký krevní tlak je možné normalizovat stejným způsobem.

Příklad z praxe Ju. Nikolajeva:

Můj stav i to jak se cítím se radikálně liší od toho, jaký byl na začátku léčby. Bolesti hlavy zmizely, tlak se snížil ze 170/110 do stabilních hodnot 110/70, zlepšila se mi paměť i zrak. Na začátku byly bolesti hlavy hrozné, nohy mě silně bolely a ani žít se mi nechtělo... a co bylo nejhorší, měla jsem vidiny - viděla jsem, jak ke mně přichází kostra mého syna a hovoří se mnou (Psychocysta může takové vize způsobovat. - Pozn. aut.) Syn je naživu a já tady najednou vidím jeho kostru - to je strašidelné!

Tato paní hladověla dvacet tři dní. Osmého dne se dostavila acidozní krize, silný tlukot srdce, zdřevěnění končetin, točení hlavy, pocity slabosti a strachu. (Acidozní krize vyvolala zostření příznaků nemoci před jejím odchodem z organismu. - Pozn. aut.)

Když krize pominula, stav se začal zlepšovat: krevní tlak klesl, spánek se normalizoval, halucinace přestaly. V regenerační fázi se bolesti zase přiosměřily. Ale to byla už poslední připomínka. Pak se stav rychle zlepšil. Bolesti hlavy zmizely úplně, nohy se zahřály a začaly se cítit dobře - přístroje prokázaly, že pulsace v nich je normální.

Je důležité si uvědomit, že vysoký krevní tlak je posledním článkem v řadě příčin a následků předchozích chorobných stavů organismu za dlouhou předchozí dobu: je výsledkem různých druhů jak fyzického, tak i psychického přepětí.

Hlavními příčinami nemocí je: přejídání se na noc, pití kávy, čaje a nedostatek odpočinku. Přílišná spotřeba soli hypertonii zhoršuje, protože zadržuje vodu v organismu.

J. Nikolajev popisuje léčbu hladem 48-letého hypertonického pacienta. Zpočátku se tento člověk léčil jako všichni ostatní. Léky jako klofelin, adelfan aj. dávaly jen nepatrné výsledky. Krevní tlak se neustále pohyboval v rozmezí 160/110 - 140/90. Při tom měl pacient slabé bolesti hlavy a bolely ho oči i po celkem krátké době čtení.

Po třech letech se objevila stenokardie, která se rychle zhoršovala. Tak byla zavedena nová léčba: akupunktura, Nitrong, Nitromazin, Sustak, Sidnofarm. Léky rychle potlačily srdeční bolesti, ale měly vedlejší účinky, které se projevovaly bolestmi hlavy a zvýšenou únavou.

Po roce hypertonické krize zesílily, tlak se zvýšil na hodnoty 220/170. V té době pacient prodělal slabší infarkt myokardu a byl hospitalizován. Nemoc se vyvíjela dál. Objevila se ischemická bolest srdeční, kardioskleróza, arterioskleróza koronárních arterií, aorty, cerebrálních cév, astenický syndrom.

V moskevské nemocnici č. 68 prodělal kůru léčebného hladovění. Sedmého dne pocítil značné ulehčení. Bolesti srdce zmizely, krevní tlak se normalizoval. Po hladovce se zvýšila průčeschnost, zmizely bolesti u srdce, v očích, hlava se rozjasnila.

Komentář: „Zvýšení průčeschnosti“ ukazuje na to, že zmizel jev kompenzačního procesu, při kterém se energie organismu vydává na potlačování nemocí.

Bolesti očí

Hladovění dobře pomáhá při bolestech očí. Defekty vidění byly v mnoha případech hladověním zcela odstraněny. Zvláště dobře se léčí katarakt, granulovaná konjunktivitida, glaukom, zánět rohovky a ječné zrno. G. Shelton hovoří o případu, kdy slepota jednoho oka (následkem zánětu oční rohovky) po 18-denním hladovění zcela zmizela. Různé druhy konjunktivitidy pro vyléčení vyžadují urinoaterapii a hladovění. Při silném onemocnění aplikujte krátké kůry hladu, při chronickém dlouhé. Při glaukomu mizí zvýšený nitrooční tlak po dvou až třech týdnech hladovění. Při použití moče bude výsledek ještě rychlejší.

U lidí v počátečním stádiu hypertenze je možné pozorovat při léčebném hladovění a následujícím správném stravování zlepšení stavu očního pozadí, které se projevuje zmenšením spazmu céva normalizací vnitroočního tlaku.

Hormonální poruchy u žen

Projevy hormonálních poruch u žen mívají nejružnější podobu: na těle se mohou objevit ochlupená místa, může se zhoršit funkce jater, slinivky břišní, žaludku i jiných orgánů, mohou

vzniknout různé novotvary, nezdravá otylost aj. Dlouhodobá hormonální léčba vyvolává v organismu četné poruchy. Uvedeme několik případů, jak některé ženy hladověly (podle autora), často i hladovkové kúry opakovaly a léčily se.

Je mi 23 let. Podrobně jsem se s vaší knihou seznámila asi před půl rokem. Řeknu jenom to, že pro mne jako pro ženu bylo nejhorší, když při pohlavním dožívání mi začal po těle nenormální růst chlupů. Lékaři mi předepisovaly různé hormonální přípravky - jeden z nich napřed růst ochlupení zesílil, zvláště v obličeji, další to pak trochu oslabily, resp. brzdily. Ale bylo mi jasné, že nemohu celý život konzumovat hormony a žádné východisko se své situace jsem neviděla. (Takový růst ochlupení stimuluje silná psychocysta týkající se nějaké ztráty, která zkresluje a brzdí oběh energie v těle a vede k tvorbě usazenin. - Pozn. aut.)

Po přečtení vaší knihy jsem se pevně rozhodla, že všechno na sobě za každou cenu vyzkouším. V létě jsem absolvovala kúry očisty organismu: s klystýry, se saunováním, s týdenní hladovkou. Hodně jsem zhubla, takže jsem vypadala jako vězeň z Osvětimi (To všechno ukazuje na zbavování se všeho zbytečného a patologického v organismu. - Pozn. aut.), ale v září jsem se spravila a získala jsem přitažlivou ženskou podobu. (Organismus se zbavil přítěže a psychocysty a obnovil své funkce. Zmizení psychocysty vlastní nedostatečnosti se projevilo zlepšenou náladou a zvýšením vlastní přitažlivosti. - Pozn. aut.)

Už po měsíci se mi vyčistil obličej od chlupů, zrůžověl a zaoblil se, ruce a nohy znězněly a chlupy se staly podobnější chmýří než chlupům gorily. Cítila jsem lehkost po celém těle, doslova jsem celé dny jakoby poletovala. Hladověla jsem týden s čerstvou močí a po skončení hladovění jsem každý den pila čerstvou moč. Podstata věci je v tom, že jsem byla hodně nemocná a bylo mi líto sebe samé. Teď si věřím, věřím v Boha i ve své vlastní síly. (To je ten zázrak transformace, který musí proběhnout napřed ve vědomí člověka a pak pokračovat v jeho těle. - Pozn. aut.)

Druhý příklad:

Je mi 32 let. V únoru r. 1995 jsem si koupila tři svazky „Léčebných sil“. Začala jsem si čistit střevo močí. Po očištění mi zmizelo břicho, které vypadalo jako meloun. Po patnácti kúrách, které jsem dělala obden, jsem zhubla o čtyři kilogramy. Moje váha byla 106 kg, pak klesla na 102 kg a tam se trvale držela, což mi udělalo velkou radost. Rozhodla jsem se pro oddělené stravování. Zcela jsem se zřekla chleba a těstovin, ráno po probuzení jsem začala pít 100 ml moče, trochu později pak 200 ml. Asi tak po dvou týdnech, kdy jsem s tím začala, se mi celý obličej pokryl vyrážkou, pak se vyrážka pokryla jakoby kůrou a to trvalo asi deset dní. Řekla jsem si, že léčba mě zocelila a tak jsem trpělivě čekala, co se bude dít dál.

9. května jsem zjistila silný zánět přívěsku (vospaleniye visjul'ki) pod ňadry. Pokud se tomu výrůstku tak dá říkat. Zpočátku, asi před pěti lety, to byl opravdu jen „přívěšek“, ale během dalších let se pak zvětšoval až do rozměru velké fazole a pak ještě ztmavěl - to vyvolalo pozornost chirurga. Chirurg mě poslal za onkologem, ale tam jsem nešla. A tak 9. května se ta „fazole“ nafoukla jako tenisový míček, zaokrouhlila se a zvodnatěla. Strach jsem neměla, byla jsem ráda, že léčba probíhá. Odpařila jsem moč a začala jsem na výrůstek dávat obklady s odpařenou močí. Když jsem pak obklad dávala pryč, z ranky začala téct krev. Tak jsem si dala další obklad a všechny nepříjemné pocity pomalu mizely, jako kdyby ranka žádala o další obklady. Tak jsem pokračovala až do 30. května, kdy jsem zjistila, že výrůstek se zmenšil a ranka na něm zmizela, krvácení přestalo. Od toho dne jsem si už přestala obklady dávat. Teď má výrůstek velikost jako hlavička zápalky a pořád se zmenšuje.

9. května jsem také silně cítila žaludek, játra a slinivku břišní. Bolesti se stupňovaly tak, že už jsem nevěděla, co mám dělat, ale po 30 - 40 minutách zmizely. Po tomto dni se mi pak už dělalo lépe, ukáznila jsem se, získala jsem větší chuť do života, pohyblivost se mi zvýšila.

Zmizely bolesti v pase, které mě už rok trápily, přestalo mi dělat potíže, když jsem se měla ohnout.

Dosažené úspěchy mě tak nadchly, že jsem se rozhodla od 22. května hladovět. Hladověla jsem čtrnáct dní, celé tělo mě bolelo, ale byla jsem tvrdě odhodlaná pokračovat. Hladověla jsem, pila jsem při tom vodu a skoro všechnu denní moč, dělala jsem si klystýry s odpařenou močí. Zhubla jsem o 12 kg, moje tělesná váha klesla na 90 kg. Začala jsem se líbit sama sobě, komplexy způsobené tloušťkou začaly mizet. (Psychocysta v podobě „komplexu tloušťky“ se lokalizovala do oblasti obličeje, kde se to projevilo intenzivním odstraňováním usazenin v podobě vyrážky. - Pozn. aut.) Začalo se mi líbit chodit do sauny, i když při hladovění to nebylo snadné - začínala se objevovat tachykardie. Hladovění jsem končila šťávami. Jídlo jsem začala syrovou a dušenou zeleninou, medem a ořechy. Zcela jsem se zřekla masa, ryb, a mléčných výrobků. Někdy, mezi jednotlivými jídly, jsem cítila v žaludku spazmy a trochu jsem se zadýchávala. To všechno ale potom zmizelo.

17. července jsem začala druhou hladovku. Předpokládala jsem, že druhá hladovka bude snazší, protože jsem se už očistila a správně jím, ale nebylo to tak. Čtvrtý den mě začala silně bolet hlava, v noci jsem nemohla spát, měla jsem chuť křičet. Masírovala jsem si spánky, vtírala jsem si tam moč. To bolest trochu zmírnilo. Teprve v noci sedmého dne se bolest začala uklidňovat a ráno osmého dne jsem se probudila a hlavu jsem měla čistou, jasnou a lehkou. Ale tím to neskončilo. Začaly mě bolet klouby, srdce se mi nějak podivně ozývalo, měla jsem občas nepříjemný pocit v játrech nebo ve slezině. Při téhle hladovce jsem asi dva dny pila moč, ale pak už jsem nemohla, najednou jsem k ní měla velký odpor. Ale pokračovala jsem v klystýrech s odpařenou močí. Každý den jsem ztrácela dva až tři kilogramy na váze. Moje tělesná váha klesla na 77 kg. (To ukazuje na boj organismu s „kořeny nemoci“. Právě ty způsobují takové zintenzivňování nemoci. Uvědomte si to a statečně pokračujte až do vítězného konce. - Pozn. aut.) Hladovění jsem končila stejně, jako při první hladovce. Ale po první hladovce se mi podařilo nepřibrat ani kilogram tělesné váhy, ale teď jsem přibrala tři kila, i když jsem se hodně snažila. (To ukazuje na to, že organismus skutečně ozdravěl a je schopen se sám regenerovat. To je velký úspěch. - Pozn. aut.) Po první hladovce jsem vůbec neměla chuť k jídlu, ale teď ji mám a musím se držet, i když se žaludek zřejmě zmenšil a je tam jakási mez, která mi nedovolí hodně jíst. Zase jsem obnovila pití ranní moči. Ta se stala světlejší, průzračnější, nemá chuť ani zápach.

Od druhého října jsem si udělala třetí, desetidenní hladovku. Hlad jsem snášela snadno, naprosto bez jakýchkoliv bolestí. Ale zato při končení hladovky začaly nepříjemnosti. Silně mi otekly nohy, celé tělo se pokrylo vyrážkou. Vyrážka začala kolem rtů, pak přešla na krk, prsa a pak až na břicho. Když už nahoře začala vyrážka mizet, pokryly se mi vyrážkou celé ruce a nohy. Doprovázelo to strašné svědění. Zachraňovala jsem se močí, kterou jsem natírala celé tělo několikrát za den. Popraskaly mi chodidla a kůže na prstech nohou. Byla to zkouška, která trvala dva týdny. Jakmile ale tyhle nepříjemnosti začaly mizet, pokryly se mi nohy malými vřidky. Jeden z nich, pod kolenem, se změnil na vřed velikosti desetníku. Hnis zmizel, zachraňovala jsem se obklady s močí, ale chůze byla pořád bolestivá. Během posledního hladovění jsem zhubla na 70 kg a tato váha se udržuje, protože pečlivě dbám na svoji dietu. Jsem vysoká 165 cm a při této váze teď i vypadám docela dobře. (Konečně hlad kvalitativně změnil osobnost této ženy. Zmizela psychocysta, vyvolávající pocit nepříjemnosti. Odešla v podobě vyrážky na celém těle. Začala se líbit sama sobě. Tato žena je teď schopná kontrolovat sama sebe. To už je skutečné vítězství! Teď už jste snad pochopili, kolik práce se sebou musí člověk udělat a jak se musí změnit. - Pozn. aut.)

Už dřív jsem dělala ročně hladovky v trvání asi patnácti dní, ale pak jsem se zase zanedbala a přibrala jsem na váze, nadávala jsem si, že se nedokáži ovládat a všechno se

opakovalo. Ted' si pořád znovu pročítám Vaše knihy. Nedávají mi možnost, abych to vzdala, naplňují mne silou a sebedůvěrou. Díky Vám jsem se zbavila mnoha komplexů. Dřív mi na bradě a tvářích rostly chlupy. Po hladovění a pití moče skoro zmizely a rostou mnohem pomaleji.

Tři roky jsem neměla měsíčky. Po pátém klystýru, který jsem dělala v únoru, ze mne odcházelo dva týdny krevní sérum a krev. Ale pravidelné měsíčky začaly až po druhém hladovění.

Díky Vám jsem se stala zcela jiným člověkem, člověkem s jinou podobou a jinou psychikou. (To, co jsem vám říkal, se uskutečnilo. Sama si uvědomila změny, ke kterým došlo. Skutečně v sobě máte zázračnou schopnost změnit se jak k dobrému, tak ke špatnému. Rozhodněte se a začněte pracovat. - Pozn. aut.)

Žloutenka

Žloutenka (hepatitida) je charakteristická nahromaděním bilirubinu (žlučového pigmentu) v krvi a jeho ukládáním v tkáních, které se barví do žluta. Týká se to pokožky, sliznic a skleru očí. Nemoc je spojená se zvýšeným rozpadem erytrocytů.

Dobré výsledky při léčbě této nemoci dává hladovění s močí. Uvedeme si příklad:

V roce 1993 jsem své dceři vyléčila žloutenku močí. Přišlo to zrovna na májové slavnosti. Volala jsem doktorovi, který mi řekl, že po 9. květnu musí do nemocnice. Ale moje holčička celá zežloutla, moč šla jen po kapkách, teplotu měla 39°C, pravý bok ji bolel. Bylo jí tenkrát pět let. Vykašlala jsem se na doktory, začala jsem jí dávat moč, na bok jsem jí dávala obklady namočené v moči. Tři dni jsem jí nedávala jíst - pila jenom moč a vodu. Čtvrtého dne žloutenka začala mizet, teplota klesla, bok ji přestal bolet. Po svátcích pak doktor jen konstatoval, že je zdravá. Po této zkušenosti jsem získala víru v urinoterapii a přestala jsem věřit lékařům (přesto, že jsem sama deset let pracovala ve zdravotnictví). (Už od pradávna je známo, že hlad a urinoterapie jsou pro léčení žloutenky nejlepší prostředky. - Pozn. aut.)

Na den ekadaši (11. den po úplňku) jsem hladověla. A překvapilo mne, že se mi vůbec nechtělo jíst a ani v žaludku mi nijak nekručelo. (To je energeticky silný den lunárního měsíce. Proto se hlad tak snadno snáší. - Pozn. aut.) Pila jsem moč a vodu. Hladovění jsem pak ukončila takto: vypila jsem sklenici kompotu ze sušeného ovoce, snědla jsem zelný salát a syrovou mrkev, potom pohankovou kaši s máslem. Po jedné dvou hodinách jsem šla na toaletu, která proběhla velice snadno. (K získání měkké a snadné stolice je vhodné jíst takové jídlo, které se během trávení nadehydratuje, ani se příliš nezředňuje. Sušené ovoce v kompotu už bylo rozmočené předem a tak nemělo tendenci vyvolávat v organismu nadměrnou suchost. Surové zelí a mrkev přidaly do potravy vlákninu, která utvořila kostru, kolem které se pak soustředila kalová hmota. Pohanková kaše s máslem posloužila jako „plastifikátor“, který kostru vyplnil. Výsledkem toho všeho byla měkká stolice. Proti tomu suchary tak dehydratují organismus, že se pak s potížemi zbavujete „kozích bobků“. - Pozn. aut.)

Žaludečně střevní potíže

Žaludečně střevní potíže jsou často způsobovány špatnou dietou nebo virem, který vnikl do střeva.

Gastritida, vředová kolitida ajiné nemoci znamenají pro nemocného mnoho utrpení, protože jsou to nemoci, které způsobují křeče v břichu, zácpy nebo naopak průjem, vylučování slizu, hnisu apod.

Farmakologická léčba je velice často zdlouhavá a nemocnému příliš neulevuje, nemluvě o možnosti vyléčení.

Je známo, že hladovění v době obležení Leningradu v době Velké vlastenecké války, nehledě na vyčerpání a slabost, vyléčilo mnohé žaludečně střevní nemoci. Tak se léčba hladem začala aplikovat i dnes. A jaké to dalo výsledky. Uveďme si příklad:

Je mi 24 let. Mam cholestitidu, pankreatitidu, kolitidu, gastritidu a endometritidu. Dvacet dní do mne bodali, ale bez výsledku. Naopak, můj stav se zhoršil. Na ruku i na nohu mne bolí všechny klouby. Když jsem si přečetla vaši knihu, rychle jsem se rozhodla pro hladovění. Pila jsem jenom moč a vodu a každý den jsem si natírala tělo odpařenou močí. Kromě toho jsem na začátku měla zvýšený krevní tlak. Dělali mi akupunkturu, pila jsem léky ve velkém množství. Když jsem ale začala pít moč a natírat se s ní, hned druhý den mi přestaly bolesti a od oběda do večere jsem spala hlubokým spánkem. A až do dnešního dne mne nebolí hlava, přestala mě bolet i slinivka, zmizely bolesti jater a dole v břiše. Hladověla jsem tři dny. Ale moč piji až do dneška a natírám se s ní. Po hladovce se mi ulehčilo. Nosím vědra s vodou a jejich tíží si ani neuvědomuji. Přestaly mne znepokojovat trvalé bolesti v kloubech. A to jsem ani tak moc nehladověla.

Komentář: Skutečně, tato žena by potřebovala udělat si delší hladovku, aby její uzdravení bylo výraznější a stabilnější.

Mezi žaludečně střevními nemocemi je poměrně nebezpečné vředové onemocnění žaludku. Na jeho příkladu si ukážeme, jak správně léčbu hladem dělat.

Vředové onemocnění žaludku

Akademik A. N. Bakulev poukazoval na schopnost organismu rychle zacelovat při hladovění vředy na žaludku a dvanáctníku a na to, jak dobře tento postup zbavuje pacienta bolesti. U pacientů trpících vředovým onemocněním symptom mizí po dvanácti dnech hladovění (rentgenové vyšetření potvrdilo prohloubení žaludeční sliznice nebo dvanáctníku v místě vředu.).

Zlozvyky v jídle, pití, kouření, sexu, emocích a jiných životních aspektech - to všechno je následek příklonu k vlastním pocitovým psychocystám, které vedou k vředovému onemocnění. Tilden říká:

U lidí oslabených zneužíváním sexu se nemocné tkáně obnovují velice pomalu. Vřed se u nich nehojí, infekce pomalu ale jistě konají svou práci. Chronické nemoci se jen těžko zvládají. U lidí s velkou sexuální zátěží lehce vznikají podklady pro rozvoj mnoha nemocí.

Na tom, že u lidí, kteří zneužívají sex, se tkáně jen pomalu obnovují, není nic divného. Životní síla těchto lidí se vyčerpává sexem a pro obnovu tkání organismu jí už mnoho nezbývá. Z tohoto důvodu zdržování se sexu je z hlediska dobré obnovy organismu důležité. Tady se zákon kompenzace skutečně projevuje v plné míře - buď budete životní silou obnovovat svůj organismus nebo životní sílu vyčerpáte na tvorbu nového života (dítě nechcete, ale přejete si jen získat vlastní uspokojení).

Dlouhotrvající pálení žáhy, závisící na tom, že v individuální konstituci člověka převládá princip „žluče“ a člověk neumí vyrovnávat jeho vliv vhodnou stravou, může vést až k silnému podráždění jícnu a žaludku a způsobit zánět.

Průběh vředového onemocnění u dvanáctníku ukazuje, že člověk napřed trpí podrážděností (to je hlavní příznak přebuzení životního principu „žluče“). Protože neumí svým způsobem života a stravou svou „žluč“ uvést do rovnováhy, dochází k patologickému

vývoji podráždění, zánět, postupné zbytnění žaludečních sliznic nebo dvanácterníku a nakonec k vředům.

Konečnou fází tohoto procesu může být i rakovina. Je to jeden z posledních příznaků, jejichž řada začíná podrážděním a nespokojeností, pak pokračuje podrážděním na fyzické úrovni, které vede k zánětům, zbytnění, zanesení sliznice odpadními látkami (ztvrdnutí a vznik vředů) a pak všechno končí přeměnou. Tak může vzniknout z vředu rakovina.

Je nutné pochopit, že všechny tyto nemoci, vředy i rakovina, reprezentují konečné body patologického vývoje - ten měl svůj prostý začátek, který se pak časem komplikoval. Vředy i rakovina jsou na konci celé řady příznaků, které se začínají objevovat dlouho před vznikem samotného vředu. Vřed začne vznikat až po velkém množství gastritických krizí, velice často prožitých v dětství, dospívání nebo ve zralém věku. Jejich příčinou bývají ty či ony silné prožitky.

Vřed je klasifikován jako organická bolest. To znamená, že ve struktuře stěn poškozeného orgánu proběhly změny, které nejsou normální, takové, jejichž energetickým základem je psychocysta.

Strava pacienta s vředy musí obsahovat větší množství mrkvové šťávy, která napomáhá regeneraci sliznic. Ráno je nutné pít 100 ml vlastní moče. Jídlo by mělo obsahovat větší množství takových biologicky aktivních látek, které by nedráždily žaludeční stěny a stěny dvanácterníku - dušená zelenina (polosyrová) neutrální chuti (zelí, řepa, mrkev, brambory), kaše, chléb a polévka z naklíčeného obilí (300 ml protiové vody, 100 g brambor, 100 g cibule, 50 g mrkve - to všechno vařit dokud to není měkké, pak dát z ohně a přiložit 50 g naklíčené pšenice. Polévka je pak připravená k požití po 10 - 15 minutách.) Po 16 hodině nic nejíst, kromě sklenice kyselého mléka a mrkvové šťávy.

Zbytnění vrátníku žaludku při léčebném hladovění mizí. Anémie, která je často výsledkem vředového onemocnění, je způsobena nepatrnou ztrátou krve skrze vřed a zhoršením složení krve vlivem nesprávného stravování a zanesení jater usazeninami.

Libovolné podráždění, bez ohledu na to, jestli vzniklo na povrchu těla nebo na povrchu zažívacího traktu, se hojí mnohem rychleji, jestliže je ponecháno v klidu. Nic vředu nezaručí větší klid než hladovění. Protože hladovění znamená zastavení tvorby žaludečních šťáv, není pak zjizvený povrch jimi drážděn. Ve většině případů stačí tři dny hladovění, aby se žaludeční šťávy přestaly tvořit. Malé množství žaludeční šťávy, které se i pak tvoří, má velice slabou kyselost. Proto hlad velice rychle likviduje zdroj místního podráždění: mechanické dráždění vyvolané částicemi potravy při dotyku s podrážděným povrchem, mechanické dráždění vyvolávané pohybem žaludečních stěn při zpracování potravy, chemické dráždění vyvolávané kyselou žaludeční šťávou. Při tom proces zacelování probíhá poměrně rychle. Ale hladovění má ještě hlubší vliv - nejrychlejší a nejefektivnější způsob jak se vyléčit je, hladovění s močí, s odpočinkem a postelovým režimem. Hladovění musí trvat tak dlouho, dokud všechny reakce neukáží, že obnova je dokončená.

Zdůrazňujeme: operace zdraví nevrací. Nemůže odstranit vlastní příčinu onemocnění a jestliže příčina nebude odstraněna, nemůže dojít ke skutečnému vyléčení.

Obnova skutečného zdraví může být dosažena v libovolném stádiu patologického vývoje, počínaje podrážděním při prvním nachlazení až do doby, když už vřed existuje. Ale když už dojde k vysílení (příznak rakoviny), je velmi těžké celý proces zvrátit.

G. Vojtovič pomohl hladověním přibližně stovce pacientů, kteří trpěli vředy na žaludku nebo v dvanácterníku. Léčení hladem snášeli nemocní v zásadě normálně. Žaludeční bolesti obvykle mizely během třetího až pátého dne hladovění. Během 15. - 25. dne mizely obvykle

všechny potíže s vředovou nemocí spojené. Kladné výsledky byly u všech pacientů, i když nemoc už byla hodně zastaralá.

Například pacient S, stáří 52 let, měl vřed na dvanácterníku po dobu třinácti let. Šest let se léčil v různých sanatoriích, ale nemoc se objevila vždycky znovu. V posledním roce byl nemocen 120 dní, z toho 90 dní byl ve stacionáři.

Během patnácti dní léčebného hladovění se vřed plně zacelil a během následujících čtrnácti let se pak už neobnovil.

Komentář: Ještě jednou chci soustředit vaši pozornost na to, že obvyklé způsoby léčby nemohou změnit osobnost člověka. Hladovění ale působí na „vymizení“, „likvidaci“ problému jako takového. Protože už pak problém neexistuje, nemohou existovat ani jeho následky ve fyzickém těle.

Dále uvedený příklad ukazuje, jak nevyváženost životního principu „žluči“ vedla k vředu na dvanácterníku.

Vždycky jsem měl pocit únavy, byl jsem podrážděný, někdy dokonce „vytočený“, rozčílil jsem se kolikrát kvůli hlouposti. (Podrážděnost a všechno ostatní, to je zjevné přebuzení životního principu „žluče“. - Pozn. aut.)

Můj žaludečně střevní trakt byl v nepořádku. Trpěl jsem častými bolestmi. Léčil jsem se jak ambulantně, tak ve stacionářích, jezdil jsem do ozdravoven, konzumoval jsem velká množství nejrůznějších léků, které mi ale žádný kladný výsledek nepřinesly. Za svůj hlavní neduh jsem pokládal trvalé, někdy silnější, někdy slabší bolesti v břiše. (Přebuzení životního principu „žluče“ vedlo k narušení hmotných struktur, které jsou jejich pokračováním v organismu. Jinými slovy, kvantová úroveň životního principu „žluče“ podmiňuje i jeho hmotnou úroveň. Jestliže vzniká nepořádek na první úrovni, objeví se po čase i na úrovni druhé. - Pozn. aut.)

V r. 1976 jsem prodělal 21-denní kúru léčebného hladovění. Podle rady lékařů jsem se stal vegetariánem s tendencí jíst syrovou stravu. A teď se můj život zcela změnil. Bolesti v břiše přestaly, jizva, které jsem se tak obával, se zacelila. Arteriální tlak se normalizoval, hemeroidy mne už neznepokojují. Zmizela moje trvalá podrážděnost. A co je hlavní - nejsem unavený, ani při práci se s únavou nesetkávám. A co mě nejvíc udivuje: cítím se báječně.

Komentář: 1. Proč se tento člověk „zcela změnil“? To proto, že hladem se zlikvidovala psychocysta z jeho pole vědomí a princip „žluči“ se normalizoval. Následkem toho se změnila dokonce i jeho chuť. 2. Proč najednou nepocítuje únavu? Únava vznikala, když se organismus nacházel v „kompenzovaném režimu“ a životní síla byla vydávána na brzdění patologického vývoje. Hladovění životní síle pomohlo, aby se s patologickými procesy vypořádala a dostala organismus na úroveň zdravé bytosti. Energie se teď už na kompenzační procesy nemusí vynakládat, takže se dotyčný cítí „výborně“.

Kolitida (zánět tlustého střeva)

Aby bylo jasné, jak zánět tlustého střeva vzniká, popíšeme si napřed stručně jeho fyziologii. Anatomicky je tlusté střevo, které je často připodobňováno k odpadní rouře, rozděleno na tři zcela jasně oddělené části: vzestupnou, příčnou a sestupnou. Začíná u slepého výběžku konečníku v místě, kde končí tenké střevo, bezprostředně nad slepým střevem. Do slepého střeva, skoro pod pravým úhlem, vchází tenké střevo.

Horní konec slepého střeva je spojen se vzestupnou částí tlustého střeva. Ta jde nahoru, otáčí se doprava až skoro k játrům, kde se ohýbá a začíná druhá, příčná část tlustého střeva. Příčná část tlustého střeva probíhá napříč břichem, bezprostředně pod žaludkem. Na levé

straně pak má další, slezinný ohyb. Pod slezinou je pak už sestupná část tlustého střeva, která v podobě písmene S jde dolů. Mezi koncem tenkého střeva a slepým střechem je ventil tvořený svěračem. Druhý podobný ventil uzavírá konec konečníku.

Funkcí tlustého střeva je přemístění zbytků trávení nahoru od slepého střeva přes příčnou část tlustého střeva dál, přes sigmoidální část do části rektální a odtud ven, do vnějšího prostředí.

Tlusté střevo stejně jako ostatní části trávicího traktu je vystlán sliznicí. Podráždění nebo zánět slepého střeva nazýváme kolitidou. U necivilizovaných národů se kolitida vyskytuje jen velice zřídka. Nejsilnějším příznakem kolitidy je zácpa, vystřídaná případně průjemem.

Při chronické kolitidě může být střed zánětu v libovolném místě tlustého střeva. Během dlouhé doby nemusí být situace jasná. Člověk si nemusí poruchu trávení uvědomit, je si vědom třeba jen zácpy nebo tvorby plynů. Když se ve výkalech objeví sliz znamená to, že nemoc je už v plném proudu. Jak se stává kolitida zřejmější, objevuje se sliz ve výkalech v podobě podezřele vyhlížejících tahavých útržků, které se podobají cárům povrchu střeva, nebo jsou fekálie obaleny slizem, který v sobě nese stopy krve. Pak už nejsou žádné pochybnosti.

Každá chronická kolitida je doprovázena „komplexem tlustého střeva“, tj. infekční psychózou s depresivními symptomy. Jestliže si uvědomíme podstatu kolitidy, nemusí nás vůbec udivovat, že člověk, který jím trpí, je sklíčený a neklidný. V devadesáti pěti procentech se chronická kolitida pojí se zácpou. Velice často se táhne celé roky, během nichž člověk zkouší všechny možné druhy projímadel, odvary z bylin, klystýry, promývání tlustého střeva apod., aniž si uvědomí, že zácpa je jen příznakem onemocnění pole vědomí.

Všichni trpící kolitidou si stěžují na špatné žaludeční i střevní trávení, na více nebo méně bolestivé hromadění plynů ve střevech, na koliky, na pocity plnosti a nepohodlí. Často je možné pozorovat i bolest hlavy, která bývá tupá a dlouho trvající, nebo ostrá, která se přemísťuje z jednoho místa na druhé. Mnozí si stěžují na pocity zdřevěnělosti a napětí, mívají i bolesti v šíjových svaích, v místě, které je trochu níž než tam, kde se hlava připojuje ke krku. Ti, kteří těmito pocity trpí, často říkají, že se „táhnou“. Přitom jsou tito lidé anemičtí, vyhublí, vyčerpaní, i když kolitida neznamena, že se člověk špatně stravuje. Jazyk velice často není čistý, v ústech je nepříjemná chuť a dech zapáchá. Bezprostředně poté, co z tlustého střeva odejde větší množství slizu, se může objevit nevolnost a zvracení. Pak následuje pocit velké úlevy.

Vznik kolitidy je doprovázen nahromaděním toxických odpadů trávení v krvi a lymfě.

Místo odlehčujících diet je vhodné očištění jater a pak hladovění. Hladovění podporuje a urychluje tu část metabolismu, která se podílí na odstraňování toxických zbytků trávení, omlazuje vyčerpané nervy a buněčnou strukturu. Dává tělu možnost obnovit normální chemické složení krve.

Klystýry z obyčejné i odpařené moče dobře hojení při kolitidě napomáhají, zatím co všechny ostatní naopak střevo silně dráždí.

Je důležité vědět, že kolitida je jenom částí celkového podráždění a zánětu sliznic těla a pokud něco pomůže člověku zbavit se kolitidy, pak týž prostředek mu pomůže zbavit se zánětu i v jiných částech těla, jako např. v nose, krku, močovém měchýři nebo děloze.

Průjem je také krátkodobou kolitidou. Nemá obvykle nějaké vážné následky a jeho trvání bývá jedno až několikadenní. Při této nemoci je obvykle stav střeva ignorován a lidé se soustřeďují na prostředky, které by průjem zastavily. Velice často je tento stav vyvolán

stravou, která nemůže projít střevem a tak ho dráždí. To platí zejména u dětí, ale jestliže se průjem často opakuje, může být i příčinou chronické kolitidy.

Léky, které usmrcují amébu, léčebné klystýry (kromě klystýrů s močí), které hubí parazity, to všechno je základem vředové kolitidy a proktitidy.

Vředová kolitida je dalším stupněm ve vývoji hlenové kolitidy. Chronické záněty vedou k zhrubnutí a zjizvení výstelky tlustého střeva. V každém případě je pravdivé tvrzení, že když kolitida přejde postupně jednotlivými stupni podráždění, zvředovatění a zatvrdnutí, je schopna se změnit na rakovinu. K tomu je ale nutné, aby zácpa pokračovala. Je třeba pochopit, že všechny podoby chronického zánětu sliznice začínají jejím podrážděním, po kterém následuje zánět a zjizvení. Jestliže umístění ohniska napomáhá zástavě toku krve, následuje zatvrdnutí a rakovina. Samotné podráždění neobsahuje v sobě nic maligního, takže není důvodu, proč by nemohlo být vyléčeno. Ale jakmile se začne rozvíjet vředová kolitida, je k rakovině už blízko.

Je mi 40 let. Od srpna tohoto roku jsem začala zkoušet pití moče. Vytírala jsem si s ní obličej a oči. Od tabletek jsem měla obličej suchý, kůže se mi loupala. Oči jsem si vytírala po ránu tak dlouho, až kůže zčervenala - už asi patnáct let jsem je měla pořád zahnisané. Po vytření jsem měla obličej měkký a oči mě přestaly svědit. Kůže na hlavě se mi zlepšila a také lupy mi zmizely.

Plísňové onemocnění nehtu začalo r. 1989 a probíhalo od jednoho nehtu ke druhému. Až do krve jsem se škrábala mezi prsty i na chodidlech - strašně to bolelo. Používala jsem všechny masti které mi předepsali, občas se něco trochu zlepšilo, ale vždycky to bylo jen dočasné. Teprve když jsem si začala obvazovat nohy (chodidla) obvazy namočenými v moči, jsem pocítila ulehčení. Bolesti kloubů polevily a mezi prsty jsem se už nemusela škrabat. Ale na pravém palci levé nohy byl nehet stále ještě postižen.

Na toaletu chodím s obtížemi, vždycky tak po dvou až třech dnech, předtím, po porodu, to bylo vždycky tak po čtyřech až šesti dnech. Proto mně také hodně páchlo z úst. (Tak se v praxi projevuje vstřebávání nečistot z tlustého střeva do krve a pak jejich vylučování plicemi, ke kterému při zácpách dochází. - Pozn. aut.) Teprve teď jsem pochopila, že všechny moje potíže mají svůj původ ve střevech.

Rozhodla jsem se, že od prvního listopadu začnu hladovku s močí. Pila jsem moč a studenou vodu. Tak jsem hladověla deset dní. Ozvaly se všechny nemoci: ledviny, ucho (otitida), záda, srdce atd. (To všechno bylo otráveno nečistotami, toxiny, které přecházely do krve z tlustého střeva. - Pozn. aut.) Ale statečně jsem se držela, pila jsem moč, dělala jsem si klystýry s močí. Ze střev odcházelo nejrůznější svinstvo. Nakonec vyšly ven dva červi, dlouhé asi deset až třináct cm. (Spíš než nějaký červi to byly svazky slizu, které se vytvořily následkem kolitidy. - Pozn. aut.) Slizu odchází velké množství, pořád odchrchlávám. (Odchrchlávání nasvědčuje tomu, že se velké množství slizu následkem dehydratace změnilo na vrstvu xerogelu. Teď tato vrstvička nasála vodu a změnila se zase na sliz. Takže se nedivte, že z vás může slizu odcházet ohromné množství. Zde je vhodné poznamenat, že zahnisané oči a suchá kůže na hlavě tu byla předtím proto, že stlačený sliz neumožnil, aby do tkáně proniklo dostatečné množství vlhkosti. - Pozn. aut.) Sedmého dne ze mne vyšlo tolik hlenu, že by to zaplnilo celou sklenici. Při hladovění a ještě předtím, jsem si do nosu a uší kapala moč. Slizu s hnisem začalo odcházet ještě větší množství. Začaly mi mizet nádory, prsty na nohou sice pořád zůstávaly místy silnější, ale začaly dostávat normální podobu a získaly takovou pohyblivost, že mě to až udivovalo. Zápach z úst zcela zmizel.

Chtěla bych ještě napsat pár slov o svém spolupracovníkovi. Je mu 47 let, je to invalida druhého stupně. Krevní tlak má 240/140 a celou řadu nejrůznějších nemocí a obezitu 2. stupně.

Hladoví dvacet dní, pije moč a dělá klystýry. Zhubl, břicho už nemá. Horní tlak mu postupně klesl na 180 - 200. Nezdýchává se už, říká, že v těle cítí lehkost. Cítí se mnohem lépe. Dřív bral hodně léků na vysoký krevní tlak, dnes se bez nich obejde.

Nemoci způsobené žlučovými a ledvinovými kameny

Psychocysta způsobující zlost, nepravidelné a nesprávné stravování obsahující uhlovodany právě tak jako způsob života bez tělesného pohybu - to všechno jsou hlavní příčiny, vyvolávající žaludečně střevní a jaterní dráždění, které má za následek tvorbu kamenů. Neexistují lidé, kteří by měli žlučové kameny od narození nebo v průběhu života, pokud dodržují správnou životosprávu. Nemocní obvykle trpí silnými bolestmi, v moči se jim často objevuje žluč, krev a hnis.

Existuje jediný způsob, jak dát své zdraví do pořádku. Ten spočívá v tom, odstranit všechny příčiny nemocí, dát do pořádku játra a potom žluč, která má normální složení, spolu s močí, kterou pijeme, kameny rozpustí. Prvním krokem k tomu je hladovění.

Každý den, kdy hladovíme a aplikujeme klystýry, se odstraňuje kal a voda, která je žlučí žlutě zabarvená. Díky hladovění se odlehčují i žlučovody a žlučník, což často způsobuje, že střevy odchází hodně drobnějších žlučových kamenů a písek.

V případech žlučových kamenů se doporučuje během hladovění každý den alespoň na hodinu si lehnout na pravý bok a použít ohřívací láhev. Tento postup umožňuje maximálně vyprázdnit žlučník jako při tubáži. Aby se žlučové a ledvinové kameny co nejlépe rozpustily, doporučuje se dva až třikrát denně pít padesát až sto ml vlastní moče.

Hladovění umožňuje odstranit energetickou blokádu v oblasti jater a ledvin, která je vlastní příčinou tvoření kamenů. To je také vysvětlení, proč při opakovaných hladovkových kůrách nepozorujeme opakované tvoření žlučových kamenů a zánět slinivky, který obvykle doprovází zánět žlučového měchýře a potíže se žlučovými kameny.

Záněty v ledvinách, močovém měchýři, játrech i žlučníku hladovění likviduje. Při tom je hnis odváděn pryč a tkáň se zaceluje. Pokud tyto orgány obsahují nějaké kameny, které způsobují bolest, pak už po několika dnech dochází k úlevě. V mnoha případech se kameny drobí. To všechno se použitím moče ještě zesiluje. U zanedbaných případů je nutné, má-li být dosaženo úplného vyléčení, hladovění v délce dvaceti až třiceti dní, zároveň s přikládáním obkladů z vlny, napuštěné močí, v oblasti pasu. V obtížných případech bývá nutné hladovění opakovat a zároveň se přidržívat diety, napomáhající drobení kamenů. (Ta je popsána v mé knize „Učebnice očisty“. - Pozn. aut.)

Po očištění musíte dodržovat dietu, kterou jsme již popsali výše.

Velice často se stává, že lidé, kteří se ptají na léčení různých nemocí, mají během osmého nebo desátého dne hladovění jaterní koliky. Při tom je nikdy nenapadlo, že by mohli mít žlučové a ledvinové kameny. Jestliže se koliky pravidelně opakují, není nutné v intervalech mezi nimi nějaké léčení, stačí jen přísně dodržovat dietu: čerstvé šťávy, odvary z bylin, ovoce, saláty a vařená zelenina, která neobsahuje škrob (zelí, mrkev, řípa).

G. Vojtovič vypráví, jak se 46-letý muž zbavil hladověním velkého množství kamenů z ledvin. Tomuto člověku lékaři napřed předepsali operaci. Protože měl ale váhu nad 140 kg, hypertonii, osteochondritidu a „ostruhy“ na patách, doporučili mu napřed hladovku, aby

operace mohla probíhat snadněji. Během kalendářního roku prodělal tři hladovkové kůry, každou v délce 20 - 25 dní. Poslední dvě kůry dělal samostatně, v domácích podmínkách. Výsledkem bylo, že se velký kámen začal drobit a odcházet močovody. Jeho váha se normalizovala, zmizela hypertonie i „ostruhy“ na nohou.

Komentář: Víte, proč se tvoří kameny? Vždyť přece většina z nás se stravuje stejně, ale kameny mají jen někteří. Aby se nějaký kámen vytvořil a začal růst, je nutná existence energetické blokády, která vzniká na základě nějakého pocitového prožívání (psychocysta). Do oblasti energetické blokády se dostávají hmotné částice, které se tam pak drží, podobně jako piliny v magnetickém poli. Hladovění tuto energetickou blokádu odstranilo. A protože moč obsahuje látky, které kameny rozpouštějí, začal se kámen drobit, přestože to lékaři nečekali.

Nemoci žláz s vnitřní sekrecí

Při hladovění dochází ke stimulaci a normalizaci soustavy hypothalamo-hypofyzární a funkce nadledvinek. Dávkované hladovění působí jako slabý stres, který funkci žláz s vnitřní sekrecí stimuluje. Proto je také možné různé dysfunkce žláz s vnitřní sekrecí léčit hladem. V mnoha případech hypertyoidní podoby strumy mizí, aniž by bylo třeba nějakého chirurgického zásahu. Tilden zdůrazňuje, že Basedovova nemoc se hladem léčí **snadno**. Oproti tomu např. struma a Adisonova nemoc se léčí mnohem obtížněji.

G. Vojtovič popisuje případ ženy ve stáří 46 let, která trpěla toxickou strumou 3. stupně, chronickou cholecistitidou, gastritidou, kolitidou, arytmiemi, neurózou atd. Přitom vážila jen 56 kg. Po třech kůrách přerušovaného hladovění jí všechny příznaky onemocnění zmizely.

Nemoci krve

Krev se při hladovění zbavuje všeho zbytečného, všechno se harmonizuje a současně s tím srážlivost krve. Hladovění čistí krev lépe, než hemodialýza nebo hemosorbce - čištění krve s pomocí přístrojů.

Dobře se dá léčit hladem i zhoubná chudokrevnost. Doktor Cheja sděluje, že ze sta pacientů se zhoubnou chudokrevností, které léčil hladověním, došlo jen u osmi k následujícímu zhoršení. Podobné poznatky získali i jiní lékaři, kteří léčbu hladem praktikují. Předpokládají, že zhoubná chudokrevnost je často následkem nesprávné stravy, protože opakované hladovění a správná následná regenerace vedou k uzdravení.

Leukémie je přebytek bílých krevních tělísek (leukocytů) v krvi. Předpokládá se, že tato nemoc vzniká poškozením buněk kostní dřeni a změnami v lymfatických uzlinách. Garmakologicy se dobře léčit nedá, ale hladem je ji dobře možné léčit i v její zanedbané podobě. To se vysvětluje tím, že hlad, který zasahuje do hloubky organismu, působí blahodárně (Čistí a stimuluje. - Pozn. aut.) na kostní dřeň a slezinu. Jako doplněk k hladovění se v těchto případech doporučují sluneční koupele a správná strava.

Nemoci dýchacích orgánů

Nemoci dýchacích orgánů se hladem léčí snadno. Nachlazení a alergie mizí ve všech případech, i když se během prvních dnů hladovění může odtok slizu a hlenů zesilovat.

Zánět Highmoreovy dutiny

Hladovění je účinné při hnisavých polypoidních zánětech Highmoreovy dutiny, spojených s bronchiálním astmatem nebo fibromem hrtanu. Ve většině případů polypy mizí a hnis se přestává tvořit.

Při hladovění spojeném se zesílenou aktivací fermentů vzrůstá schopnost ničit obaly mikrobů. V jednotlivých případech, když se patogenní mikroflóra zkoncentrovala v obtížně přístupných místech organismu (v Highmoreových a jiných dutinách, v opouzďených ohniscích apod.) se při hladovění nutně projeví zesílení této infekce v podobě chronického zánětu mandlí, otitidy, atd. s teplotní reakcí. V těchto případech je nutné se obejít bez farmakologických prostředků. Teplota se obvykle během dvou tří dnů normalizuje. Dochází k úplnému uzdravení.

Chronický zánět nosních dutin

Toto onemocnění vzniká jako následek nahromadění slizu, který se tu může hromadit po celé roky. Tento sliz se stlačuje, dehydratuje a pak podléhá bakteriálnímu rozkladu. To způsobuje vznik hnilobného ohniska a zánětu. Souhrn všech těchto procesů nazýváme toxemií, která je příčinou nejrůznějších zánětů vnitřních blan dutých orgánů lidského organismu. Do té doby, dokud se tvoří sliz, což je dáno životními zvyklostmi, které člověka oslabují, tu naděje na vyléčení není. Hladovění vám umožní své životní zvyklosti normalizovat a organismus očistit.

Polypy v nose

Při hladovění polypy v nose mizí a sliznice se regeneruje. Zánět nosních dutin v některých případech mizí rychle, v jiných je nutné dlouhodobé hladovění.

Kožní nemoci

Dr. G. Shelton hovoří o tisících případech pacientů, kteří trpěli kožními nemocemi a hladověním se vyléčili. Tak např. léčení uhrovitosti a jiných lehčích kožních onemocnění vyžaduje jeden nebo dva týdny hladovění. Obtížnější kožní nemoci jako ekzémy vyžadují hladovění dlouhodobější - tři až čtyři týdny. Zlepšení, kterého se hladověním dosáhne, se redukuje na odstranění opuchlosti, odumřelých šupinek, jizev, zánětů atd. Sám uvádí tento příklad:

Už pátý měsíc piji moč, dvakrát jsem hladověla s močí v délce pěti a sedmi dní. Cítila jsem se při tom velice dobře. Jen v noci mi silně bušilo srdce. (Při narůstající acidóze je možné arytmii často pozorovat. To je důsledek intoxikace organismu. - Pozn. aut.) Při hladovění jsem vypadala lépe, než kdy jindy. Množství uhrů na obličeji, které mne trápí už 12 let, se podstatně zmenšilo. Drobné ranky se začaly o mnoho rychleji hojit. (To je výsledek vzrůstu imunity, díky hladovění. - Pozn. aut.) Před měsícem všichni mí známí prodělali chřipku, Přitom byli nemocní dost dlouho, těžce a i potom velice dlouho kašlali. Já jsem onemocněla v sedm hodin večer. Dostala jsem silnou zimnici. Na noc jsem vypila sklenici moče. Ráno bylo všechno v pořádku.

První díl Vaší knihy jsem si přečetla v létě r. 1994. Očistila jsem si střevo. Po několika dnech ze mne začalo odcházet velké množství slizu. Jednou jsem se dokonce hodně vylekala, co to ze mě vylezlo. Byl to 60 - 70 cm dlouhý pruh slizu, hustý jako kdyby byl z polyetylenu. Současně odešlo také hodně kalových kamenů (Došlo k odtržení patologických usazenin, které ulpávaly na stěnách střeva. - Pozn. aut.)

Játra jsem si čistila pětkrát. Odešlo kolem stovky menších a docela malých kaménků. Jeden měl rozměry 1,5 x 2,3 cm, byl poloprůhledný, zelenožlutě zabarvený. Když jsem začala pít moč a jedla jsem hodně salátů s rostlinným olejem, uvědomila jsem si, že se játra znovu čistí. V noci mi hodně pulzovaly. Pak odešlo několik menších kaménků.

Komentář: Moč a strukturovaná voda v zelenině velice dobře ředí žluč a drobí husté konkrementy ve žlučovodech, a to napomáhá dodatečné očistě jater.

Ekzémy a psoriáza

Většina kožních onemocnění vzniká jako následek přetížení organismu toxiny a nejrůznějšími usazeninami. Některé z těchto nemocí se projeví následkem požití léků, obsahujících arzen, rtuť, jód, kalium atd. Některé formy kožního podráždění jsou následkem vakcinací, různých sér apod. Ve všech případech je k uzdravení nutné odstranění příčiny, ale toho není možné dosáhnout žádnou mastí.

Při všech kožních vyrážkách, dokonce i při nejhorších ekzémech, se doporučují časté koupele v teplé vodě, nebo, a to je lepší, natírání pokožky močí. V mnoha případech je čistota to jediné, čeho je zapotřebí, aby se člověk mohl uzdravit. Několik koupelí nebo potírání těla odpařenou močí a kožní onemocnění mizí.

U všech kožních vyrážek je nejdůležitější dieta. Skoro ve všech případech se ukáže, že se dotyčný člověk přejídá. Velká množství škrobu a cukru v potravě dělají mnoho škod. Ve většině případů se jídla jí způsobem, který je pro trávení nevýhodný: například mnoho lidí má ve zvyku po jídle sníst ještě něco, co je bohaté na škrob a bílkoviny. To samo o sobě často stačí na to, aby to vyvolalo poruchu trávení a zánět pokožky.

J. Nikolajev vypráví o léčení osmnáctileté dívky, která onemocněla kožní nemocí (nachové, oteklé vředy a strupovitý obličej a ruce). Předtím tuto dívku léčily léky, které jí sice zpočátku trochu pomohly, ale pak se její stav zhoršil.

Během asi desátého až dvanáctého dne hladovění začaly projevy nemoci mizet: zapálená místa začala vysychat, strupy se začaly čistit. Ale úplného uzdravení se podařilo dosáhnout až při opakování hladovkové kúry.

Kožní nemoci vyžadují, aby se organismus očistil dokonale, a to není dost dobře možné během jednoho hladovění dosáhnout. Proto bývají nutné dvě až tři 20 - 30 denní hladovky v průběhu jednoho nebo dvou let. Ale v každém případě bude vaše vytrvalost odměněna navráceným zdravím.

Komentář: Hysterie v tomto případě ukazuje na silnou psychocystu, která způsobila ukládání usazenin v obličejí. Hladovění ji odstranilo, ale ne hned napoprvé.

Narkomanie, alkoholismus

Hladovění pomáhá člověku zbavit se i alkoholové nebo drogové závislosti. Ukazuje se, že při hladovění abstinenční příznaky odpadají. Toto je jeden z případů G. Vojtoviče:

Pacient trpící narkomanií, stáří 42 let, původem z Kyjeva, vyprávěl autorovi, svému ošetřujícímu lékaři, že se po první hladovkové kúře dostal do společnosti narkomanů a proseděl tam celý večer, aniž by se narkotik třeba jen dotknul. Tím ohromil všechny „kamarády“ kolem. Pak následoval jeho příkladu další muž, strádající stejným neduhem, kterému bylo 34 let. Každý z nich může přerušovaným hladověním uskutečnit léčebné hladovění samostatně. Je nutné při tom vědět jenom to, že nejobtížnějším bývá první den hladovění. Mimochodem: vysedávat s narkomany, kteří konzumují narkotika, je po zbavení se tohoto neduhu kategoricky zakázáno.

Tímto způsobem, aniž by nemocný zkoušel zdlouhavou léčbu farmaky, která bývá často i neúspěšná, se může nemocný sám svého neduhu zbavit. Jinak vedou tyto nemoci k neurózám, psychózám a sociální degradaci. Léčba hladem pomůže alkoholikovi a narkomanovi, aby se stali sociálně plnohodnotnými lidmi.

Nefritida

Zánět ledvin je chronická nemoc. Hladověním, následující správnou stravou a dodržováním hygieny ji lze dobře vyléčit. Tato celkem jednoduchá opatření je ale třeba provést včas, dokud nemoc ledvin nedosáhne stavu, který je nevratný. O tom píše G. Shelton takto:

Je to nemoc zjemnělého gurmána a dlouhodobého přejídání se. Nemíra v používání léků, narkotik atd. způsobuje zánět ledvin. Ti, kteří ledviny nešetří, platí za svou nerozvážnost silnými degenerativními změnami ledvin. V profesionálních kruzích je dobře známo, že jen málo dospělých má v současné době ledviny zcela v pořádku. Mnoho těch, kteří umírají na následky jiných nemocí, získali tyto nemoci jen díky špatně fungujícím ledvinám.

Hladovění v těchto případech je nejlepší s močí, protože působí přímo na ledviny. Délka hladovění se může pohybovat od dvou dnů do tří týdnů. Během hladovění se stav ledvin rychle lepší. Příznaky otravy močí, jako bolesti hlavy, točení hlavy, časté a bohaté nutkání k močení, pocení - to všechno rychle mizí už během první noci. Moč dostává svou přirozenou barvu a zápach a všechno ukazuje na to, že její vylučování se normalizuje.

Obnova ledvin po hladovění bude probíhat spolehlivěji a rychleji, jestliže jídlo po skončení hladovění bude střídme, jestliže bude sestávat z čerstvého ovoce, čerstvé zeleniny v přírodním stavu a dušené, jestliže strava nebude obsahovat škroboviny (brambory, chlebové výrobky), koncentrovaný cukr (cukrovinky, sladkosti, chalvu, sirupy), koncentrovanou bílkovinu (tvaroh, vajíčka, maso, ryby, bujony) a koncentrované tuky (všechny druhy olejů bez výjimky). Také česnek, cibule, různé omáčky, hořčice, ředkvičky, řeřicha, a další výrobky, které obsahují hořčičné oleje, které ledviny dráždí, je žádoucí vypustit z jídelníčku. Také alkoholové nápoje, čaj, káva, kakao a čokoláda jsou pro člověka s nemocnými ledvinami nevhodné. Poslední jídlo nemá být po 16. hodině. Ráno je vhodné pít 100 ml vlastní moče.

Novotvary (nádory) nezhoubné i zhoubné

Aktivace funkce dědičného aparátu při léčebném hladovění a fermentační soustavy umožňuje ničit patologické tkáně, ohniska infekce a nádory. Nezhoubné nádory kůže - papilomy, pokud nejsou příliš velké, se mohou rozpustit během několika prvních dní hladovění. Některé lipomy (tukové nádory) zmizí během první hladovkové kúry. Jiné, které jsou uzavřeny do pevného pouzdra, se mohou rozměrově zmenšovat, ale ani po dvou až třech hladovkových kúrách definitivně nemizí. Na druhé straně objemové zvětšení těchto tukových nádorů ani zvýšení jejich počtu po takovém léčení nebylo pozorováno. Nezhoubné nádory ženské prsní žlázy a dělohy mizí obvykle během druhé hladovkové kúry, kdy délka hladovění jde až ke druhé acidozní krizi. Ale cystické změny těchto orgánů podléhají retrográdnímu vývoji jen při hladovění s močí. (Někteří lékaři jako doplněk k hladovění předepisují ozařování „magnetickým dělem“, které pomáhá pouzdra rozpouštět.)

Léčba nemocných rakovinou vyžaduje vytrvalé dlouhodobé hladovění. Hodně závisí na stádiu nemoci a předchozím léčení. Pokud pacient začne hladovět v ranějším stádiu a nebyla mu předtím předepisována chirurgická léčba, ozařování, chemoterapie, narkotika a léky potlačující bolest, je úspěch hladovění pravděpodobnější. Dobře se tu uplatňuje přerušované

hladovění G. Vojtoviče, hladovění „suché“ a hladovění s močí. Jestliže nádor po hladovění nemizí, pak se jeho další růst může zastavit nebo zpomalit. Jako doplněk k hladovění se doporučuje přechod na novou stravu. Zřeknutí se živočišných tuků - masa, ryb, vajec, tvarohu, mléka, výrobků rafinovaných a takových, které obsahují droždí (cukr, chléb s droždím, oleje).

Jestliže je obvyčejné hladovění málo efektivní (u zhoubných nádorů), je nutné aplikovat „suché hladovění“, které bylo popsáno výše. V přestávkách mezi hladovkami je vhodné pít co nejvíc šťávy z červené řepy (litr a víc), která vývoji nádorů brání.

Nádor s metastázami v žaludku

Léčení takového nádoru hladověním, který má své metastázy už v žaludku, dává kladné výsledky, jestliže bude pacient pečlivě dodržovat všechna doporučení a bude pevně věřit ve své uzdravení. Zpravidla se v takových případech obrací na chirurgy, ale to nebrání šíření metastáz. Dále uvedeme příklad jiné léčby hladověním.

10. února r. 1995 bylo u pacienta F. v diagnostickém středisku Nižgorodské oblasti při vyšetření žaludku zjištěn polypoidní novotvar velikosti 2 - 2,5 cm zároveň s přítomností metastáz v oblasti žaludku.

Lékaři navrhli okamžitou operaci žaludku. Já jsem navrhoval léčbu podle G. P. Malachova. Pacient F. se rozhodl začít s léčbou.

Návrh léčby obsahoval tyto kroky:

- 1. Očištění tlustého střeva a jater podle metodiky Semenové a Malachova.*
- 2. Týdenní hladovka s pitím moče a protiové vody.*
- 3. Očista tlustého střeva odpařenou močí a jater ve dnech novoluní.*
- 4. Masáže odpařenou močí v délce 1,5 - 2 hod.*
- 5. Ze stravy vyloučit maso, konzervovaná jídla, sůl, cukr. Přechod na rostlinnou stravu ze šťávy z místní zeleniny.*
- 6. Hladovění s močí po tři dny v týdnu, pak jeden týden přestávka, pak týdenní hladovka a po čtrnácti dnech pak sedmnáctidenní hladovka.*

Po dvou hladovkových kúrách se výška nádoru zmenšila o 1 cm, ale rozšířila se o 4 cm. Lékaři odmítli zabývat se diagnostikou a trvali na resekci žaludku.

Po celou tuto dobu aplikoval pacient odpařenou moč dítěte do 10 let.

Je žádoucí chodit do parní lázně, nejlépe 2 - 3 krát týdně.

Ukázalo se, že F. má silnou vůli. Navíc k popsané léčbě začal běhat a dotáhl to až na 15 - 29 km denně, při každodenní normě jedné hodiny běhání. Poléval se studenou vodou, každý den se koupal v řece, pracoval na zahradě, řezal dříví.

16. září se nechal F. vyšetřit v oblastní Semaškovově nemocnici. Žádné nádory nebyly zjištěny, ani metastázy. Při tom se zároveň zbavil i cholecistopsatie, srdečních vad, hemeroidů a jiných drobnějších onemocnění.

Rakovina děložního hrdla

G. Vojtovič popisuje léčbu hladem 43 leté ženy, která trpěla rakovinou děložního krčku. Nemoc byla ve 4. stádiu. Obvyklé léčení nijak nepomáhalo. Poté, co si poslechla lekci o léčbě hladem, začala samostatně provádět léčbu přerušovaným hladověním.

Ještě než začala s hladověním, měla světle šedivou, do žluta zabarvenou pokožku, její váha byla pod normou. Během regeneračního období dosáhla normální váhy a postupně vymizely všechny patologické jevy. Tato žena až do současnosti provádí periodicky (dva až třikrát ročně) dlouhodobé (do 35 dní) přerušované hladovky, během nichž chodí normálně do zaměstnání a cítí se naprosto v pořádku. Váhu si udržuje normální, její pokožka má také normální barvu. Zpětně onkologové uvažují o tom, že možná se mylili, když nádor diagnostikovali a když skenovali játra (zjištění metastáz).

Komentář: Aby se zvýšila efektivita hladovění, je třeba očistit i pole vědomí.

Nádory prsu

Odborníci na léčbu hladověním si všimli, že když při hladovění mizí nádory prsu, dělohy, břišní dutiny, na nohách a v jiných místech, mizely nádory na některých místech rychleji než na jiných. Příklad:

Je mi 40 let. V dubnu r. 1944 mi odebrali levé prso a ozařovali mne. Diagnóza zněla: rakovina. V pravém prsu byly také nějaké bulky.

V lednu 1995, když jsem si koupila Vaši knihu „Léčebné síly“, jsem pookřála na duchu. Začala jsem očistu svého organismu. Používám urinoterapii.

Od ledna do prosince jsem si dvakrát čistila střevo odpařenou močí, pětkrát játra (citron a olivový olej). Každý den si zacvičím, promývám nos, oči, uši, piji moč. Hladověla jsem 1, 3 a 5 dní.

Hladovím s močí, ale déle než pět dní nejsem schopná (jsem „vítr“). V lednu jsem vážila 68 kg, po páté hladovce 49 kg. Všichni mě už pochovávali. Ted' vážím 56 kg. Jím zeleninu a kaše s máslem. Koupila jsem si čtvrtý díl Léčebných sil a zabývám se autogenním tréninkem.

Mé úspěchy: mám teď urostlou postavu, lehké a pružné tělo, mám radost ze života, zmizely lupy, které mne 40 let trápily a vlasy mi přestaly padat. Myom zmizel - osm týdnů jsem si dělala výplachy ranní močí. Při čištění jater odešlo hodně glycerinových kamenů a různého svinstva, ačkoliv játra jsem čistila bez předběžného změkčování, protože onkologové mi řekli, že se nesmím ohřívat a pařit v páře. Čtyřikrát jsem si čistila nos. V tomto roce jsem neměla žádnou chřipku, to se mi předtím ještě nestalo.

Komentář: Tato žena svěřila to nejdražší co má, zdraví, do cizích rukou a ztratila prsa i zdraví. Pak začala přemýšlet vlastní hlavou, řídit se doporučeními založenými na principech stavby a funkce těla a na nemoc zapomněla. Prostě patřičný přístup k vlastnímu organismu přinesl odpovídající výsledky.

Sarkom plic

G. Vojtovič vypráví o léčbě přerušovaným hladověním 43 leté ženy, která měla sarkom plic ve 3. stupni. Následkem dlouhodobé aplikace hormonální terapie a azotaprinu (imunodepresivum) měla tato pacientka celou řadu složitých komplikací. Léčba přerušovaným hladověním jí umožnila během pěti let zbavit se všech komplikací i hormonální terapie a obnovit své zdraví. Zmizela odulost obličeje. Velice podstatně se zlepšily patologické změny kostí kloubů. Pacientka ani jednou nepoužila nějaké léky kromě mumia.

Obezita

Výsledkem různých poruch normálních tělesných funkcí bývá obezita. Hlavním důvodem tu bývá příjem velkého množství potravy při malých energetických výdajích. Příčinou může

také být nedostatečné využívání tukových zásob jako energetického zdroje a také i samotná individuální konstituce („slizu“) tomu napomáhá. Příklad:

S nadějí jsem se na Vaši knihu zaměřila. Začala jsem očistou střeva. Výkaly nejsou. Dávám si klystýry s odpařenou močí, ale vymýt střevní trakt nejsem schopná. Po klystýrech odchází černý, někdy žlutočerný sliz nepříjemně zapáchající. (To odchází stará žluč. - Pozn. aut.) Odcházejí kousky různých velikostí a barev, žmolky podobné plastelině, které jsou někdy velice hutné, podobné kaménkům. Někdy odchází voda čistá, ale pak zase znovu sliz atd. S očistnými klystýry odchází i pěna. Hladovím tři týdny. Během hladovění se jeden až dvakrát denně natírám močí. To mi pomáhá udržovat sebe i organismus ve formě. Silná bušení srdce a srdeční slabosti zmizely. Náladu mám dobrou. (Předtím jsem hladověla bez moče, ale to bylo obtížné.) Začala jsem pít 50 ml moči třikrát denně. Hodně jsem zhubla, tělo je pružné, plastické. Chci hladovět ještě týden. Na jazyku často cítím kyselost. (To ukazuje na očišťování a uzdravování jater. - Pozn. aut.) Suchost a bílý povlak na jazyku se zmenšuje, ale pořád je ještě souvislý, jako slabě zasněžené pole.

Komentář: Běda, během tří týdnů není možné dokonale očistit celý organismus. Je nutné ho nechat odpočinout a pak znovu pokračovat v 10 - 15 denních hladovkách jednou za čtvrt nebo půl roku. To je vhodné opakovat tak dlouho, dokud se všechno nenormalizuje.

Uvedeme si ještě jeden příklad:

45 letý muž měl 36 kg nad svou normální váhu. Špatná životospráva vedla nakonec k ischemické nemoci srdeční, hypertonii 2. stupně, diabetu, vředové nemoci žaludku a dvanácterníku.

Hladověl jsem v nemocnici. Od třetího dne hladovění se mi nálada zlepšila. První dva dni jsem bral nitroglycerin ve zmenšených dávkách. Pak už jsem ho nepotřeboval, ale sedmého dne jsem ucítil krátkodobou bolest v prsou a tak jsem si nitroglycerin znovu vzal. Osmého dne jsem cítil škrábání v krku, ale jinak celkový stav byl uspokojivý. Žízeň jsem neměl (to je při diabetu důležité). Ve dvacátém dni hladovění jsem najednou pocítil velkou úlevu. Bolest v oblasti srdce mne neznepokojuje.

Aby měl nějakou fyzickou zátěž, dělal denně desetikilometrové procházky. Krevní tlak se ustálil na hodnotách 120/80.

Hladovění trvalo čtyři týdny. Na váze ztratil osmnáct kilogramů. Z nemocnice ho propustili v dobrém stavu, plného víry, že teď začne zcela nový život. Ale netrvalo dlouho a znovu neodolal pokušení: začal se znovu přejídat, kouřit, pít alkohol, málo se pohyboval a následkem toho všeho zase přibral na váze. Jeho stav se zase zhoršil, znovu se objevily bolesti v oblasti srdce a stoupla hladina cukru v krvi. (Chuťové návyky při hladovění nezmizely a postupně ho zase ovládly. „Kořeny“ daly život novým „výhonkům“ a staré nemoci se objevily znovu. Jinými slovy, ke kvalitativní změně v osobnosti člověka nedošlo, nebudou tedy ani trvalé výsledky v těle. - Pozn. aut.)

Léčba většiny pacientů s nadváhou předpokládá jednorázové hladovění bez omezení přísunu vody v trvání 25 - 40 dní, s následujícím dodržováním diety.

Jestliže výchozí váha pacienta je 120 - 200 kg nebo i víc, neprobíhá přizpůsobení se na spotřebovávání vnitřních rezerv organismu rychle. Je to pochopitelné, vždyť to znamená přebuzení životního principu „slizu“, který brzdí průběh biologických procesů. U těchto lidí dochází po 10 - 15 dnech hladovění k nevolnostem, zvracení, arytmiím, točení hlavy, a přestávají ztrácet na váze. V takových případech je nutné použít techniku přerušovaného hladovění. První hladovka trvá 10 - 15 dní a pak následuje stejně dlouhé regenerační období. Druhé hladovění trvá 10 - 30 dní a je následováno opět stejně dlouhou regenerační dobou. Pak

následuje třetí a další hladovky, až tak do deseti až dvanácti cyklů střídání hladu a nízkokalorické, dehydratované, ale plnohodnotné stravy s přestávkou na tři až čtyři měsíce po šesti až osmi hladovkách. Trvání každé kúry je individuální a mění se v závislosti na zdravotním stavu, váze, výšce a jiných faktorech, které se u toho kterého pacienta s nadváhou vyskytují. Tento postup umožňuje snížit váhu až na 80 - 100 kg.

Se snížením váhy u těchto lidí se zlepšuje i jejich srdeční činnost, normalizuje se krevní tlak, mizí zadýchávání se. U žen se normalizuje menstruační cyklus a u mužů potence. A konečně - mění se i osobnost člověka. Objevuje se trpělivost, dobrota, pochopení pro jiné a další duševní kvality.

Tabulka vztahující se ke „kyvadlovému způsobu“ hladovění podle J. Nikolajeva

Cyklus	Váha v kg		Počet dní hladovění	Doba odpočinku
	Před hladověním	Po hladovění		
1	210	200	15	10
2	200	180	34	25
3	180	165	26	24
4	165	145	30	18
5	145	120	35	22
6	120	105	20	20
7	105	95	16	

Další doporučení pro ty, kteří chtějí zhubnout

Potravu je nutné hodně žvýkat, potom se člověk, který má sklon k obezitě, nasytí menším množstvím jídla a nepřejídá se. Existuje totiž určitá vazba mezi nasycením a počtem žvýkacích pohybů. Kromě toho při delším žvýkání bývá peristaltika střeva až čtyřikrát energičtější, což napomáhá lepšímu odstraňování odpadu a ozdravování žaludečně střevního traktu. Jíst po 16. hodině je už zakázáno.

Samotné jídlo musí být nízkokalorické. Fyzická zátěž má být přiměřená, ale déletrvající. Z vodních procedur je vhodná sauna a polévání se studenou vodou. S jídlem se má přestat, jak radí Mikulin, po ukojení silného pocitu hladu. Pak bude všechno v pořádku.

Akutní stav nemoci

Především je třeba si říci, co je to nemoc. „Nemocí“ budeme nazývat zvláštní dočasný stav organismu, během něhož přechází organismus ze stabilního stavu (zdraví) do jiného stavu (nemoci), který mu není vlastní. **Akutní stav nemoci** je tím časovým úsekem, kdy se organismus snaží aktivizací své životní síly a vydáváním energie dosáhnout obnovení svého původního stavu zdraví.

Příznaky akutního stavu nemoci - horečka, nechut' k jídlu a pocit celkové ochablosti indikují:

- * Zvýšení teploty - životní síla se aktivizovala a snaží se příčinu nemoci z organismu silným pocením odstranit.
- * Nechut' k jídlu - je tu snaha šetřit životní sílu na úkor omezení jejího vydávání na trávení.
- * Celková ochablost - je tu snaha šetřit životní sílu na úkor jejího vydávání na fyzickou a druhořadou funkční činnost organismu.

Člověk, který je v akutním stádiu nemoci, se **zcela uzdraví** v případě, že má dostatečnou zásobu životní energie, nevydává ji zbytečně na trávení potravy a je v klidu. Medikamentózní léčba nebo léky snižující horečku apod. nemají v tomto přírodním léčení místo. Ty ho naopak maří, potlačují a jsou na škodu. Skuteční lékaři minulosti i současnosti dělali všechno pro to, aby tomuto přírodnímu procesu napomohli. Tak např. Hippokrates předtím, než pacientovi předepsal nějaký lék, doporučoval odvádět a „ždímat“ z organismu všechno co nepotřebuje a to dělat tak dlouho, dokud se jeho funkce neobnoví. A lepší prostředek pro dosažení tohoto cíle než hladovění nenajdete. Pro kritické období nemoci vždy doporučoval hladovění.

Z ponaučení Hippokrata:

Přidávat stravu je vhodné v podstatně méně případech, často bývá výhodné ji, pokud to pacient vydrží, zcela odejmout, a to do té doby, pokud intenzita nemoci nedozraje.

Člověk nosí lékaře v sobě, je třeba mu jen pomoci v práci. Jestliže není tělo očištěné, pak čím víc ho budeš krmit, tím mu budeš víc škodit. Jestliže pacienta krmí příliš vydatně, krmí tím i nemoc. Pamatuj si: každý nadbytek je proti přírodě.

U všech akutních nemocí doprovázených horečkou nebo zimnicí, vyprahlostí v ústech, jazykem pokrytým povlakem a ztrátou chuti k jídlu člověk tak dlouho hubne a tak dlouho je mu jídlo lhostejné, dokud nemá znovu čistý a vlažný jazyk a dokud se mu nevrátí normální chuť k jídlu, oznamující konec nemoci a příchod okamžiku, kdy je zase možné začít jíst. Čím je nemoc obtížnější, tím je trávení víc potlačeno. To platí i v tom případě, že jsme zdraví, ale nemáme pocit hladu nebo v případě, když jsme unavení, nesví a budeme jíst, ale uvědomíme si, že jídlo nám vlastně ani žádný prospěch nepřináší.

Hladovění je doporučováno při libovolném akutním onemocnění, při čemž je vhodné hladovět tak dlouho, dokud nezmizí příznaky nemoci. Praxe potvrdila, že uzdravení v tomto případě probíhá rychleji než při normálním léčení a také nedochází k úmrtí pacientů. G. Shelton na základě své praxe s léčením stovek pacientů hladověním (hladověním léčil šedesát tisíc lidí, kteří trpěli nejrůznějšími nemocemi) říká: „*ani jeden pacient nezemřel nebo netrpěl nějakými komplikacemi*“.

Nemocní s tyfovou horečkou se uzdravili přibližně po dvou týdnech hladovění, bez jakýchkoliv komplikací běžných u zavedených způsobů léčby. Neštovice zmizí jako náhlá nevolnost, jestliže je hladovka nasazena ihned, jakmile je nákaza zjištěna. Člověk pociťuje jen slabé svědění a jizvy vznikají jen velice zřídka. Při spále mizí vyrážka po čtyřech až sedmi dnech hladovění a horečka čtvrtý den. Příušnice mizí po šesti až deseti dnech hladovění bez jakýchkoliv komplikací. Při různých chřipkových onemocněních mizí symptomy během tří dnů hladovění, bez jakýchkoliv smrtelných případů. Záněty, horečka, malárie - všechny tyto nemoci po třech až čtyřech dnech hladovění mizí a to bez komplikací a recidiv.

Není nic neobvyklého, když se nemocní uzdravují, ačkoliv jim lékaři oznámili, že jim medicína není schopna pomoci. Je to tím, že prostředky, které medicína používá, jsou samy velice často příčinou smrti. Léky, které potlačují kašel a prostředky potlačující bolest v prsou

při zápalu plic jsou často příčinou smrti. Jezení při zápalu plic je také nebezpečné. Jestliže nemocné se zánětem plic nebo pohrudnice necháváme jíst, pak nejen že dochází k přesycení toxiny, ale jídlo uzdravení přímo brání a může vést až k abscesu.

Ztráta chuti k jídlu je jeden z prvních příznaků akutního onemocnění. U celé řady nemocí je to naprosto normální jev (při neštovicích, břišním tyfu, pneumonii, záškrtu, choleře), který pomáhá mobilizovat obranné síly organismu na boj s nemocí. Hladovění je dočasné opatření, při kterém organismus dělá nutná opatření, aby si v kritické situaci nějak pomohl.

Nemyslete si ale, že hladovění je vhodné jen ve vážných případech, že je možné jíst tak dlouho, dokud je ještě organismus schopen potravu zpracovat. Naopak, jestliže v začátcích nemoci nějaká jídla vypustíme, je to často postačující k tomu, aby k vážnějšímu onemocnění nedošlo. Jestliže funkční poruchy jsou ještě v začátcích, a můžeme pozorovat jazyk potažený povlakem, bolest hlavy, celková indispozice a jiné stejně „zanedbatelné“ příznaky, stačí obvykle jen krátkodobé hladovění, aby byl organismus schopen intoxikaci zlikvidovat a aby k vážnému onemocnění nedošlo.

Pokud při objevení se prvních příznaků onemocnění aplikujeme v klidných podmínkách krátkou hladovku, tak akutní forma nemoci má většinou jen lehkou a krátkodobou formu. Pocity diskomfortu pacienta jsou pak menší, bolesti slabší, teplota nestoupá příliš vysoko, zřídka kdy dochází k nějakým komplikacím, ztráta na váze je menší, trvání nemoci se zkracuje v porovnání s tím, kdo by pokračoval v přijímání potravy i poté, co se nemoc objeví.

Závěr je jediný: Jakmile u vás vzniknou příznaky akutního onemocnění, ztráta chuti k jídlu a vyšší teplota, začněte okamžitě hladovět. Pak se rychle a bez komplikací zase uzdravíte.

Pankreatitida

Jedná se o prudký nebo chronický zánět slinivky břišní doprovázený prudkou bolestí, která je někdy podél celého pasu v horní polovině břicha, opakovaným zvracením a poklesem arteriálního tlaku. Takový nemocný vyžaduje okamžitou hospitalizaci. Podobné nepříjemnosti jsou i u chronické pankreatitidy - bolesti, říhání, nevolnosti atd.

Je běžné, že pacienti, zvláště ti, u kterých je nemoc už trochu zanedbaná, se léčí obtížně. Nepomáhají ani léky ani dieta.

I tyto nemocné zkoušeli léčit hladem. Pod vedením akademika A. N. Bakuľeva bylo 275 nemocných, kteří trpěli akutní pankreatitidou, léčeno hladem. Všichni pacienti byli po léčbě propuštěni domů v uspokojivém stavu. Hladovění je pro léčbu pankreatitidy vhodné a používá se jak u akutní, tak i u chronické formy nemoci. Pro dosažení dobrých léčebných výsledků stačí obvykle deset až patnáct dní hladovění. Základem léčení pankreatitidy je odstranění bolesti, zajištění funkčního klidu slinivce břišní, odstranění intoxikace organismu a odstranění poruch krevního oběhu. Toho všeho se během hladovění docílí.

Pneumonie

Pneumonie může být akutní (krupózní zápal plic), jestliže neučiníme včas vhodná opatření. Tímto opatřením může být hladovění. Bohužel je málo těch, kteří chápou důležitost přerušení příjmu potravy až do úplného uzdravení nemocného. Uvedeme si takový případ.

Profesí jsem chirurg a anesteziolog. Je mi 56 let, z toho 20 let pracuji na operačním sále. Viděl jsem už hodně lidského strádání i to, jak lidé umírají. Už od studentských let jsem se trápil otázkou, proč když pacienta otevřeme, jeho orgány jsou celistvé a on přesto zemřel. Bohužel odpovědi na otázky po skutečných příčinách nemocí se v tisku začaly objevovat až

v poslední době. Je nepochybné, že jste zásadním způsobem přispěl k objasnění skrytých mechanismů, které se uplatňují při narušení zdraví člověka a lidstvo to jistě ocení. S příchodem Vašich unikátních prací získal můj život nový smysl a novou kvalitu. Chtěl bych využít příležitosti a vyjádřit Vám nejen svůj dík, ale také se s Vámi stručně podělit o své zkušenosti v oblasti samouzdravování.

Tak své tlusté střevo vymývám, prakticky každé ráno, příjemně teplou vodou z vodovodu. Pak obvykle následuje několikrát puzení k vyprázdnění a střevo je čisté a mám od něho celý den pokoj. Po takové proceduře cítím v břiše neobyčejnou lehkost a pohodu. Výkaly prakticky ničím nezapáchají. Takže různé řeči o tom, že časté promývání tlustého střeva je škodlivé se neukazují jako odůvodněné. Tlusté střevo si promývám už třicet let a výsledkem je jen dobré zdraví.

Hladovění podle Nikolajeva jsem začal v r. 1973. Pamatuji se, že téhož roku jsem se za pouhých patnáct dní zbavil hladověním, při kterém jsem pil jenom vodu, velice těžké oboustranné pneumonie (hraničící s krupózni).

Odborníci na léčebné hladovění konstatují, že městnavé jevy v plicích a bronchitidy je možné hladem rychle a úspěšně léčit. Mnohem obtížněji se léčí tuberkulóza. Pokud není zanedbaná, pak, i když je chronická, se dá hladem dokonale vyléčit. Léčit tuberkulózu se doporučuje spíše řadou krátkých hladovek, než jednou dlouhou. Zdůvodňuje se to tím, že tuberkulózní pacienti po dlouhodobé hladovce obtížně získávají zpět svou původní váhu.

Z preventivních důvodů se doporučuje tomu, kdo má organismus oslabený a je náchylný k zánětlivým onemocněním v plicích nebo průduškách, aby svůj organismus napřed zocelil řadou periodicky opakovaných krátkých hladovek. Ty organismus očistí, takže pak bude odolnější vůči virům nejrůznějšího druhu.

Infekční nespecifická deformující polyartritida

Nálada lidí s touto nemocí je vždy depresivní, často trpí neklidem a nespavostí, jsou plačtiví, je na nich vidět zoufalství a bezvýchodnost. Tito nemocní se skoro vždy straní společnosti, někdy hovoří o sebevraždě. To všechno ukazuje na existenci silné psychocysty, která vedla k poruše normální látkové výměny v organismu.

Hladovění dobře pomáhá i invalidům 2. a 3. stupně, kteří nejsou schopni se sami obsloužit.

Délka hladovění se obvykle pohybuje mezi osmnácti a pětadvaceti dny. Zlepšení bývá možné pozorovat během druhé a třetí fáze hladovění. Bolesti v kloubech se zmenšují, zvyšuje se jejich pohyblivost, mizí otoky. Současně s tím se zlepšuje i psychický stav nemocných, jejich těžkomyslnost spojená s nemocí mizí, spánek se zlepšuje.

J. Nikolajev popisuje léčení šestadvacetileté pacientky, trpící nespecifickou infekční deformující polyartritidou:

Před hladověním si nemocná stěžovala na trvalé úporné bolesti ve vřetenozápěstním kloubu, v loketních, kolenních a horních nártních kloubech. Stěžovala si na podrážděnost, nespavost, velkou ochablost, a omezenou pohyblivost deformovaných kloubů.

Nemoc trvala už tři roky. Nemocná už vícekrát prodělala různé farmakoterapeutické léčebné kúry v nemocnicích, ale pokaždé, poté co jí přestali dávat injekce, se bolesti v kloubech za tři až pět dní ozvaly znovu.

Před hladověním měla pacientka sníženou váhu. Její hladovění probíhalo takto:

- * 1. den hladovění: stěžuje si na bolesti v kloubech, proměnlivá nálada, podrážděnost, v noci skoro nespala.*
- * 4. den hladovění: bolesti v kloubech se zmenšily, na váze ztratila 2,5 kg. Větší část času tráví v posteli, je podrážděná, špatně spí.*
- * 10. den hladovění: bolesti se podstatně zmenšily, ráda se prochází bez cizí pomoci. Nálada se jí zlepšila, účastní se pracovní terapie, v noci spala šest až sedm hodin.*
- * 25. den hladovění (poslední): na váze ztratila 9 kg. Nálada je vyrovnaná, pohyblivost kloubů se zvětšila, bolesti zmizely. Pacientka se prochází, skoro nekulhá, spí dobře. Odešla z kliniky a šla do zaměstnání.*

Zlepšení stavu pacientů trpících infekční nespecifickou deformující polyartritidou je podmíněno normalizací v jejich poli vědomí. To pak ve svých důsledcích vede k normalizaci výměnných procesů v organismu. Správná strava oslabuje a likviduje možnou alergii. Velký význam má také to, že se při hladovění organismus zbavuje uložených solí a jiných struskových látek.

Složitější záležitostí je léčba revmatické polyartritidy. V tomto případě silná streptokoková infekce zasahuje současně klouby a srdeční chlopně. Zdroj infekce vytváří ložiska v mandlích a jinde. V těchto případech dobře pomáhá hladovění s močí.

Vysoká efektivita léčby hladověním s močí byla pozorována u polyartritidy charakterizované ukládáním různých urátů (různé trny a ostny na povrchu kloubů). Ke zlepšování stavu dochází rychleji, jestliže se na postižená místa přikládají obklady ze staré moče.

Polyomyelitida

Tato nemoc, zasahující míšní hmotu, přichází obvykle v dětském věku a mívá ničivé následky. Může vést i k ochrnutí. Nemoc je velmi obtížně léčitelná a někdy se ukazuje, že žádné léky nepomáhají.

Praxe léčebného hladovění ale prokázala, že je možné léčit i tuto chorobu. Hodně tu záleží na obtížnosti nemoci a na odhodlání nemocného několikrát za sebou dlouhodobě hladovět. Statistické údaje říkají, že v 98% případů dochází k úplnému uzdravení již během hladovění nebo krátce po něm.

Prostatitida

To je obvyklá příčina zadržování moče a zanesení močového měchýře. Způsobuje nepříjemné pocity v zádech, bocích, nohách a někdy také lumbago a ischias. Podráždění, které zadržováním moče vzniká, vede jednoznačně k zánětu močového měchýře, případně k ulceraci močového měchýře a jeho krčku. Větší sklon ke zbytnění prostaty mají korpulentní muži s velkým břichem, kteří vedou sedavý způsob života. Zadržovaná moč otravuje močový měchýř a časem i celý organismus a způsobuje mnoho utrpení a starostí.

Lékaři říkají, že příčina prostatitis je neznámá, my se ale domníváme, že příčinou je působení psychocysty, která vede k nestřídmosti v jídle, pití i sexu.

Hladovění trvající déle než dva týdny obvykle většinu problémů spojených s prostatitis likviduje.

Nachlazení

Nachlazení je prvním příznakem psychocysty, blokování energie, který se později může projevit i jako rakovina, tuberkulóza nebo jiné degenerativní nemoci. Mezi prvním nachlazením v dětství a smrtí následkem rakoviny ve zralém věku jsou roky přechodných příznaků, takových jako velké množství nachlazení, kašle, angín, zácp, průjmů nebo bolestí hlavy. Únava, podrážděnost, zlé předtuchy, neklid, nespavost, ztížené dýchání, jazyk potažený povlakem a celá řada dalších příznaků a akutních onemocnění není nic jiného, než očistné krize. Člověk, který není otráven toxiny, nebude všemi těmito příznaky nachlazení strádat.

Nachlazení se můžeme vyhnout nejen omezováním se v jídle, ale i hospodárným vydáváním energie a také hladověním. Tím, že se ukájíte jídlem, nemoc jenom prodlužujete.

Někteří z těch, kteří se věnují tělovýchově a sportu, se každé ráno polévají studenou vodou a běhají denně šest až osm kilometrů a přece se někdy nachladí. Je to dáno mylnou představou, že otužují svůj organismus. Lidé překrvení a zanesení struskou mohou na první pohled dělat dojem naprosto zdravých jedinců. Ale **zlozvyk** nesprávného stravování běžnou těžkou stravou a přejídání je jistý způsob, jak si nachlazení obstarat, nikoliv jak se mu vyhnout.

U těch, kteří jsou již oslabení a zaneseni struskou, je při podchlazení nebo při přehřátí ztížené odstraňování odpadních látek a to velice často způsobuje krizi, která se projeví nachlazením. Měli byste si uvědomit, že jestliže už jste oslabení a otrávení, pak každá další okolnost, která vás oslabí, ztíží také práci vylučovací soustavy, což nutně vede ke krizi.

Dochází k tomu, že každá nová překážka v práci vylučovací soustavy způsobuje akumulaci strusky a toxinů, jejich koncentrace stoupá nad přijatelnou hodnotu a organismus musí obnovit svůj předchozí stabilní stav. Organismus se jich napřed zbavuje silnou léčebnou krizí, kterou je rýma. Nepokládejte rýmu za následek působení virů nebo za nějakou nemoc. Musíte pochopit, že životní síly v tomto případě pracují pro vás.

Při prvních projevech nachlazení je žádoucí okamžitě přerušit příjem potravy. Místo intenzivního pití, jak se často radí, je vhodné pít právě jen tolik, kolik potřebujete. Skutečně se ukazuje, že čím méně vody pijete, tím rychleji se uzdravíte. Hladovění je výhodné s močí, v trvání nejméně dvacet čtyř hodin, ale může to být také tři až čtyři dny v závislosti na tom, jak silné příznaky se projevují.

Po hladovění byste měli v následujících dnech mít jen lehkou stravu: mrkvovou šťávu a jablka ke snídani, v poledne zeleninový salát a k večeři čerstvé ovoce v závislosti na ročním období. Této stravy byste se měli držet jeden až dva dny. Těžkou stravu byste měli vynechat až do úplného uzdravení.

Během hladovění je nejlepší být v teple, v pokoji, kde je ve dne i v noci čerstvý vzduch. Můžete se sprchovat teplou vodou. Pokud nemůžete přestat pracovat, snažte se alespoň co nejvíce odpočívat a jít brzo spát. Čtení a sledování televize jsou krajně nežádoucí. Uvedeme si příklad:

Je mi šedesát pět let. Boláky jsem měl po celém těle a zdálo se mi, že je se mnou konec. Bez váhání jsem začal život podle knihy o hladovění od Porfyrije Ivanova. Přidal jsem ji k „Zázraku hladovění“. Když jsem si je přečetl a popřemýšlel jsem o nich, dospěl jsem k názoru, že je žádoucí poznatky z obou knih sjednotit. Po roce, tj. v r. 1992, jsem zapomněl, na které straně mám srdce a na nějaká nachlazení. V r. 1995 jsme si se ženou koupili Vaše knihy.

Při čištění střeva jsem se řídil radami Semenové, ale pak jsem se rozhodl, že bude lepší, když svou moč, kterou posbírám přes den, vypiji po ranní stolici, tj. vypít 1,5 - 2 litry. Zkusil

jsem to, vypil jsem ji a asi po patnácti až dvaceti minutách ze mne vyšlo tolik „svinstva“, že to bylo k neuvěření. (Už dříve jsem psal, že proti klystýrům s močí jsou všechny ostatní jen legrace. Právě popsany postup se nazývá šank prakšalana s močí. - Pozn. aut.) A k tomu došlo po pátém dni hladovění s močí a destilovanou vodou.

Posledních sedm až deset dní hladovění jsem pokračoval takto (bez klystýrů): první den po ranní stolici jsem vypil výše uvedené množství moče, pak asi po dvaceti až pětadvaceti minutách následovala znovu stolice a pak už jsem se cítil velice dobře.

Druhého dne následovala stejná procedura, ale po dvaceti až třiceti minutách pak odcházela skoro čistá moč. Třetí den hladovění to bylo stejné, z konečníku odcházela už jenom čistá moč, po těle jsem cítil velkou lehkost, žádné nepříjemnosti.

Komentář: Je to zajímavá kombinace hladovění a šank prakšalany s močí. Vůbec - nabízím vám nejpokrokovější ozdravovací postupy. Tento příklad demonstruje, jak v organismu zůstává velké množství patologického materiálu, který jen čeká na příhodnou dobu. A má doporučení vám pomohou nad tím zvítězit. Navíc popisují mechanismy, kterými ta či ona procedura působí, které jsou pro celou řadu autorů „terra incognita“ - zemí neznámou.

Psychické nemoci

Stabilita léčebných výsledků dosažených léčebným hladověním závisí u psychických onemocnění na dvou činitelích. První podmínkou je přísné dodržování stravovacího režimu (mléčně-rostlinná dieta) a domácí a pracovní podmínky. Druhou důležitou okolností je rychlost průběhu nemoci a jak dávno nemoc vznikla. „Čerstvá“ onemocnění se léčí rychle, dobrý stav pak přetrvává poměrně dlouhou dobu. Při příznivých podmínkách se nemoc už znovu neobjevuje. Čím je onemocnění staršího data, tím déle se nemocný musí různým léčebným postupům podrobovat, tím méně kladných výsledků se hladověním dosahuje a tím rychleji se může původní stav vracet. Je to dáno tím, že jestliže nemoc už dlouho působila a tím vyčerpala obranné síly organismu a tedy i možnost léčby a uchování dosažených výsledků.

Z praxe J. Nikolajeva:

Pacient B. k nám přišel s diagnózou hypochondrické schizofrenie. Stěžoval si na bolesti hlavy, pocit prázdnoty v hlavě, silné bušení srdce, pocity vlnění v prsou a v krku, pocit, že mu chybí levá polovina prsou se srdcem a rukou, pocity, že mu nepracuje žaludek. V nohách měl pocity chladu nebo naopak horka, celkově se cítil velice slabý. Občas měl nepřekonatelnou touhu štěkat jako pes.

V tomto stavu se pacient nacházel po dobu tří let na psychiatrii, kde prodělal bezúspěšně celou řadu psychiatrických léčebných postupů. Pak se dostal na kliniku léčebného hladovění.

Pacient hladověl dvacet devět dní. Dvanáctého dne regenerace byl na základě žádosti své vlastní i žádosti své matky propuštěn domů. Doma pokračoval v dietě, chodil na procházky, bruslil. Jeho stav se trvale zlepšoval, na nic si už nestěžoval. Uzdravil se.

Pak pokračoval ve studiu na právnické universitě. Studia úspěšně ukončil a byl pak přijat do zaměstnání na jednom ministerstvu jako referent. Tam pracuje už přes dvacet let. Mezi svými spolupracovníky má velkou autoritu, věnuje se i veřejně prospěšným činnostem. Je ženatý, jeho rodinný život ho uspokojuje. V nemocnici od té doby nebyl. Je pravda, že občas mívá pocity neklidu. Občas na něho přijdou také záchvaty hypochondrie, ale s těmi se naučil bojovat prostřednictvím dávkovaného hladovění. Každoročně jezdí odpočinout si na dovolené a dodržuje předepsanou dietu: nejí maso, dodržuje omezený přísun živočišných bílkovin,

stravu má s převahou syrové zeleniny a ovoce. Alkohol a kouření má zakázáno. Občas svůj stav konzultuje s lékařem, který ho léčil.

Komentář: Pocity neklidu, které se občas vyskytnou, ukazují na existenci nějaké psychocysty v jeho poli vědomí. Současně s hladověním je nutné pracovat na očišťování svého pole vědomí.

Z praxe J. Nikolajeva:

Narodil jsem se r. 1944 ve Střední Asii. V rodině jsme byli tři děti, já jsem byl nejmladší z nich. V dětství jsem byl velice impulsivní a citlivý. Často jsem plakal, i kvůli hloupostem. Pohádky na mne velice silně působily. Byl jsem do sebe uzavřený, v nižších třídách základní školy jsem se učil výborně, ve vyšších dobře. Školu jsem ukončil desátou třídou. Dětství jsem měl těžké, otec byl alkoholik, s dětmi jednal hrubě. Pranice matky s opilým otcem v nás dětech vyvolávaly strach. (Tak vznikala patologická buněčná paměť. - Pozn. aut.) V době mezi sedmou a desátou třídou se u mne objevila láska k hudbě, básním a literatuře. Hudbu jsem silně prožíval, při jejích zvucích jsem cítil po těle mravenčení a měl jsem pocit jakoby tlaku na mozek a míchu. (To není nic jiného, než popis aktivace psychocysty. - Pozn. aut.)

Po demobilizaci jsem začal pracovat v podniku jako mistr kontroly. Práce se mi líbila. Chodil jsem do kina, věnoval jsem se děvčatům a žil jsem společenským životem.

Pak se u mne najednou objevilo nutkání mýt si neustále ruce - měl jsem strach nakazit se nějakou pohlavní chorobou. (Aktivace buněčné paměti, získané v dětství při hádkách rodičů. - Pozn. aut.) Napřed jsem si myl ruce jednou, pak dva až třikrát a potom až patnáctkrát, nebo dvacetkrát denně. Šel jsem k lékaři. Dávali mi Elenium, Aminazin, ale nic z toho mi nepomáhalo a lékař mi řekl, že se musím nechat hospitalizovat na psychiatrii. Tam mi dali třicet insulinových šoků, které také nepomohly. Z nemocnice jsem byl propuštěn ve zhoršeném stavu: cítil jsem se fyzicky velice slabý, ruce se mi chvěly, začal jsem se bát číslice „1“, protože první oddělení bylo pro nejtěžší případy. Ještě později jsem se začal bát číslic 5 a 9.

Po roce jsem odjel do Moskvy, kde jsem se nechal hospitalizovat v Gannuškinově psychiatrické nemocnici. Tam jsem ležel pět měsíců a odcházel jsem odtud v ještě horším stavu, než jsem tam přišel: bál jsem se kříže, církve, číslic vyšších než desítka, číslice 3 a písmene C. Domů jsem se dostal ve stavu, kdy jsem se nemohl ničeho ani dotknout, nebyl jsem schopen ani sám jíst, protože jsem se bál nákazy - matka mne krmila lžící.

Můj stav se neustále zhoršoval. Bál jsem se trojky a mydlil jsem si ruce čtyřikrát. Každý večer jsem se začínal mýt kolem deseti hodin večer a končil jsem kolem jedné hodiny v noci. Pořád se mi zdálo, že kapky s nebezpečnými mikroby mi dopadnou jednou na tvář, jindy zase na krk nebo na prsa a šlo to až tak daleko, že jsem jednou bouchl silně pěstí do umyvadla, protože jsem už měl toho nekonečného mytí dost!

Psal jsem levou rukou, abych si pravou zachoval čistou. Bál jsem se knih Jacka Londona, protože psal o malomocných. Sám se s nimi setkal a mohlo by se stát, že by infekci zanesl i do svého rukopisu. Odtud by se mohla nákaza dostat případně i do tisku, do knih a pak mne nakazit, kdybych ty knihy četl. Matka se mnou měla velké trápení.

Téhož roku jsem byl přijat na kliniku léčebného hladovění. První, druhý i třetí den hladovění byly pro mne velice těžké: trápil mne silný pocit hladu. Čtvrtého dne se chuť k jídlu trochu zmenšila, ale hladovění mi pořád dělalo velké potíže. Pořád se mi chtělo jíst a dokonce i jen zvuk nádobí ve mně vyvolával myšlenky na jídlo.

Sedmého dne se mi chtělo moc jíst. (Prostřednictvím hladu působila psychocysta na vědomí. - Pozn. aut.) Příznaky nemoci neustále zesilovaly: neustále jsem si myl ruce, bál jsem se každé kapky, neustále jsem si myl hlavu. Desátého dne ráno jsem si uvědomil, že silný pocit

hladu zmizel. (Psychocysta byla potlačena. - Pozn. aut.) Do dvacátého dne se můj stav neustále zhoršoval: jakmile někde zahlédnu, že tam myjí podlahu, tak hned utíkám pryč, protože mám pocit, že cákance obsahují zárodky rakoviny, malomocenství, trachomu a řady dalších hrozných nemocí, kterými bych se mohl nakazit. Ty cákance jsem ve své představě vnímal jako bodnutí. Když jsem ležel v posteli, přikrýval jsem si i hlavu, aby na mne náhodou nedopadla nějaká infekce od uklízeček, sester nebo ostatních pacientů. Lékařů jsem se nebál.

Po dvaceti dnech hladovění jsem začal pít šťávy. Bylo to velice příjemné. Hlavním předmětem mé pozornosti se stalo jídlo. Byl to také první den, kdy jsem šel spát, aniž jsem se předtím umyl. Třetí den jsem už sám sahal na kliky u dveří a zase jsem šel spát bez obřadného mytí. Čtvrtého dne jsem na chodbě zastavil profesora, začal jsem mu vzrušeně vykládat, že jsem už docela zdravý a na důkaz toho jsem jezdil rukama po podlaze a pak po svém obličeji. Chápal jsem při tom, že to není příliš hygienické, ale překonal jsem pocit šitlivosti, protože jsem chtěl ukázat, že jsem se zbavil svých fobií.

Z nemocnice jsem odešel v dobrém stavu. Předváděli mne na konferenci psychiatrů. Domů jsem jel uzdravený, plně si vědom svého předchozího kritického stavu. I když se u mne občas objevila trochu nějaká obava, byl jsem schopen se k ní postavit kriticky a byl jsem schopen ji ignorovat.

Po příjezdu domů jsem se vrátil do starého zaměstnání. Převodli mne do funkce inženýra technologie. Všechno probíhalo dobře až do dne, který byl pro mne osudový. Sedím doma a dívám se na lezoucího pavouka. Šel jsem a rozmáčkl jsem ho nohou. Zhlédl jsem jeho bílé vnitřnosti. Od tohoto okamžiku se u mne zase začaly objevovat příznaky nemoci. (Kořen vyprodukoval „výhonky“ chorobného procesu. - Pozn. aut.) Přemýšlel jsem jen o ošklivosti, kterou ve mně vnitřnosti pavouka vyvolaly. Začal jsem mít strach, abych náhodou nešlápl na ropuchu nebo jinou žábu.

Všechno začalo znovu. Odjel jsem do Moskvy s rozhodnutím prodělat další léčebnou kúru.

Tak tu máme zase našeho mladého „asiata“, jak jsme žertem pacienta T. nazývali. Zase je tu s námi. Otevřeně nám vyprávěl o všem, co prožil i s tím, že od nás očekává zase pomoc.

Tak jsem začal další kúru dávkovaného hladovění. Během prvních dnů se nemoc přiosťřila, ale pak postupně nutkavé myšlenky ustupovaly a začaly převažovat myšlenky týkající se budoucnosti a začal si stále víc uvědomovat nepodloženost předchozích fobií. Jeho nálada se zlepšovala.

T. znovu cítil, že je zdravý a začal zase přemýšlet o své práci. Divil se tomu, co ho ještě nedávno strašilo a kladl si otázku, proč tak brzo znovu onemocněl.

Co bylo vlastně příčinou tak rychlé recidivy? Poprvé k nám T. přišel po deseti letech nemoci. Před příchodem k nám byl opakovaně vícekrát hospitalizován na psychiatrii a byl bezvýsledně léčen. Hladovění mu pomohlo. Plný radosti, že se uzdravil, odjel domů. Tam ho čekala rodina, přátelé, tradiční setkání, východní pohostinnost, chutná národní kuchyň, víno. Náš bývalý pacient se na to všechno žádostivě vrhl, věnoval se všem radovánkám života a nevydržel to.

Druhá kúra dávkovaného hladovění mu znovu pomohla. A co dál?

Nevrátí se jeho nemoc znovu? Není to vyloučené. Ale teď už T. ví, jak se má své nemoci postavit, ví, v čem předtím udělal chybu.

Dokáže to. S pomocí přísného životního režimu a periodického hladovění, tím že si odřekne kouření a alkohol a bude dodržovat přísnou rostlino-mléčnou dietu. Je pravda, že

dokázat to vyžaduje vytrvalost a pevnou vůli. Ale T. má teď to hlavní - kritický vztah ke své nemoci a zároveň přání nad nemocí zvítězit. To je záruka jeho úspěchu.

Uvedeme ještě další zajímavý případ z praxe J. Nikolajeva:

Všechno začalo ve třinácti letech. Pohlavní vývoj začal poměrně brzo. Chlapec nevěděl, co se s ním stalo. Lekl se a rodiče si ničeho nevšimli. Serjoža se bál zeptat dospělých, na všechno chtěl přijít sám. Pořád jen přemýšlel a přemýšlel. Přestal dělat úkoly do školy, začal i chodit za školu. Zhrubnul, choval se podrážděně, tajnůstkářsky, nic o sobě neřekl.

A bylo by o čem vyprávět. Na školu docela zapomněl. Zjistil, že svět je rozdělený na mužskou a ženskou část. Ženy ho vzrušovaly, trápily ho představy o nich. Upadl do apatie. Začalo mu být všechno jedno. Všechno, kromě představ o tom zakázaném, co vstoupilo do jeho života.

Starší kamarádi mu dohodili nějakou ženu. K tomu došlo, když mu bylo sedmnáct. Spojení bylo bez jakékoliv lásky. Zůstal mu jen pocit trapnosti, studu a strachu. (To je vnitřní projev psychocisty, který způsobuje nenormální oběh energie. U člověka pak vzniká vnitřní brzda - trapnost, stud a strach. - Pozn. aut.) Vznikl u něho „komplex méněcennosti“.

Bylo mu už devatenáct let, když se poprvé dostal na léčbu na psychiatrickou kliniku. Před lékařem seděl vysoký hezký chlapec, na první pohled docela zdravý. Z hlediska dědičnosti žádné zatížení, rodina je v pořádku. Otec je klidný, rezervovaný, profesí stavební inženýr. Matka je společenská, má zájem o děti a domácí práce. Bratr i sestra jsou zdraví a v pořádku.

A najednou takové neštěstí: syn onemocněl. Poprvé zaznělo slovo „schizofrenie“. Rodiče se úzkostlivě ptají, co takové onemocnění znamená, zda je možné počítat s tím, že se vyléčí, jestli bude Serjoža schopen dál studovat.

Matka si vzpomíná: „V nižších třídách se Serjoža dobře učil. Byl veselý, měl radost ze života.“ Pak ale už smutně pokračuje: „V šesti letech Serjoža upadl, uhořel se silně do hlavy a ztratil vědomí.“ (To je záznam patologické buněčné paměti, která se bude aktivizovat pokaždé, když z vnějšku přijdou vhodné signály. - Pozn. aut.) Že by to byla příčina všeho? Pak nejistě pokračuje: „Měl úplavici... a další dětské nemoci. Že by z toho?“

Matka je v rozpacích, nepochopila svou ani manželovu chybu. To bylo příčinou jejich neštěstí.

U Sergeje popudem k onemocnění byla jeho předčasná pohlavní dospělost a následující trauma v oblasti sexu. Postupně vznikla apatie, lhostejnost, skleslost stavy, charakteristické pro prostou schizofrenii.

Takže diagnóza byla hotová: pomalu postupující prostá schizofrenie. Ta vzniká obvykle u mladých lidí v době pohlavního dozrávání. Neposlední roli tu má i překrmování, velké množství masa ve stravě a málo pohybu. Děti, které konzumují hodně sladkostí, živočišných bílkovin a tuků a které vedou sedavý způsob života (škola, četba knih, vysedávání u televizoru), jsou ve větším nebezpečí. Rodiče, kteří sami hodně jedí a pečují o to, aby dosyta nakrmili své děti, jim dělají špatnou službu. Takový život napomáhá rychlejšímu pohlavnímu dozrávání, vzniku takových zlovyků jako onanie, která stav ještě zhoršuje.

Zpočátku dělají děti jen dojem, že jsou línější, že je obtížnější je vychovávat. Když pak ale se nezdravý stav začne víc projevovat, odvedou rodiče dítě k terapeutovi, který, protože nic nezjistí, pošle dítě k neurologovi. Ten, protože má podezření na nějaké psychické onemocnění, ho pošle k psychiatrovi. Onemocnění není obvykle možné delší dobu dostatečně jasně rozpoznat a tak se nemocný dostane na léčení až několik let poté, kdy schizofrenie začala. Podobně tomu bylo i se Serjožou.

Dva měsíce léčby na psychiatrii měly jakýsi úspěch. Po opuštění nemocnice šel Sergej studovat do jedné z moskevských univerzit. Učil se bez většího zájmu, jen formálně, aby ho nevyhloučili. Žádné přátele neměl. Měl pořád zamračenou náladu a přemýšlel o nesmyslnosti života. Přemýšlel, jestli nemá spáchat sebevraždu, ale uskutečnit se ji nesnažil.

Sergej hledal sám cesty, jak by se vyléčil. Šel si podruhé lehnout do nemocnice. Léčili ho trifatazinem a insulinem. Z nemocnice pak odešel, aby pokračoval ve studiu. Ale jakmile se vrátil domů uvědomil si, že mu zase chybí síly i vůle připravovat se ke zkouškám a vzal si akademické prázdniny. (Domácí okolí aktivizovalo buněčnou paměť a všechno začalo znovu. - Pozn. aut.)

Znovu lůžkové oddělení. Tentokrát to byla klinika léčebného hladovění. Sergej se stal naším pacientem. Je mu dvacet čtyři let. Za sebou má pět let pobytu na psychiatrii a léčbu farmaky. Na projevy svého sníženého intelektu reagují nemocní různě. Někteří s lhostejností, jakoby si ani neuvědomovali, co se s nimi děje, jiní, ti, kteří jsou na tom lépe, se aktivně snaží zbavit se příznaků nemoci, prosí, aby jim bylo vráceno zdraví a práce schopnost. Tito nemocní jsou na oddělení léčby hladem ochotně, přesně plní požadavky lékařů jak v průběhu hladovění, tak i v regeneračním režimu.

K těm patří i Sergej. Věřil, že hladovění ho uzdraví a chtěl se zlepšit. Jeho představy o budoucnosti sice postrádaly určitosti, jednou si představoval, že bude geologem, pak zase chtěl být energetikem. Přesto mu to pomáhalo dostávat se z apatie. Ale stav, ve kterém se nalézal, v sobě skrývá i nebezpečí, že v případě neúspěchu terapie může vyvolat těžké depresivní stavy. To jsou právě ty případy, kdy dochází k pokusům o sebevraždu.

Zkušenost ukázala, že léčba prosté schizofrenie při stáří nemoci do dvou let je ve většině případů úspěšná, jestliže je doba nemoci vyšší než pět let, je pravděpodobnost úspěchu pochopitelně menší.

Historie nemoci u Sergeje byla dlouhá. Ale každý člověk může mít své skryté možnosti, podmiňující úspěch. Ukázalo se, že to je i případ našeho pacienta. První hladovění bylo úspěšné. Ale Sergej se ještě neuměl dívat na svůj stav kriticky a nedodržoval správně režim. Tak se stalo, že po nějaké celkem krátké době se mu příznaky nemoci znovu vrátily. Jedním z nich bylo i zostřené vnímání termínu „schizofrenie“, který nemocný náhodou zaslechl.

Není vyloučeno, že měl nějaké důvody k tomu, aby se domníval, že mu tato diagnóza znemožňuje nějakou „velkou“ kariéru. To, že se na tuto myšlenku trvale soustředoval, ho tak vnitřně dráždilo, že se jeho nemoc pohybovala na pomezí recidivy.

Ale pozitivní zkušenost prvního hladovění mu naznačila cestu k uzdravení, a tak na naši kliniku přišel znovu, aby si hladovkovou kúru zopakoval. Říkal: „Chci být normálním, plnohodnotným člověkem. Musím se dát do pořádku.“

Už během třetího dne hladovění se podstatně zklidnil. Přestal pobíhat po chodbě jak to dělal první den. Říkal, že každý den hladovění vnáší do jeho mysli pořádek. Hodně četl, hrál šachy a řešil křížovky. V regeneračním období konstatoval, že se cítí dobře. Chtěl se připravovat na zkoušky ve škole.

Sergeje jsme propustili jako prakticky zdravého člověka, který je schopen se učit a pracovat.

Roztroušená skleróza

Slovo „skleróza“ znamená zhrubnutí nebo ztvrdnutí. Znamená ztvrdnutí určité části těla následkem nějakého zápalu. V nervové soustavě skleróza znamená nadměrný, neuspořádaný

růst spojovací tkáně. Roztroušená skleróza je charakteristická ztvrdnutím, zasahujícím jednotlivé úseky, které jsou porůznu roztroušené v mozku nebo míše. Tato zatvrdlá místa mohou mít velikost od špendlíkové hlavičky až po velikost fazole.

Hlavní příznaky jsou: slabost, náhlé prudké pohyby, narušená koordinace končetin, psychická indispozice doprovázená halucinacemi, řeč plyne nezastavitelným proudem, stále přebíhání zraku z jednoho předmětu na druhý a prudké pohyby těla.

Roztroušená skleróza je hladověním dobře léčitelná, dokonce i její zanedbané formy. V těchto případech je nutné absolvovat několik hladovek v trvání patnácti až pětadvaceti nebo více dní. Obecný pohled na průběh hladovění při roztroušené skleróze vypadá asi takto. První hladovění způsobí, že se nemocní cítí celkově lépe, zlepší se koordinace pohybů a funkce končetin. Často také pacienti, kteří jsou nuceni ležet, vstanou a jsou schopni se pohybovat. Takové zlepšení a další pokrok jsou závislé také na pečlivě propracované dietě (viz odpovídající část, týkající se stravy při končení hladovění), vhodných pravidelných cvičeních a slunečních koupelích po skončení hladovění. Tak probíhají tři, případně více hladovkových kúr.

Jako cvičení jsou prováděny cviky, které vyžadují přibývání lehkosti a šikovnosti při provádění. Strava je tvořena ovocem a zeleninou s velice omezeným množstvím tuků, cukru, bílkovin a škrobu. Lepší je podávat bílkoviny rostlinného původu, jako např. ořechy a slunečnicová semínka. Uvedeme si příklad:

Je mi šedesát let. Koupila jsem si čtyři svazky Vašeho díla. Během čtyř měsíců jsem třikrát tři dny hladověla s močí a obyčejnou vodou. Bolesti v kloubech zmizely, krevní tlak klesl, ledviny mě nebolí, zhubnula jsem o patnáct kilogramů a cítím se dobře. (Takový velký úbytek na váze je možné pochopit vzhledem k tomu, že organismus se zbavil nejen patnácti kilogramů zbytečné váhy, ale také nemocné hmoty těla. - Pozn. aut.)

Mužovi, kterému je 70 let, zčervenal palec na noze. Šel do nemocnice, tam mu dávali injekce, mazali ho různými mastmi, ale během týdne mu oteklo celé chodidlo. Tak jsem ho přesvědčila, aby pil moč. Souhlasil a tři dny hladověl a pil moč. Nohu měl celou dobu v moči. Čtvrtý den jsme nohu rozvázali a nejen že oteklina zmizela, ale zmizely i všechny bouličky kolem malíčku a palce. Noha vypadala docela mladě. Nemohli jsme se tomu vynadivit.

Cukrovka

V boji s cukrovkou se hladovění používalo už dávno. Lékaři na západě, v Japonsku a zejména v Indii mají cukrovku na seznamu nemocí, léčitelných hladověním. Při tom se zdůrazňuje to, že u většiny diabetiků se cukr přestal vylučovat s močí už během čtvrtého nebo pátého dne hladovění.

Je vhodné také poznamenat, že při cukrovce, zvláště u těžších případů, se ukázalo spolehlivějším a bezpečnějším dělat několik hladovkových kúr za sebou, každá v trvání sedmi až čtrnácti dní. Při gangrenózních vředech na dolních končetinách a současně velké obezitě (zvláště jestliže nemocný byl delší dobu hormonálně závislý) je nutné brát léky a při hladovění - snížit pět až desetkrát jejich dávkování.

V Jerevanu např. těžké diabetiky s velkou nadváhou a gangrenózními vředy na nohách úspěšně léčili několika hladovkami, z nichž každá trvala jedenáct dní. Přitom zachovali léčbu hormonálními preparáty, ale jejich množství snížili pětkrát až desetkrát. Lékař G. Sarkisjan z kliniky endokrinologických onemocnění v Jerevanu léčil těžce nemocné pacienty dvěma, resp. třemi hladovkami následujícími po sobě, z nichž každá trvala deset až jedenáct dní. Tak jednomu nemocnému hrozila amputace nohy v souvislosti s gangrénou chodidla. Po dvou

hladovkách, trvajících každá jedenáct dní, všechny hodnoty vztahující se k diabetu (jako cukr v moči, krvi aj.) se podstatně zmenšily, gangrenózní zápal zcela zmizel a tím i nutnost amputace nohy. Nemocný začal normálně chodit.

Ještě lepší výsledky v boji s cukrovkou dává hladovění s močí. Během hladovění se obsah cukru v moči zmenšuje. V regenerační době se sice může znovu zvyšovat, ale nepřekročí normální hodnoty. Celkový stav nemocného se lepší, mizí slabost, svědění, žízeň i zvýšená chuť k jídlu.

Nemoci srdce

Většina nemocí srdce vzniká zúžením koronárních arterií a tvořením trombů v nich. Hladovění s močí působí jejich velice rychlé vymizení. Tromby a destičky z cholesterolu, které pokrývají vnitřní stěny arterií, se při hladovění samovolně rozpouštějí. Léčba hladem je efektivní při arterioskleróze, při akutní myokarditidě, ztupnění srdce, endokarditidě i obyčejné perikarditidě. Mnohem obtížněji se hladověním zvládá kalcinovaná perikarditida. V tom případě se dobře uplatňuje především hladovění s močí.

Během dlouhého hladovění srdce odpočívá. Ale ve fázi potravního dráždění a částečně také ve fázi narůstající acidózy nelze o odpočinku srdce hovořit. Teprve po první acidózní krizi můžeme pozorovat normalizaci srdečního tepu. Tep se změkčuje, protože cévy se stávají pružnějšími. Rytmus srdečního tepu se zpomaluje. Tóny při poslechu srdce jsou zřetelnější. Mizí extrasystoly nepravidelnosti v práci srdce s předčasnými impulsy z jeho svalových částí komor a předsíní. Velice často se při hladovění obnovují i ty nejsložitější poruchy srdečního rytmu - paroxysmy kmitání síní, když srdce doslova „prokluzuje“.

Koronární nedostatečnost a srdeční vady

Hladovění bylo úspěšně používáno jako způsob léčby obézních lidí s chronickou koronární nedostatečností. Zlepšení stavu většiny nemocných se vysvětluje tím, že silné zhubnutí umožňuje normalizovat polohu srdce a zlepšuje se koronární krevní oběh.

Srdeční vady obvykle nejsou kontraindikací hladovění, ale délka hladovění nesmí být příliš velká. V některých případech je vhodné, aby si pacienti častěji odpočinuli. Díky léčebnému hladovění je možné u většiny nemocných se srdečními vadami pozorovat zlepšení celkového stavu a kompenzaci srdeční činnosti.

Karrington říká, že hladovění je nejen nejúčinnější prostředek pro posílení slabého srdce, ale zároveň že je to jediný racionální fyziologický prostředek. To se děje díky třem činitelům:

- * hladovění umožňuje srdci, aby si odpočinulo,
- * díky hladovění se zlepšuje celá soustava krevního oběhu,
- * nejsou nutné povzbuzovací prostředky, používané při jiných způsobech léčby.

Tím, že jsou na srdce při hladovění kladeny menší nároky, může se srdce léčit. Ve stovkách případů týkajících se srdečních onemocnění, které měl G. Shelton možnost pozorovat, se srdce při hladovění nejen ozdravuje, ale i posiluje. A v mnoha případech, kdy bylo srdce pokládáno za „nevléčitelné“, se po hladovění zcela normalizovalo.

Snížení váhy ulehčuje srdci jeho práci. U lidí trpících nadváhou musí srdce vykonávat neuvěřitelné úsilí, aby přinutilo krev cirkulovat po velkém těle. Srdci ulehčí každý kilogram, o který se tělesná váha sníží.

V začátku hladovění přestává do organismu přicházet sůl a to mu dává možnost rychle odčerpat vodu a sůl z tkání, které trpí otokem. Skryté otoky a vodnatelnost mizí. I to srdci ulehčuje jeho práci.

Zvýšení tělesné váhy hladověním

Jestliže má člověk, bez ohledu na svou konstituci, příliš nízkou váhu, je to především nemoc, která ukazuje na přítomnost kompenzačních pochodů. U takového člověka existují patologické příčiny v těle i ve vědomí. Vědomí trpí psychocystami a tělo zanesením usazeninami. Následkem většího či menšího „znečištění“ buněk nepracují některé orgány normálně. Hladovění umožní očistit vědomí i tělo. Kromě toho se stimuluje schopnost každé buňky lépe asimilovat potravu a to zase umožní člověku trpícímu podváhou, aby pak během několika týdnů nebo měsíců na váze přibral. Někdy přírůstek na váze bývá až tak velký, že to udivuje celé okolí.

Uvedeme příklad z knihy P. Bregga, který takový případ dobře ilustruje:

Mám sestru, kterou mám moc rád. Když se narodila, bylo to velice slabé dítě. Nezmýlím se, jestliže řeknu, že při narození její váha nedosahovala ani dvou kilogramů. Celý život se mé sestře Luize říkalo „hubeňourek“ a když byla ještě dítě, snažila se jí matka dávat co největší množství mléka, smetany, vepřového masa, brambor, rýže a celou řadu jiných pochoutek, o kterých se domnívala, že by po nich mohla přibrat na váze. Jak roky utikaly, tak čím víc sestra všeho toho konzumovala, tím byla hubenější, slabší, bledší a tím vypadala chorobněji. Někdy se cítila tak slabá, že si musela lehnout do postele. Ale i v takových případech měla pořád tzv. „výkrmnou“ dietu.

Když jsem opustil rodný dům, dal jsem si do pořádku své zdraví a vrátil se zpět domů do Virginie, kde žila Luisa. Byla to už dospělá dívka, ale ještě neprovdaná. Učila ve škole a pořád byla hubená, bledá, vyčerpaná a slabounká. Po těžkém dni v zaměstnání přicházela domů a vysílená se svalila do postele.

Do Virginie jsem přijel na začátku letních prázdnin. Vyprávěl jsem sestře o tom, co dělám a nabídl jsem jí pomoc. To co se stalo se mnou pokládala za velký zázrak a tak se vším souhlasila.

Vysvětlil jsem jí, že součástí programu je řada hladovek, které umožní jejímu organismu, aby si odpočinul a trávicí soustavě dovolí, aby se celá obnovila. Očištění jí pomůže zvýšit množství žaludečních šťáv a to zase umožní strávit větší množství bílkovin. A hladovění umožní, aby se zlepšilo nejen trávení bílkovin, ale aby celá trávicí soustava zlepšila svou práci. Po hladovění bude lépe probíhat látková výměna, která je podstatou života, právě tak jako všechny chemické změny v buňkách, kterými organismus získává energii, bude probíhat lépe i syntéza nových materiálů, které musí nahradit staré, opotřebované.

Mnohaletá zkušenost potvrdila, že zlepšení metabolismu hladověním vede ke zvýšení specifické hmoty tkání, které se po hladovění tvoří. Hladovění pomáhá organismu, aby lépe využil bílkoviny, tuky, uhlovodany, cukry, minerály, vitamíny a všechny ty látky, které organismus pro svou efektivní práci potřebuje.

Luisa začala sedmidenním hladověním s destilovanou vodou. Byla přesvědčená, že příroda její organismus očistí a že očištění trávicí soustavy jí pomůže vybudovat nové tělo. Během prvních sedmi dní ztratila na váze, ale po přerušení hladovky dostala velkou chuť k jídlu. Ten týdenní fyziologický odpočinek jí přinesl neuvěřitelné výsledky. Řekla mi pak, že nikdy v životě neměla takovou radost z jídla jako tenkrát, když začala novou dietu, místo tuků a kaší, kterých měla už dost.

Dieta byla tvořena z padesáti procent čerstvou zeleninou a ovocem. Kromě toho jsem jí dával vařenou zeleninu, slunečnicová semínka, ořechy a oleje z ořechů všeho druhu. Za tři týdny po první hladovce jsem jí předepsal další, desetidenní hladovku. A to byl začátek jejího nového života. Začala se spravovat. Moje pohublá vyčerpaná sestra se proměnila na krásnou ženu se zaoblenými tvary. Vypadalo to, jakoby každá část jejího těla byla znovu vyrobena. Její vlasy se začaly lesknout - předtím nikdy takové neměla. Na lících se jí objevil rumělec, v očích se objevilo takové světlo, které vidáváme jen u dětí. Naši rodiče, přátelé, sousedé, všichni byli naprosto udiveni tím, jaký zázrak se s Luisou stal. Nejpodivnější bylo, že má sestra se stala jednou z neznámějších dívek v našem okolí a za rok na to se provdala za jednoho okouzujícího muže. Šťastně spolu žijí a mají děti. Má sestra si svou krásu a půvab uchovává už celou řadu let.

Kromě hladovění jsem sestře doporučoval i fyzická cvičení. Začala krátkými procházkami, ale postupně je prodlužovala. Přemluvil jsem ji, aby chodila častěji na čerstvý vzduch, aby brala sluneční koupele a každý den aby dělala dvacetiminutová dechová cvičení.

To, co dělala má sestra, pak zopakovaly stovky lidí. Hladovění dává výborné výsledky jak při zvyšování, tak i při snižování tělesné váhy. Oba tyto typy lidí potřebují jeden a týž program přirozeného způsobu života spolu s hladověním.

Vojtovič popisuje, jak hladem léčil podvyživené ženy, které dlouhé roky po blokádě Leningradu nemohly dostat svou váhu do normálních hodnot. Kromě toho trpěly i některými chronickými nemocemi. Vyzábělé pacientky sice souhlasily s léčbou hladem, ale zpočátku v nějaký pozitivní výsledek moc nevěřily. Pak se moc divily, když po opakovaných kúrách dávkovaného hladovění se nejen zbavily svých chronických potíží, ale navíc poprvé po mnoha letech obnovily svou původní váhu.

Ušní nemoci

Tato nemoc je spojována s vysokým krevním tlakem a arteriosklerózou. Hladovění funkce sluchu obnovuje velice dobře. Devadesát tři pacientů prodělalo patnácti až dvaceti pěti denní hladovění a po něm patnácti až dvacetidenní regenerační období. U osmdesáti dvou pacientů se citlivost sluchu zlepšila z pěti na patnáct decibelů. U jedenácti pacientů zvýšení citlivosti sluchu nebylo pozorováno, ale u všech zmizelo hučení a šum v uších a v hlavě. Zlepšení bylo vysvětlováno očištěním nervových receptorů a nervů a zlepšenou výživou „ulíty“ polokruhových kanálků a mozku.

Chronická onemocnění

Víme, že nemoc je zvláštní dočasný stav organismu, během něhož organismus přechází ze svého stabilního (zdravého) funkčního stavu do stavu jiného (nemocného), který mu není vlastní. Organismus, který byl nemocí vyveden ze svého „rovnovážného“ stavu, usiluje (vydává energii, životní sílu) o to, aby se vrátil zpět do výchozího (zdravého) stavu. Pokud nemá dostatek životní síly aby se vrátil zpět do původního stabilního (zdravého) stavu, stabilizuje svou činnost v nějakém mezistavu mezi zdravím a nemocí. Tento „mezistav“ je právě tím, co nazýváme **chronickým onemocněním**.

Chronické onemocnění je charakteristické tím, že zárodek nemoci se snaží nemoc upevnit a dál rozvíjet, ale organismus se snaží vrátit se do výchozího, zdravého stavu. V tomto stavu musí organismus neustále vydávat životní sílu a přizpůsobovat se k „míru na hranici války“. To vede k tomu, že se uvádějí do chodu kompenzační mechanismy a organismus chronicky nemocného člověka dál existuje ve více méně únosném stavu tak dlouho, dokud má

organismus dost životní síly, aby tento stav udržoval. Jestliže organismus už dál nemůže kompenzační mechanismy, které nemoc udržují v přijatelném stavu, zabezpečovat, dochází k novému zhoršení nemoci, která si vybojovává pro sebe další „životní prostor“. Organismus se brání tvořením nových kompenzačních mechanismů, jejichž funkci musí zase udržovat svou životní silou.

Výsledkem přeskupování životní síly je to, že organismus v zájmu svého přežití „odpojuje“ řadu druhořadých biologických funkcí. Jako první se odpojuje energeticky nejnáročnější pohlavní funkce. Snižuje se celkový životní tonus organismu, objevuje se počátek stáří a nemoci, které ho doprovázejí. Délka života se zkracuje.

Jestliže budeme vycházet z toho, co jsme právě řekli, bude práce na obnově organismu probíhat po etapách. Díky prostředkům umožňujícím šetřit životní energii se začne napřed zvedat úroveň životní síly, která bude převádět organismus z jedné kompenzační úrovně na druhou až do dosažení konečného stupně skutečného zdraví. Přechod z jedné kompenzační úrovně na druhou bude ve znamení zhoršení stavu zhoršením odpovídajících chronických potíží, které nakonec zmizí. Každý člověk se může **beze zbytku** zbavit libovolného chronického onemocnění, jen musí předtím projít celou řadou zhoršení potíží, které chronické nemoci způsobují.

Po každém takovém zhoršení se u vás znovu objeví funkce, které předtím vymizely. Napřed se dostaví čilost a pak zmizí příznaky předčasného stárnutí, pak se obnoví i pohlavní funkce.

Ted' si řekneme něco o tom, jak nám hlad pomáhá v boji s chronickými nemocemi.

U každého chronicky nemocného člověka se vyskytuje současně celá řada chronických potíží různého typu. Použití techniky léčebného hladovění umožňuje zbavit se současně a definitivně celého komplexu chronických potíží. Je to tak proto, že hladovění v první řadě jak kvalitativně tak kvantitativně obnovuje funkci imunogenetického aparátu, upevňuje buněčné přepážky, orgány a poskytuje dlouhodobě léčebně preventivní vliv na organismus. Na člověku se tím provádí něco jako „generální oprava“. Jestliže hlad působil tak do „hloubky“, že zlikvidoval i „kořeny“ nemocí v poli vědomí, budou nemoci, na které se tyto „kořeny“ vztahovaly, z organismu mizet a to natrvalo. Pokud ona „hloubka“ nebyla taková, mohou se nemoci při nevhodném způsobu života znovu objevit. Všechno závisí na tom, jak hluboko celý proces zašel a do značné míry také na vytrvalosti pacienta v jeho snaze dosáhnout stabilního léčebného výsledku. Nutnou podmínkou takové vytrvalosti je každoroční opakování preventivních hladovek a je-li to nutné, pak i celé řady hladovek (při dávkovaném hladovění). To je třeba dělat i několik let po sobě, tak dlouho, dokud není dosaženo definitivního vyléčení. Bylo by možné uvést mnoho příkladů toho, jak nemocní lidé, prakticky odsouzení k smrti, vytrvalým opakováním hladovkových kúr dosáhli toho, že po několika letech jsou to prakticky zdraví lidé.

Chronické onemocnění především způsobuje, že buňky nemohou přijímat kyslíčník uhličitý v potřebné míře. Běžné způsoby léčby tuto okolnost nijak nenormalizují. Konec konců se u člověka adaptačně-kompenzační mechanismy vyčerpají jak při obvyklých léčebných postupech, tak i bez nich.

Symptomy, nebo celé jejich komplexy (syndromy) chronických nemocí samy o sobě ve větší nebo menší míře zajišťují relativní kompenzaci procesu, který je příčinou nemoci. Například teplotní reakce organismu aktivizuje imunitu (obránnou reakci organismu) vůči mikrobům a virům, které mohou nemoc způsobit. Syndrom bolesti posiluje mechanismy organismu, které vnímání bolesti potlačují aktivizace tzv. opiátové receptory, které produkují narkotické látky atd.

Použití hladu ve správný čas umožňuje obnovu procesů, které buňkám umožňují přijímání kyslíčnicku uhličitého.

Nejdůležitější vlastností hladovění při chronických onemocněních je rychlé odvádění odpadu, rychlé zbavování organismu toxinů, které jsou příčinou nemocí, a následující správný životní režim pomáhá vrátit energii a zdraví.

Bylo by mylné předpokládat, že jediné hladovění, třeba i dlouhé, by mohlo očistit organismus od nahromaděných usazenin. Toxiny, které se dlouhé roky v organismu hromadí, nemohou odejít hned, za několik dnů nebo týdnů. Při nemocech jako je artritida, velké záněty a otoky, bývá nutné prodělat tři nebo více hladovkových kůr, abychom dosáhli pozorovatelného zlepšení v každém individuálním případě.

Při zánětu dýchacích cest, trávicího traktu, močopohlavních kanálů i všech ostatních orgánů, které mají sliznici, stačí jedna dvaceti až třicetidenní hladovka, abychom dosáhli plného vyléčení. Tak např. záněty ucha, konjunktivitidy, gastritidy, kolitidy, zauzlení střev - to všechno je možné dát do pořádku jedním dlouhodobějším hladověním. Jen ve velmi malém počtu případů je nutné hladovění opakovat podruhé. Sennou horečku a astma je také možné hladověním vyléčit.

Pozorování výsledků hladovění u mnoha tisíců případů v rozmezí více než sto třiceti let svědčí o tom, že jakmile je při hladovění odejmuto „pracovní zatížení“ trávicímu traktu, je veškerá uvolněná energie organismu nasměrována na očišťování organismu od nahromaděných toxinů. Pomocí vlastní životní síly si může organismus sám vrátit sílu, zdraví a energii poté, jakmile se toxické zátěže zbaví.

Zlověstná anémie během dvoutýdenního hladovění rychle mizí. Během této doby se zvětší počet krvinek pětsettisíckrát. Ve všech těchto případech hraje svou roli autointoxikace z tlustého střeva, která znečišťuje krev a ztěžuje práci krvetvorných orgánů. Podobné septické zamoření nastává zřejmě i při rakovinných onemocněních, kde také způsobuje anémii.

Diabetici mohou hladovět bez jakéhokoliv nebezpečí a s úspěchem, zvlášť při obezitě. Ale v případě, že brali dlouhou dobu insulin, musí hladovět pod dozorem odborníka. S velkým úspěchem mohou hladovět také nemocní trpící chronickou nefritidou. V těchto a podobných případech onemocnění, bývá důležitější než samotné hladovění náprava celkového způsobu života. Tito nemocní se musí naučit jak a co jíst, musí se naučit zvládat své nezdravé potravní návyky. Zdraví mohou získat zpět tak, že ho budou pomalu zlepšovat. To ovšem za předpokladu, že opustí zlozvyky, které je ničí a budou se řídit zásadami správného stravování.

V regenerační době a v době po ní následující si musí být nemocní, trpící chronickými onemocněními, vědomi následujících skutečností. Často doporučovaná „vyvážená“ strava, která obsahuje současně mléčné a masové výrobky, které jsou nejvíc nasycené bílkovinnými alergeny, silně zhoršuje bílkovinný antagonismus. Při takové stravě není trávicí trakt schopný dokonale rozložit všechny bílkovinné struktury až na výchozí aminokyseliny, které mohou lidské buňky trávit. Radioimunním způsobem bylo dokázáno, že při takové stravě žaludečně střevním traktem pronikají do krve bílkovinné molekuly, které tkáň nepřijme, dokud neproběhne alergická reakce antigen - protilátka.

Na takovou reakci vydává organismus velké množství energie. Velké množství energie je nutné vydat i na tlumení následků této reakce. Taková strava je škodlivá dokonce i pro zdravé. U chronicky nemocných se při tom zhoršují alergické reakce a pak ještě následuje silné poškozování stěn cév. Proto je pro tyto nemocné nutné dodržovat dělenou stravu s převahou přírodní a čerstvé potraviny. Ta byla už popsána výše.

Epilepsie

Také epilepsii je možné úspěšně léčit hladem. Již v roce 1932 doktor Klemmense, který pracoval v nemocnici pro léčbu nervových a psychických onemocnění v Diaplundu (Dánsko) zjistil, na základě sto padesáti pěti léčebných kůr, které předpisoval epileptikům, že ve většině případů záchvaty mizí po čtvrtém až pátém dni hladovění bez ohledu na to, jak dlouhou má nemoc historii. Při tom největší účinek pozoroval u pacientů, kteří měli záchvaty velice často.

Schopnost duševně pracovat při hladovění podstatně vzrůstá (pokud není člověk pod vlivem intoxikace). To bylo původně podnětem ke snahám léčit hladem pacienty, u kterých se začínala projevovat slabomyslnost. Tak ze sedmnácti případů časně slabomyslnosti, se kterými se setkal doktor Cheo, pět pacientů odmítlo léčbu hladem, ale ti, kteří ji podstoupili, se všichni dokonale uzdravili.

ZÁVĚR

Snadná cesta k dokonalému fyzickému a duchovnímu zdraví neexistuje.

Probrali jsme se řadou různých podrobností, pozoruhodnou vědu o lidských možnostech hladovění. Objasnili jsme si, že hlavní působení hladu je na naše pole vědomí. Změny, ke kterým dochází v poli vědomí, se pak příznivě projevují na fyzickém těle. Autor je přesvědčen, že když budete zkušeni nemocemi a léčením, hladovění vám pomůže.

Pamatujte si, že při hladovění se spoléháte na sebe, na Božskou sílu, která vstupuje do vašeho organismu. Je to Velký zázrak, pracovat s tím, co tě stvořilo, udržuje a rozvíjí. To je ten „Pramen živé vody“, z něhož každý pije vodu života, vodu zdraví, vodu poznání.

Pamatujte si také, že náš rozum není nic jiného, než nástroj poznání. Neztotožňujte se ani s rozumem ani s pocity, ale stavte se k nim jen jako k nástrojům, které vám mají umožnit pochopení světa. V opačném případě vám rozum „postaví vodojem, který vodu neudrží“ - všechny léčebné způsoby prostřednictvím chemoterapie a dalších podobných „vědeckých“ výdobytků.

Můžete mi napsat o svých úspěších, kterých dosáhnete popsányi postupy na adresu: 346 300, Rostovská oblast, Kamensk - Šachtinsk, a/ja 75. Genešovi.

Chtěl bych zde připomenout, že neléčím, nedávám konzultace a ani nikoho nepřijímám. **Jen vysvětluji vědu o člověku.** Vaše nemoc je váš problém. Z hlediska statistiky je vaše nemoc výsledkem vašeho nesprávného jednání. Vaše přání zbavit se bolesti je součástí vašeho boje s nerozumnými návyky, které plodí nesprávné jednání, nesprávné činy a nesprávné požadavky. Já vám v tomto boji mohu pomoci jen svými vědomostmi (ty jsou vyloženy v mých knihách), ale bojovat musíte sami. **Bud'te jako Svatý Jiří v boji s hadem (vlastním rozumem, vlastním cítěním, vlastními přáními).**

PŘÍLOHY

Antistresový preparát S. A. Arkeljana

Antistresový preparát je zvláštní doplněk stravy, který má na organismus příznivý vliv, zvláště při hladovění.

Zde je recept: na jeden kilogram tělesné váhy se bere 0,01 g potravinové kyseliny citrónové, 0,01 ml výtažku z máty, 2 g přírodního medu a 2 ml vody. To je dávka na šest dní. Pokud vážíte např. 80 kg a hladovíte tři dny, vezmete si 0,4 g kyseliny citrónové, 0,4 ml mátového výtažku, 80 g medu a 80 ml vody. Toto množství pak rozdělíte na tři části, každou na jeden den.

Fyziologický význam jednotlivých složek je tento:

* Kyselina citrónová je jediná kyselina, která se v organismu pojí s kalcie. Při jejím rozpouštění se uvolňuje fosfor a kalcium, které se hromadí v kostech. Při normálním stravování přibližně 60% fosforu a kalcia, které jsou pro život velice důležité, organismem jen projde.

* Kyselina citrónová má ještě jednu vlastnost. Je produktem, k němuž směřuje trávení potravy. Když se slučuje s kyselinou adenositfosforovou, kyselina citrónová „hoří“ a uvolňuje energii. Jestliže do organismu kyselinu přímo dodáme, způsobíme, že z potravy víc vyzískáme. Takže jestliže pijete např. roztok medu s kyselinou citrónovou, nemůže být o nějakém hladovění už řeč. Dostáváte výbornou potravu, kterou už nemusíte ani trávit.

Kyselina citrónová, když se slučuje s amini, vytváří kyselinu aminocitronovou, která má záporný elektrický náboj. Při tom z jednadvaceti nepostradatelných aminokyselin jsou jenom tři se záporným nábojem. V tom je také zvláštní význam, který pro organismus aminokyselina má.

Pokud kyselinu citrónovou neseženete, můžete použít citron. Šťáva, kterou z citronu vymačkáte, obsahuje 10% kyseliny citrónové, tj. při rozpočtu na šest dní a jeden kilogram tělesné váhy potřebujete 0,1 ml citrónové šťávy.

O medu jsme již hovořili. Med s citronem je dobře známý léčebný prostředek lidového léčitelství.

Co se týče vody, je vhodné použít buď vodu z ledu nebo protiovou. Pak bude celkový efekt výraznější.

Máta díky svým chuťovým vlastnostem stimuluje životní princip „větru“. Výsledek všeho pak je takový, že med stimuluje životní princip „slizu“, kyselina citrónová životní princip „žluče“ a máta životní princip „větru“, tj. všechno dohromady vyvažuje tyto tři životní principy a to je také příčinou léčebného vlivu tohoto prostředku.

Arkeljan ještě doporučuje přidávat do vody trochu sody (1 g sody na 3 litry vody). Soda s kyselinou vytvářejí všem dobře známý šumivý nápoj, který produkuje kysličník uhličitý, který naše tělo také potřebuje.

Kromě hladovění můžete tento „antistresový preparát“ používat i normálně, v množství 30 g na den. V tomto případě není nutné dělat přepočet na kilogram vlastní váhy, ale jednoduše můžete vzít šťávu ze třech citronů, nebo čajovou lžičku kyseliny citrónové, 250 g přírodního medu, čajovou lžičku máty peprné (prodává se v lékárně) a k tomu všemu se přidá litr vody z ledu.

Šank prakšalana

Existuje velice starý způsob promývání a čištění celého zažívacího traktu od ústní dutiny až po konečník. Takové promývání je vhodné provádět po očištění s pomocí klystýru. Vodu pijeme, ta pak prochází žaludkem a pomocí jednoduchých cviků celým střevním traktem, až na jeho konec. Cvičení se provádějí tak dlouho, dokud voda, která z těla odchází, není právě tak čistá jako ta, kterou pijeme.

Příprava. Ohřejte vodu na teplotu těla a osolte ji kuchyňskou solí tak, aby bylo asi pět až šest gramů soli (zarovnaná čajová lžička soli) na litr vody, což přibližně odpovídá koncentraci soli v krevní plazmě. Voda musí být slaná, protože bez soli by díky osmóze byla pohlcena sliznicí žaludečního a střevního traktu a z těla by pak odešla jako moč. Koncentraci soli si můžete regulovat, hlavní je, aby organismus vodu nevsával.

Doba vhodná pro provádění. Celou proceduru je nejvhodnější dělat ráno na lačno. Praxe ukazuje, že celé promývání trvá asi půl druhé hodiny, když máte již větší praxi, postačí vám tři čtvrtě hodiny až hodina.

Celý postup průchodu vody zažívacím traktem vypadá takto:

- * Vypít sklenici slané vody.
- * Udělat předepsané cviky.
- * Vypít sklenici vody a cviky znovu opakovat. V průběhu cvičení bude voda pomalu pronikat do střeva, aniž by vyvolávala nějaké pocity na zvracení.

Pokračujete ve střídavém pití vody a cvičeních tak dlouho, dokud nevypijete šest sklenic vody. Pak jděte na záchod.

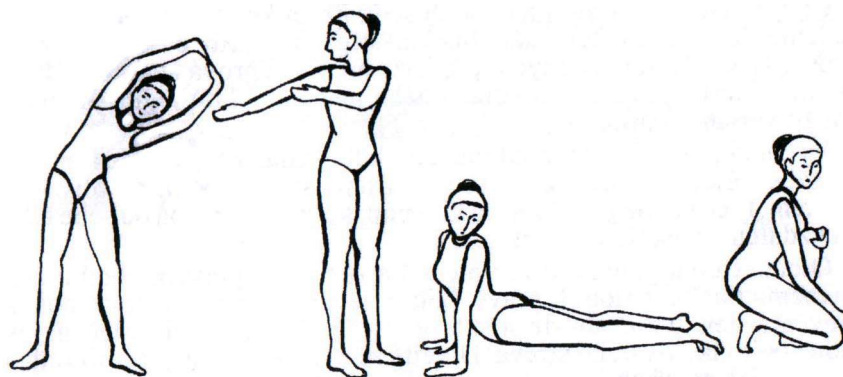
První vyprazdňování probíhá skoro nezadržitelně, výkaly jsou stále měkčí a nakonec pak tekuté.

Pokud se to nestane hned, nebo nejpozději do pěti minut, musíte cviky znovu zopakovat, aniž byste pili další vodu, a znovu jít na záchod. Pokud ani pak nedosáhnete očekávaného výsledku, musíte dosáhnout vyprázdnění s pomocí klystýru. Jakmile se první výkaly dostanou ven, všechno ostatní pak už půjde automaticky.

Rada. Po každé návštěvě záchodu a po použití obyčejného toaletního papíru opláchněte konečník teplou vodou, osušte a natřete rostlinným tukem, abyste zabránili podráždění, které vyvolává sůl. Někteří lidé jsou v tomto ohledu zvláště na to citliví a je proto v takovém případě dobré tomu předejít.

Po prvním vyprázdnění musíte opět vypít sklenici vody, provést cvičení, vrátit se na záchod a tak pokračovat dál, dokud vycházející voda není stejně čistá jako ta, kterou pijete. V závislosti na tom, jak dalece je střevo zaneseno, budete muset vypít deset až čtrnáct sklenic, někdy i více.

Když voda, která z vás vychází, bude už dostatečně čistá, musíte celý proces ukončit. Potom ještě jděte několikrát na záchod. Nakonec můžete vypít ještě tři sklenice nesolené vody a vyvolat zvracení. Žaludek se vyprázdní. Podle jógové tradice se šank prakšalana zakončuje vždy vyvolaným zvracením.



Čtyři cvičení šank prakšalany, umožňující průchod vody trávicím traktem

První cvičení. Výchozí postoj stoj rozkročmo, chodidla od sebe vzdálena asi na třicet centimetrů, prsty rukou propletené, dlaně obrácené vzhůru. Záda rovná, dýchání normální.

Aniž byste horní polovinu těla otáčeli, uděláte úklon vlevo, pak, bez zastavování v konečné poloze, pokračujete zpět do stoje vzpřímeného a plynule přejdete do úklonu vpravo. Tento pohyb opakuje čtyřikrát, tj. uděláte celkem osm úklonů stranou. To vám bude trvat asi deset vteřin. Tyto úklony otevírají vrátník žaludku a při každém úklonu pronikne nějaké množství vody z žaludku do dvanácterníku.

Druhé cvičení. Výchozí postavení jako v předchozím případě. Pravou ruku upažte vodorovně, levou ohněte tak, aby se palec a ukazováček dotýkaly pravé klíční kosti. Pak otáčejte trupem, natažená ruka jde přitom co nejvíce dozadu, zrakem sledujete konce prstů. Na konci otáčky se nezastavujete, ale plynule přejdete do zpětného pohybu a uděláte otočku na druhou stranu. Tento dvojitý pohyb vykonáte opět čtyřikrát. Celkové trvání tohoto cvičení je také asi deset vteřin. Tímto pohybem nutíte vodu procházet tenkým střevem.

Třetí cvičení. Zaujmete polohou kobry. Podlahy se dotýkají jen prsty nohou a rukou. Chodidla máte ve vzdálenosti asi třicet centimetrů od sebe (to je důležité). Jakmile zaujmete tuto polohu, začněte otáčet hlavou a trupem tak dlouho, až uvidíte patu opačné nohy (tj. jestliže se otáčíte vpravo, musíte se dívat na svou levou patu), v konečné poloze se nezastavujete, ale přecházíte plynule do pohybu zpět a pak do otáčení na druhou stranu. Tyto pohyby budete opět opakovat čtyřikrát. Celková doba tohoto cvičení je deset až patnáct vteřin. Díky tomuto pohybu je voda dál nucena proudit tenkým střevem.

Čtvrté cvičení. Vodu, která se dostala až na konec tenkého střeva, vedeme čtvrtým cvikem dál tlustým střevem. Toto cvičení je nejsložitější ze všech uvedených, přestože ho může provádět každý, kromě lidí, kteří trpí bolestmi kolena nebo menisku. Tito jedinci mohou použít variantu popsanou dále.

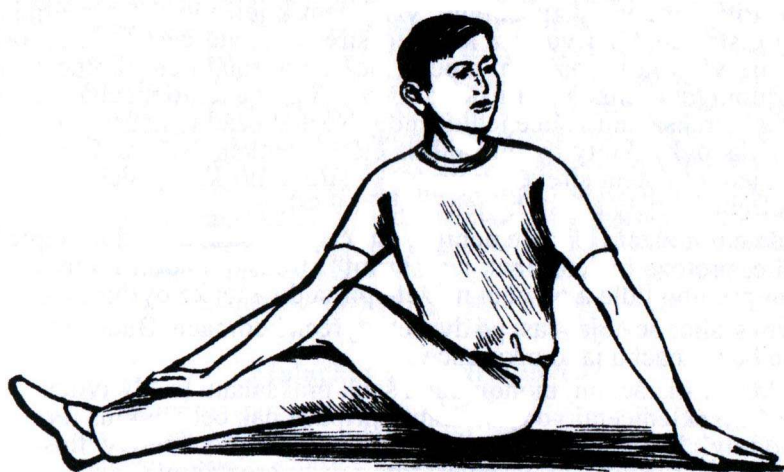
Výchozí postoj: Sed v podřepu, chodidla vzdálená třicet centimetrů od sebe, přičemž paty jsou v úrovni vnější strany kyčlí, nikoliv pod zadkem, ruce máme položené na kolenou, kolena vzdálená od sebe také na vzdálenost asi třiceti centimetrů.

Otočte trup a položte levé koleno na zem před pravým chodidlem. Dlaněmi tlačíte střídavě pravý bok k levému stehnu a levý bok k pravému stehnu tak, abyste stiskli polovinu břicha s cílem stlačení jen jedné poloviny tlustého střeva. Dívejte se za sebe, abyste zesílili rotaci trupu a tlak na břicho.

Při tomto cvičení musíte začínat se stlačováním pravé strany břicha. Stejně jako předchozí cvičení, i toto provedte čtyřikrát. Celková doba trvání cvičení je asi patnáct vteřin.

Varianta čtvrtého cviku: Tento pohyb kyčlí začal od stočené pozice. Při tom je chodidlo přiloženo k vnitřní straně stehna a nejde na druhou stranu. Rameno se přibližuje co nejvíc k ohnutému kolenu, trup je lehce nakloněn dozadu. Ruce se opírají o ohnuté koleno, které slouží jako páka při natáčení páteře a tlačení boku na spodní část břicha.

Případy neúspěchu. Jestliže poté, co jste vypili například čtyři sklenice vody, cítíte, že obsah žaludku nejde normální cestou do střev, ale vzniká pocit naplnění, hraničící až s tendencí na zvracení, znamená to, že hrdlo vrátníku (ventil mezi žaludkem a dvanácterníkem) se neotvírá tak, jak by mělo. V takovém případě udělejte dva až třikrát celou sérii cviků, aniž byste pili vodu. Vymizení tendence zvracet je indikátorem, že průchod se otevřel. Jakmile je uzávěr jednou uveden v činnost, další komplikace už nebudou a můžete v kůře pokračovat. U některých lidí ale plynová zátka vytvořená produkty kvašení může otevření průchodu bránit. V takovém případě stačí stlačit břicho rukama, nebo spolu s dalšími čtyřmi cvičeními udělat stoj na hlavě (Sarvangasana).



Zjednodušená varianta čtvrtého cvičení

V nejnepríznivějším případě, tj. když voda vůbec nechce ze žaludku odcházet, vám nezbyde nic jiného, než vyvolat zvracení tím, že polechtáte kořen jazyka dvěma prsty pravé ruky. Pak se ulehčení dostaví okamžitě. Po cvičeních byste si měli odpočinout a vyhnout se hladovění.

První jídlo. Po šank prakšalaně musíte v každém případě dodržet následující: nejíst dříve než za půl hodiny a ne později než hodinu po skončení celé procedury. Je rozhodně zakázáno nechávat zažívací trakt bez jídla v době delší tří hodin po skončení.

Jako první jídlo bude rýže, svařená ve vodě bez soli a trochu převařená, aby se na jazyku přímo rozplývala. K ní se hodí dobře uvařená mrkev. Současně s rýží musíte sníst asi dvacet gramů másla, nejraději v rozpuštěném stavu. Rýži můžete zaměnit pšenicí, ovšem apod.

Varování. Nesmíte vařit rýži v mléce. Během čtyřiaadvaceti hodin poté, co jste skončili se cvičeními, je zakázáno pít mléko, kefir a jíst chleba obsahující droždí. Jezte jen vařenou nebo dušenou zeleninu a kaše. Tím napomáháte obnovení normální mikroflóry ve střevě. Nedoporučuje se zelenina a ovoce v syrovém stavu, protože obsahují velké množství nejrozumnějších mikroorganismů. Kromě toho se nedoporučuje povzbuzování principu „větru“, protože ten působí jako projímadlo. Rýže naopak právě tento princip potlačuje a tím přivádí organismus do normálního stavu. Syrovou zeleninu a ovoce tedy můžete jíst až příští den.

Pití. Pití slané vody způsobuje, vzhledem k její vysoké osmotické aktivitě, stažení části vody z krve do střev. Tekutá část krve se tak pohybuje vlastně v opačném směru, než za

normálních okolností, a čistí přitom řasy tenkého a tlustého střeva. A právě tento mechanismus dělá šank prakšalanu velice jedinečnou. Neznám žádný způsob očisty, kromě hladovky, který by působil na čištění tenkého střeva. Klystýry působí jen v tlustém střevě. Proto tenké střevo při klystýrech zůstává bez potřebné očisty a čistí ho jen šank prakšalana.

Budete mít žízeň. Nic ale nepijte, ani čistou vodu, dokud se napřed nenajíte, protože budete jinak jen „krmit“ sifon, tj. chodit na toaletu. Během prvního jídla a po něm můžete pít vodu a lehké bylinné čaje.

První stolice se objeví asi po dvaceti čtyřech hodinách. Bude zlatavá, žlutá a bez zápachu jako u kojence.

Ti, kteří trpí zácpou, mohou dělat šank prakšalanu každý týden, ale jen se šesti sklenicemi vody. V tomto případě pak celý cyklus trvá asi půl hodiny. Je to jeden z nejlepších způsobů převýchovy tlustého střeva. Stěny tlustého střeva se při tom nijak neroztahují.

Příznivé působení. Kromě toho, že si očistíte celý zažívací trakt, pocítíte ještě další příznivé působení: svěží dech, dobrý spánek, vymizení vyrážek na těle a na obličeji. Budete-li se správně stravovat, (viz knihu Léčebné síly, Díl 1.) zmizí i tělesné zápachy. Při tom se tonizují játra - pozná se to podle barvy první stolice, a další žlázy, spojené s trávicím traktem, zvláště slezina. Slaný pocit v ústech stimuluje tvorbu tepla a funkci trávicího traktu - proto také takový vliv na celé trávení.

Lékaři v Lonavle léčí slabší diabetes úspěšně tak, že aplikují šank prakšalanu každé dva dni po dobu dvou měsíců. Současně je tato léčba doprovázena vhodným stravovacím režimem - větší množství přírodních produktů, bohatých na vitamíny skupiny B a respektování vlastního rytmu trávicích orgánů.

Kontraindikace. Šank prakšalana není vhodná pro ty, kteří mají žaludeční vředy - napřed se musí postarat o jejich vyléčení. Totéž platí pro všechny, kteří trpí silným onemocněním trávicího traktu: dizenterii, průjmy, silnou kolitidou, silnou apendicitidou, tuberkulózou nebo rakovinou střeva.

Šank prakšalana je velice výborný nástroj - o tom se přesvědčí všichni, kteří ji pravidelně aplikují. Abyste si ji rychleji osvojili, dělejte ji jednou za dva týdny a všechno vám půjde dobře.

OBSAH

ÚVOD.....	3
I. Teorie hladovění.....	5
HLAD V PŘÍRODĚ.....	6
HLAD V DĚJINÁCH LIDSTVA.....	8
OBJASNĚNÍ POJMU „HLADOVĚNÍ“.....	22
DĚJE PROBÍHAJÍCÍ PŘI HLADOVĚNÍ V LIDSKÉM ORGANISMU.....	28
Děje, probíhající v poli vědomí.....	28
Děje, probíhající ve fyzickém těle.....	34
I. Okyselení vnitřního prostředí organismu.....	34
II. Rozpouštění tkání organismu (autolýza).....	37
III. Princip priority (prvořadosti).....	38
IV. Zbavení se usazenin.....	39
V. Normalizace mikroflóry organismu a jeho obranných funkcí.....	44
VI. Asimilace vzdušného kyslíčnicku uhličitého a dusíku. Endogenní výživa.....	45
VII. Fyziologické uklidnění orgánů.....	46
VIII. Posílení látkové výměny a asimilační schopnosti organismu.....	46
IX. Omlazení organismu.....	47
DRUHY HLADOVĚNÍ A JEJICH ZVLÁŠTNOSTI.....	50
Kvantitativní rozdíly mezi různými způsoby hladovění.....	50
Doba hladovění.....	50
Fáze obnovy.....	56
Různé způsoby hladovění v závislosti na způsobu provedení.....	59
ZVLÁŠTNOSTI HLADOVĚNÍ V ZÁVISLOSTI NA BIOLOGICKÝCH RYTMECH, INDIVIDUÁLNÍ KONSTITUCI A STÁŘÍ ČLOVĚKA.....	71
II. Praxe hladovění.....	76
KONTRAINDIKACE HLADOVĚNÍ.....	77
PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA NA HLADOVĚNÍ.....	78
SPRÁVNÉ PROVEDENÍ 24-, 36- A 42-HODINOVÝCH HLADOVEK.....	79
UKONČENÍ 24-, 36- A 42-HODINOVÝCH HLADOVEK.....	81
SPRÁVNÝ POSTUP PŘI 3-, 7- A 10-DENNÍ HLADOVCE.....	82
ZAKONČENÍ SEDMIDENNÍHO AŽ DESETIDENNÍHO HLADOVĚNÍ.....	84
SPRÁVNÉ USKUTEČNĚNÍ DVACETI AŽ TŘICETIDENNÍ HLADOVKY.....	86
Příprava na hladovění.....	86

<u>Začátek hladovění.....</u>	<u>86</u>
<u>Způsob provedení hladovky.....</u>	<u>87</u>
1. Mají se v průběhu hladovění brát klystýry?.....	87
2. Vodní procedury.....	90
3. Pitný režim.....	90
4. Pohybový režim.....	91
Jak provádět rytmická dechová cvičení.....	93
Suvorinova masáž.....	93
5. Teplo při hladovění.....	94
6. Vyloučení léků.....	95
7. Ukončení hladovění.....	95
Zvláštní doporučení pro dobu končení hladovky v regeneračním režimu.....	99
<u>STRAVOVACÍ REŽIM PRO DOBRÉ TRÁVENÍ.....</u>	<u>101</u>
Dodatečná doporučení pro dvacet až třicetidenní hladovky a jejich ukončování.....	102
<u>CHYBY, KTERÝCH SE HLADOVĚJÍCÍ MŮŽE DOPUSTIT.....</u>	<u>104</u>
Hladovění bez ohledu na vlastní konstituci a kontraindikace.....	104
Chyby při začátku hladovění.....	104
Chyby v průběhu hladovění.....	104
Chyby během přestávek v hladovění.....	107
Chyby při skončení hladovění.....	107
Režim v regenerační době.....	108
<u>ÚSPĚŠNÉ HLADOVĚNÍ.....</u>	<u>109</u>
Vibrogymnastika.....	112
Volní gymnastika.....	112
Speciální masáž.....	112
Speciální dýchání.....	112
Hladovění (Mikulín).....	113
Jídlo.....	113
Pocení.....	113
<u>AUTOROVA ZKUŠENOST S HLADOVĚNÍM.....</u>	<u>115</u>
Rok 1985 - Moje úplně první (jednodenní) hladovění.....	115
Třídenní hladovění.....	115
Týdenní hladovění.....	115
Desetidenní hladovění.....	117
Třídenní hladovění s močí.....	120

<u>Rok 1986 - Osmnácti denní hladovění.....</u>	<u>120</u>
<u>Rok 1993 - Dvaceti dvou denní hladovění.....</u>	<u>124</u>
<u>3 denní hladovění.....</u>	<u>124</u>
<u>Šestnáctidenní hladovění.....</u>	<u>125</u>
<u>Devítidenní hladovění.....</u>	<u>127</u>
<u>Rok 1994 - Osmidenní hladovění.....</u>	<u>128</u>
<u>Čtrnáctidenní hladovění.....</u>	<u>128</u>
<u>Boj s patologií.....</u>	<u>130</u>
<u>Vítězství (zbavení se patologie).....</u>	<u>130</u>
<u>Karmický dluh nebo převtělení.....</u>	<u>130</u>
<u>Sejmutí karmického dluhu.....</u>	<u>130</u>
<u>III. Hladovění při různých nemocech.....</u>	<u>131</u>
<u>TATO ČÁST KNIHY JE KVALITATIVNÍM ZHODNOCENÍM PRAKTICKÝCH POZNATKŮ PŘI LÉČBĚ HLADEM.....</u>	<u>132</u>
<u>Které nemoci je možné hladověním léčit.....</u>	<u>132</u>
<u>Artritida, revmatismus a dna.....</u>	<u>134</u>
<u>Astma.....</u>	<u>136</u>
<u>Těhotenství.....</u>	<u>140</u>
<u>Neplodnost.....</u>	<u>141</u>
<u>Bechtěrevova nemoc.....</u>	<u>142</u>
<u>Varikózní rozšíření žil.....</u>	<u>143</u>
<u>Pohlavní nemoci.....</u>	<u>144</u>
<u>Meze hladovění v závislosti na stáří člověka.....</u>	<u>145</u>
<u>Hypertonie a hypotonie.....</u>	<u>145</u>
<u>Bolesti očí.....</u>	<u>146</u>
<u>Hormonální poruchy u žen.....</u>	<u>146</u>
<u>Žloutenka.....</u>	<u>149</u>
<u>Žaludečně střevní potíže.....</u>	<u>149</u>
<u>Vředové onemocnění žaludku.....</u>	<u>150</u>
<u>Kolitida (zánět tlustého střeva).....</u>	<u>152</u>
<u>Nemoci způsobené žlučovými a ledvinovými kameny.....</u>	<u>155</u>
<u>Nemoci žláz s vnitřní sekrecí.....</u>	<u>156</u>
<u>Nemoci krve.....</u>	<u>156</u>
<u>Nemoci dýchacích orgánů.....</u>	<u>156</u>
<u>Kožní nemoci.....</u>	<u>157</u>

<u>Narkomanie, alkoholismus.....</u>	<u>158</u>
<u>Nefritida.....</u>	<u>159</u>
<u>Novotvary (nádory) nezhoubné i zhoubné.....</u>	<u>159</u>
<u>Obezita.....</u>	<u>161</u>
<u>Akutní stav nemoci.....</u>	<u>163</u>
<u>Pankreatitida.....</u>	<u>165</u>
<u>Pneumonie.....</u>	<u>165</u>
<u>Infekční nespecifická deformující polyartritida.....</u>	<u>166</u>
<u>Polyomyelitida.....</u>	<u>167</u>
<u>Prostatitida.....</u>	<u>167</u>
<u>Nachlazení.....</u>	<u>168</u>
<u>Psychické nemoci.....</u>	<u>169</u>
<u>Roztroušená skleróza.....</u>	<u>173</u>
<u>Cukrovka.....</u>	<u>174</u>
<u>Nemoci srdce.....</u>	<u>175</u>
<u>Zvýšení tělesné váhy hladověním.....</u>	<u>176</u>
<u>Ušní nemoci.....</u>	<u>177</u>
<u>Chronická onemocnění.....</u>	<u>177</u>
<u>Epilepsie.....</u>	<u>180</u>
<u>ZÁVĚR.....</u>	<u>181</u>
<u>PŘÍLOHY.....</u>	<u>182</u>
<u>Antistresový preparát S. A. Arkeljana.....</u>	<u>182</u>
<u>Šank prakšalana.....</u>	<u>183</u>
<u>OBSAH.....</u>	<u>187</u>