V této knize jsou vysvětlena všechna pravidla, která je nutno dodržovat při očistě organismu a hladovění. Hlad je totiž tím nejlepším a pro každého dostupným prostředkem k očistě. Při dodržování uvedených pravidel a rad se vyvarujete možných chyb, jež mohou zdraví poškodit. Autor vysvětluje, jak se k hladovění správně připravit po psychické stránce, co v organismu během jeho očisty probíhá a jakým způsobem hladovku zahájit i ukončit. Správnou a efektivní očistou organismu vyřešíte mnohé zdravotní problémy, zbavíte se škodlivých návyků, zlepšíte si karmu, absolvujete duševní očistu a lépe poznáte sami sebe.

- **Podrobná analýza průběhu očisty organismu**
- **Krize vznikající v důsledku očisty organismu**
- **Metoda duševní očisty**
- **Podrobný rozbor procesů hladovění**

Gennadij Malachov

Zlatá pravidla očisty a hladcvění

Gennadij Malachov
Zlatá pravidla očisty a hladovění
Přeloženo z ruského originálu
□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □ □□□□□□□□
Malachov G. P, 2008

Czech edition by

Překlad © Růžena Lankočí (REDIGO)

První vydání
2010

Cbsah

Část I.

Očista.....11

KAPITOLA 1.
Co je zapotřebí vědět o očištování organismu a zvláštnostech postupu.....12
Zdroje škodlivých látek, jež se v průběhu života hromadív lidském těle.....13
Mechanismus ukládání škodlivých látek v tkáních a orgánech.....15
Fáze zanesení lidského organismu škodlivinami.....18
Co je důležité vědět.....22
KAPITOLA 2.
Podrobná analýza průběhu očisty organismu.....24
Krize vznikající v důsledku očisty organismu 25
KAPITOLA 3.
Jak je nutné očistu organismu provádět, abychom dosáhli co nejlepších výsledků.....35
KAPITOLA 4.
Komu očista pomáhá, a komu naopak může uškodit.....42
Příklad očisty pomocí hlíny u oslabeného člověka.....43
Dva způsoby očisty organismu pomocí hlíny.. 44
KAPITOLA .5.
Deník vedený při očistě organismu.....46
KAPITOLA 6.
Průběh očistného procesu.....47
Metoda duševní očisty.....52
Co je nutné udělat pro odstranění psychocysty?.....53

Postup provádění duševní očisty.....64
KAPITOLA 7.
Změkčování organismu před očistou.....67
KAPITOLA 8.
Správné provedení očisty tlustého střeva.....74
Účel očisty tlustého střeva.....74
Druhy klyzmat a jejich použití.....74
KAPITOLA 9.
Správné provedení očisty jater a žlučníku.....96
Účel očisty jater a žlučníku.....96
Stručně o játrech.....96
Nejjednodušší, ale nejúčinnější očista jater.....98
Čištění jater odvarem z brambor
(recept otce Jiřího).....102
KAPITOLA 10.
Správné provedení očisty ledvin.....104
Účel očisty ledvin.....104
Stručné údaje o ledvinách.....104
Prostředky a způsob očisty ledvin.....105
Očista ledvin pomocí jedlového oleje.....106
Očista ledvin pomocí melounu.....107
Ovesná semena proti ledvinovým
kamenům.....110
Další doporučení při procházení kamenů
a písku močovými cestami.....111
KAPITOLA 11.
Správné provedení očisty pojivové tkáně organismu.....113
Stručné údaje o pojivové tkáni.....113
Očista koloidních roztoků organismu.....114
Rychlý a pro organismus náročnější způsob,
jenž je vhodnější pro očistu kapalných složek
pojivové tkáně.....116
Pomalé způsoby - parní lázeň, rozmražená
voda a šťávy.....120
Kombinovaná očista buněčných koloidů
a vnitřního prostředí organismu pomocí
odvaru z jehličí.....122
Odvar na vyloučení odpadních látek
usazených v pojivové tkáni.....125
Očista pojivové tkáně pomocí rýže.....125
KAPITOLA 12.
Správné provedení očisty nosohltanu
a plic.....129
Byliny a bylinné směsi na očistu plic.....134
Očista plic a léčba zánětu plic, kašle
a ostatních plicních nemocí.....137
Odstraňování hlenu z organismu
působením osiky.....138
Očista organismu užíváním rostlinného oleje 139
KAPITOLA 13.
Individualizace programu očisty organismu .141
KAPITOLA 14.
Příklad pozitivního účinku očisty na člověka .142
KAPITOLA 15.
Obvyklé chyby při očistě organismu.....144
KAPITOLA 16.
Doplňkové očistné metody.....147
Terapie a očista organismu šťávami.....154
Očista organismu kůží.....164
Očista organismu na buněčné úrovni.....178
Půst a jeho význam. Jaké půsty rozlišujeme?
Co zahrnuje pojem půst?.....179

Část II.

Hladovění.....187

KAPITOLA 1.
Co je nutné vědět o hladovění a jeho
zvláštnostech.....188
1. Co je to hladovění?.....188
2. Působení hladu na člověka.....189
3. Individuální odlišnosti organismu
a hladovění.....191

4. Pocity při hladovění....191
5. Druhy hladovění a jejich zvláštnosti....193
KAPITOLA 2.
Podrobný rozbor procesu hladovění a regenerace....195
Období hladovění....195
Regenerační období....208
KAPITOLA 3.
- Doba hladovění potřebná k dosažení požadovaného účinku....215
KAPITOLA 4.
Indikace a kontraindikace hladovění....219
KAPITOLA 5.
Záznamy při hladovění....221
Deník vedený při hladovění....223
KAPITOLA 6.
Pravidla hladovění....226
KAPITOLA 7.
Příprava na hladovění a jeho zahájení....229
KAPITOLA 8.
Správné provedení 24, 36 a 42hodinového hladovění....231
KAPITOLA 9.
Provedení tří, sedmi a desetidenního hladovění....235
KAPITOLA 1€.
Správné provedení 20-30denní hladovky....239
Příprava na hladovění....239
Úvod do hladovění....240
Postup při hladovění....243
Ukončení hladovění....260
Zvláštní doporučení na období ukončení hladovění a obnovení přijímání potravy....268
KAPITOLA 11.
Stravovací režim pro dobré trávení po hladovění....270
KAPITOLA 12.
Doplňující doporučení k provedení a ukončení hladovění....274
KAPITOLA 13.
Individuální programy hladovění....276
KAPITOLA 14.
Hladovění a potence....280
KAPITOLA 15.
Pozitivní účinek hladovění na člověka....282
KAPITOLA 16.
Chyby, kterých se může člověk při hladovění dopustit....286
Hladovění bez ohledu na vlastní konstituci a kontraindikace....286
Chyby na začátku hladovění....289
Chyby během hladovění....291
Chyby při přerušení hladovění....296
Chyby při ukončení hladovění....299
Nesprávný způsob života po hladovění....306

Poznámky **309**

Část I.

Očista

KAPITOLA 1.

Co je zapotřebí vědět c očišťování organismu a zvláštnostech postupu

Proč musí člověk svůj organismus očišťovat? Tuto nejdůležitější otázku hned zodpovím. *Správně provedená očista umožňuje rychle stabilizovat a obnovovat životní funkce, jež v průběhu života vyhasly působením patogenní energie, škodlivých a cizorodých látek nahromaděných v organismu.* Správnou očistou získává organismus silný podnět k regeneraci. Tento proces obnovení vlastního zdraví si již vyzkoušely tisíce lidí. Můžete to zkusit také vy.

Prokázalo se, že v lidském organismu mohou vznikat a hromadit se škodlivé látky, jež způsobují poruchy látkové výměny a spojení informačních, energetických a látkových proudů lidského organismu s okolním prostředím. Prvním projevem může být nevolnost a indispozice, později se objeví nemoc.

Nejdříve si něco řekneme o zdrojích škodlivých látek a toxinů, které vznikají v lidském organismu. Jejich odhalením je možné cíleně se chránit, a předcházet tak řadě zdravotních problémů.

Zdroje škodlivých látek, jež se v průběhu života hromadí v lidském těle

Analýzou životních podmínek člověka je možné určit několik zdrojů usazenin a toxinů.

1. **Škodlivé působení životního prostředí.** Nehospodárná činnost člověka na Zemi způsobila v některých místech ekologické katastrofy. Průmyslová zařízení vypouštějí do vzduchu emise, do odpadních vod další škodliviny, existují chemické a biologické látky na ošetření rostlin, umělá hnojiva v zemědělství, látky, které mají zvyšovat výnos v živočišné výrobě, spreje používané v domácnostech, cizorodé látky (například dentální a stomatologický materiál), radiace, potravinové konzervační prostředky a přísady, mycí prostředky, spotřební chemické produkty a mnoho dalších uměle vytvořených látek se dostává do lidského organismu a hromadí se v něm v podobě usazenin a toxinů.
2. **Nesprávný způsob života.** První příčina je ovlivněna společností a člověk jen sklízí hořké plody její činnosti, ale v daném případě ke znečištění organismu dochází vlivem nesprávného způsobu života a zlozvyků. Je to především tendence k přejídání, kouření, alkohol, drogy, nedostatek pohybu, nadměrné užívání léků a jiné negativní návyky.

   Není náhoda, že jsem přejídání uvedl jako jeden z hlavních faktorů nasycování organismu škodlivými látkami. Je nutné vědět, že tyto látky mohou být *vnitřního i vnějšího původu.* Největším

problémem je potrava. Čím více umělých, cizorodých a těžce stravitelných látek potraviny obsahují, tím rychleji dochází k usazování škodlivých látek v organismu. Je to přirozené, protože uvedené látky se společně s potravou dostávají do zažívacího traktu, ale tělo je není schopno vstřebat. Postupně jsou vylučovány z těla ven nebo se mohou v organismu hromadit.

Škodlivé a odpadní látky vnitřního původu vznikají v těle při vnitřním metabolismu. Zpravidla se potraviny v organismu rozštěpí až na látky, jež dokáže tělo snadno vyloučit, jako je voda, kysličník uhličitý a močovina. Avšak při nadměrném příjmu potravin, nesprávném stravování (smíšená strava, zapíjení apod.) nebo v nevhodnou dobu (bez chuti na jídlo nebo před spaním) chybí organismu energie na úplné rozložení a strávení přijatých potravin i vyloučení odpadních látek. Určitá část se zastaví v mezistupni oxidační a redukční reakce a přemění se v nerozpustnou látku, která se za normálních podmínek obtížně vylučuje. Tak vznikají a postupně se v organismu ukládají usazeniny i škodlivé látky vnitřního původu.

Například při zvýšené konzumaci chlazených a mléčných výrobků, potravin s vysokým obsahem škrobu nebo cukru vzniká v těle hlen, jenž se usazuje v oblasti plic, nosohltanu a dutin hlavy a vyvolává odpovídající onemocnění. Škodlivé látky se mohou usazovat v tlustém střevě v podobě usazenin a koprolitů. Nadměrný příjem potravin s vysokým obsahem bílkovin podporuje tvorbu kyseliny močové, jež se potom ukládá v kloubech končetin a způsobuje dnu a rev¬matismus. Je pochopitelné, že normální trávení ve velké míře ovlivňuje ukládání škodlivých látek v organismu. Dobré trávení napomáhá plnohodnotnému strávení jídla, ale špatné podporuje vznik a hromadění škodlivých látek v těle.

3. **Negativní emoce:** hněv, žárlivost, neklid, smutek nebo strach. Dobře víte, že každá emoce se z vědomí přenáší do těla. V důsledku daného přenosu vznikají určité látky, jež při negativním stavu vědomí působí na organismus toxicky. Čím déle člověk podléhá negativním a depresivním emocím, tím více otravuje svůj organismus jejich materializovanými produkty.
4. **Vliv nerealizovaných lidských vlastností na psychiku člověka:** láska, talent, touha nebo rodinný život. Člověk potřebuje k životu stimuly a podnětem by měl být samotný život, jinak lidský život ztrácí svou cenu a smysl. To vyvolává skličující pocit přenášený do fyzického těla pomocí hmotných látek, které se usazují a působí toxicky na všechny buňky organismu. Vzniká tak psychický jed.

Mechanismus ukládání škodlivých látek v tkáních a orgánech

Nyní, když známe různé zdroje a druhy škodlivin, můžeme pohovořit o mechanismu jejich ukládání ve tkáních a orgánech.

Odpadní látky, jež se nevyloučily hlavními vyměšovacími orgány a tedy trávicím ústrojím, játry, ledvinami, plícemi a kůží, jsou krví a lymfou přenášeny do tkání s nejslabšími oběhovými a výměnnými pochody a usazují se v nich. Také nedostatečně okysličené potraviny, které se vstřebaly do krve a lymfy z trávicího ústrojí, se zachycují v buňkách nebo v jejich přístupových cestách.

Nejprve si probereme druhy tkání, v nichž se škodlivé látky s oblibou usazují. Nejvíce škodlivin se ukládá v epitelové a pojivové tkáni. *Epitelová tkáň* pokrývá povrch těla (kůže) a vystýlá dutiny orgánů (sliznice) - dutinu ústní, jícen, žaludek, střeva, plíce a průdušky, žlučník, močový měchýř, dělohu, pochvu, vývody vnitřních žláz, močovody, slzné kanálky a mnohé další orgány. Epitel vystýlá také tělní dutiny (čelní a čelistní dutiny, zvukovody). Vlastně neexistuje orgán, jenž by nebyl pokryt nebo vystlán epitelovou tkání. Epitelová tkáň má dvě základní funkce: krycí a sekreční.

Vnější a vnitřní podobu a strukturu orgánů tvoří *pojivová tkáň.* Například výkonné buňky srdce nebo jater jsou vyztuženy pojivovou tkání. Pojivové tkáně dělíme podle funkce na výplňovou, opěrnou a trofickou. Tvoří největší část organismu, spojuje jej v jediný celek, zajišťuje zásobování všech buněk organismu živinami.

Pojivová tkáň se skládá z buněk a velkého podílu mezibuněčné hmoty, která může být tekutá (krevní plazma, tkáňový mok), nebo rosolovitá (oční čočka nebo sklivec). V některých pojivech převládá vláknitá složka mezibuněčné hmoty a je rozptýlena téměř po celém těle.

Pojivová tkáň je tak největší tkáňový filtrační systém, v němž se z krve přenášejí do buněk živiny a zpět z buněk do krve jsou odevzdávány odpadní látky. Každé narušení normálního koloběhu v pojivové tkáni, jak celkové (při sedavém způsobu života), tak místní (úraz, nachlazení), podporuje koagulaci a koacervaci, dochází k zahušťování mezibuněčné hmoty, v níž se ukládají odpadní a škodlivé látky. Tyto látky tak připravují živnou půdu pro mnohočetné infekční nemoci a hrají prvotní roli při vzniku infekce, protože mikroorganismy nalézají v tkáni zanesené škodlivinami nejlepší podmínky pro svůj rozvoj.

Když se choroboplodné bakterie a plísně v usazeninách zašnou rozmnožovat, začnou vylučovat enzym, jenž rozpouští a okysličuje zanesenou tkáň, a tím vyvolává zánětlivou reakci. Z usazenin tak postupně vznikají netoxické odpadní látky a ty jsou z organismu vylučovány. Z tohoto důvodu při některých očistných procedurách může dojít ke zhoršení stavu, nebo dokonce k zánětům, protože pomocí takovéto očistné krize organismus vylučuje usazeniny a škodliviny z těla.

Vznik a zdlouhavý průběh každého chronického onemocnění je možné objasnit nahromaděním škodlivin v epitelové a pojivové tkáni. Tkáňový mok se postupně mění v rosol. Podle míry nahromadění usazenin a škodlivin dochází k částečnému nebo až úplnému zamezení normální filtrace přes pojivovou tkáň. Podle stupně blokády pojivové tkáně a následných nemocí můžeme určit fázi zanesení organismu škodlivinami.

Fáze zanesení lidského organismu škodlivinami

Již v roce 1955 německý lékař Hans-Heinrich Rec¬keweg zformuloval teorii zamoření lidského organismu škodlivinami (odborně se nazývá *homotoxikolo¬gie)*. Podstatou dané teorie je poznání, že nemoc je projevem obranných sil organismu řízených imunitním systémem proti vnějším a vnitřním toxinům. Snaha lidského organismu kompenzovat škody způsobené škodlivinami a jedy se projevuje nemocí.

Dr. Reckeweg definoval šest základních fází zanesení lidského organismu škodlivinami.

1. **Fáze vylučování.** Fyziologické vylučování všech druhů odpadních a škodlivých látek z tkáně během látkové výměny. V této fázi si organismus řídí vylučování škodlivin sám. *Člověk je prakticky zcela zdráv;* když je mladý a má dostatek životních sil, jeho organismus je schopen vyloučit většinu škodlivin z těla. Vše probíhá přirozeně a snadno, aniž by si to člověk uvědomoval.
2. **Fáze reakční - reakce na nahromaděné škodliviny.** *Člověk je zdravý jen teoreticky.* Zatím se cítí v pořádku, ale občas jsou z organismu v hojné míře vylučovány škodliviny. Projevuje se to zvýšenou teplotou, rýmou, kašlem, pocením, průjmem, hnisavým exkretem (z plic, krku nebo nosu), bolestí a ostatními nepříjemnými projevy (zarudnutí, zduření, hnisání nebo perforace). Jsou to první symptomy, jež upozorňují na to, že je již nutné organismus očistit a zvolit zdravější způsob života.

3. **Fáze nahromadění a ukládání velkého množství odpadních látek a škodlivin.** *Teoreticky zdravý člověk se mění v chronicky nemocného.* Další ukládání škodlivin u některých lidí způsobuje obezitu I. stupně (organismus se snaží váhovým přírůstkem, především tukové tkáně, odložit škodlivé látky do inertní hmoty organismu). Pokud se neodbourají škodliviny tímto způsobem, dochází k narušení zásobování buněk živinami přes pojivovou tkáň, což naopak vede k hubnutí I. stupně. V obou případech vzniká v organismu lokální nahromadění škodlivin ve formě lipomů, fibromů, ateromů, polypů, hemoroidů nebo varixů. Může dojít ke zvětšení břicha v důsledku vzniku koprolitů v tlustém střevě. V této fázi se zvyšuje výskyt choroboplodných bakterií, plísní a dalších parazitů. Uvedené příznaky upozorňují na nutnost provést očistu organismu a změnit životní styl. Důkladná očista a zdravý způsob života může normální zdraví navrátit.

Ve druhé a třetí fázi se lidský organismus zbavuje škodlivin pravidelným vylučováním. V tomto období dochází ke zhoršení zdravotního stavu nebo krátkodobému onemocnění. Stav zanesení lidského organismu může přecházet z druhé fáze do fáze třetí a naopak.

Jestliže však člověk pokračuje v nezdravém způsobu života a nepochopí, co se v organismu děje, obvyklým „léčením" (maří přirozené očistné reakce organismu, jako je teplota, kašel, průjem, bolest nebo slabost) jen zhutňuje škodliviny a usazeniny uvnitř organismu a kultivuje zhoub-

nější mikroby a parazity. V organismu se rovněž usazují užívané léky a narušují jeho normální vyrovnanou činnost (například při užívání hormonů a léků se silným účinkem). Propustnost pojivové tkáně je natolik porušena, že škodliviny a usazené látky brání ve výživě buněk, postupně se dostávají do buňky, a tím ji poškozují a ničí.

První tři fáze můžeme definovat jako tkáňové zanesení organismu škodlivinami. Proces ukládání škodlivin přechází do další fáze, zde však již dochází k jejich usazování v buňkách.

4. **Fáze impregnace - nahromadění škodlivin v pojivové tkáni.** V předcházející fázi mohl organismus ještě škodliviny někam uskladnit, ale v této fázi došlo k úplnému zaplnění pojivové tkáně škodlivinami a usazeninami, jejímu zhuštění a částečné ztrátě normální filtrační a vyživovací schopnosti. Důsledkem je výrazné oslabení organismu, což se projevuje syndromem chronické únavy, vegetativní a cévní dystonií, migrénou, předčasnou menopauzou, poruchami látkové výměny, ukládáním solí, osteochondrózou páteře a předčasným stárnutím organismu.

   K těmto symptomům musíme ještě přidat příznaky uvedené ve třetí fázi, které jsou však již mnohem výraznější.

   Odborně provedená očista může i v této fázi zcela navrátit ztracené zdraví, a dokonce je posílit. Pokud se však neučiní včas, nastupují další fáze.

5. **Fáze degenerační - poškození organismu.** Zásobování buněk živinami přes pojivovou tkáň je

porušeno natolik, že odumírají. Pro tuto fázi je příznačné, že se objevují druhotné poruchy, především různé druhy atrofií. Při atrofii jaterních buněk vzniká cirhóza, v ledvinách se odumírání buněk projeví nefrózou. Velmi často atrofují nervové buňky, jež jsou hojně obklopeny pojivovou tkání, například buňky zrakového nervu. Vysychá a svrašťuje se nosní a poševní sliznice. V důsledku degenerace cévních stěn dochází často k infarktům, záchvatům mrtvice, parézám nebo ochrnutí.

Navrátit normální funkce atrofovaným tkáním jen očistou je obtížné, proto je nutné pro jejich obnovu použít také jiné prostředky. Ale v každém případě bude očistná kúra základem pro vyvedení organismu z degenerační fáze.

6. **Fáze zhoubného bujení.** Co se může v lidském organismu zvrhnout do maligního bujení a jaká je jeho příčina? Maligně se mohou zvrhnout jak vlastní buňky organismu, tak parazitující mikroorganismy, a to působením agresivního prostředí, jež je obklopuje. Může to být pojivová tkáň, která se změnila v hnijící hmotu. Buňky začnou chaoticky růst, aby v takovém prostředí přežily. Další příčinou vzniku zhoubného bujení jsou viry, mikrobi, plísně a další paraziti, již se usadí v oslabeném organismu, kde pak následně vznikají různé zhoubné nádory. Organismus je oslaben usazenými škodlivinami, a tím připravil příznivé podmínky pro jejich rozmnožování.

   V šesté fázi vznikají onkologická onemocnění a všechny škodliviny a usazeniny začínají působit komplexně.

Od čtvrté fáze se mění zdravotní stav člověka v chronicky nemocného s různým průběhem nemocí. V těchto fázích jsou škodliviny společně s hnisem vylučovány z těla píštělemi, obalují se hlenem nebo se zapouzdřují v podobě kamenů, solí a ostatních usazenin. Mohou vznikat nemoci látkové výměny, jako je dna, cukrovka, ekzém, lupénka, obezita nebo hubnutí.

Co je důležité vědět

V závislosti na způsobu života může k zanesení organismu škodlivinami dojít velmi rychle, zejména při špatném trávení a zácpách. To stačí k tomu, aby ve věku 25-30 let vzniklo zhoubné onemocnění.

Nyní si ještě probereme zanesení jednotlivých soustav organismu a možnost jejich vyšetření.

Při stálém přísunu jsou škodliviny v organismu ukládány postupně podle umístění a struktury tkání. Nejprve se vyskytují v povrchových vrstvách (epitelová tkáň), například zažívacího traktu a ústní dutiny, žlučníku a jater, ledvin, průdušek, plic nebo kůže. Později je napadena pojivová tkáň v závislosti na jejím skupenství.

1. **Tělní tekutiny: krev, míza a tkáňový mok.** Nejvíce bývá zanesena mezibuněčná tekutina v důsledku slabého proudění. Slouží jako hlavní skladiště škodlivin a toxinů, pokud je jimi organismus zahlcen ve velké míře, a při vhodné situaci se potom z těla vylučují. Nejméně škodlivin se nachází v krvi. Prakticky je čistá. Do krve se mohou škodliviny dostat při očistné kúře, kdy jsou ve velkém množství vyplavovány z mezibuněčné tekutiny, ale i malé množství škodlivin v krvi prudce ovlivňuje celkový stav.
2. **Gelové tkáně:** sklivec, kloubní maz, oční čočka. Škodliviny se v nich usazují poměrně rychle.
3. **Vláknitá složka pojivové tkáně:** chrupavky, svaly a kosti. Udržují v sobě škodliviny dlouhou dobu, někdy i celý život, ale jsou schopny se relativně rychle a dobře očistit.
4. **Buňky jsou zasaženy hlenovitými škodlivinami,** jež se vylučují nejobtížněji.

Z uvedeného vyplývá, že při očistě organismu se má postupovat od povrchu orgánů k jejich vnitřní struktuře, to znamená od sliznic k buněčné a vnitrobuněčné úrovni.

KAPITOLA 2.

Podrobná analýza průběhu očisty organismu

Často se stává, že lidé, již se rozhodli očistit svůj organismus, nemají ani nejmenší představu o tom, co se s nimi bude dít během očistné kúry a krátký čas po ní. Správně provedená očistná kúra totiž vyvolává v organismu silné reakce. Při odstraňování patogenního původce se spotřebuje velké množství energie, člověk slábne a hubne. Je to zákonité a tento přírodní zákon **zní:** ***pozitivních výsledků léčení nemůže být dosaženo, aniž by organismus prošel stresovými reakcemi.*** To je nutné vědět, pochopit a podle různých příznaků se v očistném procesu orientovat. Po odstranění patogenního původce se síly i normální váha zpravidla rychle obnovují.

Očistný proces si probereme podrobněji.

1. Když začnete provádět nějakou očistnou kúru, projeví se její účinky na organismus charakteristickými fyzikálními reakcemi, které jsou obvykle nepříjemné.
2. Následuje vylučování choroboplodného původce nemoci. Podle svého umístění v organismu má specifický průběh. Zpravidla to bývá nejtěžší období, v němž se na vypuzení nemoci vynaloží velké množství energie.
3. Po vyloučení patogenního původce (nemoci) z těla se člověk cítí velmi slabý a nápadně zhubne.

4. Po určité době dochází k obnově sil i normální váhy. S přílivem energie se zlepší nálada i chuť k jídlu.

A nyní se podíváme, jak očista probíhá v praxi.

Krize vznikající v důsledku očisty organismu

Jsem magistra farmacie a pracuji jako vedoucí vědecký pracovník v Moskevské lékařské akademii I. M. Sečenova. S Vašimi knihami mne seznámila moje spolupracovnice a přítelkyně, která je díky jim skoro dva roky naprosto zdravá, aniž by užívala nějaké léky. Do té doby kromě rýmy a nemocí zažívacího ústrojí trpěla dědičnou hypertonií (od čtrnácti let) a cukrovkou, v dětství prodělala zánět ledvinné pánvičky a ledvin. Trápily ji neustálé bolesti hlavy nebo hypertonické krize, ale spousty léků, jež užívala, stejně nepomáhaly. U lékaře byla evidovaná jako diabetik. Podobné zdravotní problémy měla až do svých pětadvaceti let (nyní má čtyřiačtyřicet). Už za dva měsíce po očistě organismu byly vidět výsledky. Vzala jsem si z ní příklad a zcela jsem změnila svůj způsob života. Za dva týdny se dostavila první krize — těžká angína s vysokou teplotou: Vylekala jsem se, protože jsem nepochopila, že je to reakce. Počátkem října 1994 jsem začala praktikovat urinoterapii. V polovině října se dostavila druhá krize (opět angína), ale hned druhý den jsem byla zdravá a doposud se žádná neopakovala (déle než rok!).

Střídání teplé a studené sprchy u mě vyvolalo zánět kůže na bércích provázený bolestí a svěděním, ale ve sprchování jsem pokračovala. Na zanícená místa jsem

přikládala obklady s močí odpařenou z jedné čtvrtiny jejího objemu. Nečistoty se vyloučily a během čtyř měsíců se vše upravilo.

V průběhu jednoho a půl roku jsem absolvovala sedm očistných kúr zažívacího traktu a šest očistných kúr jater, avšak dvě byly neúspěšné. Od března 1995 praktikuji v příznivé dny dvakrát za měsíc jednodenní hladovění. Cítím se jako znovuzrozená. Omládla jsem, jsem pohyblivější a plná energie, jako by mi bylo pětadvacet nebo třicet let, přestože mi je už sedmapadesát. Přestala jsem být zimomřivá a doma se i v zimě oblékám jako v létě.

V lednu jsem začala s duševní očistou. Nic podobného jsem v životě nezažila. Jsem citově založený člověk, ale vlivem výchovy a okolností jsem své pocity musela potlačovat. Nejprve jsem ucítila silné bodnutí v oblasti dělohy a adnex. Několikrát jsem se zhluboka nadechla. Příště ostrá bolest vystoupila tři centimetry nad pupek. Bylo to strašné, jen jsem zhluboka dýchala a opakovala: „Pane Bože, zachraň mě!" Potom jsem pociťovala křeč v obličeji, na krku v oblasti štítné žlázy, rukou, nohou a beder. Jedenkrát se mi zjevila Bohorodička se zahalenou tváří. Chtělo se mi zvracet a měla jsem škytavku. Prožívala jsem celou škálu pocitů. Vybavovaly se mi různé vůně a vzpomínky a nakonec jsem se rozplakala. Měla jsem pocit, jako by mne dále někdo vedl. Šla jsem ke zpovědi a klečela jsem při bohoslužbě, přestože jsem to předtím nikdy nedělala. Při každém sezení jsem se slzami v očích prosila Boha o odpuštění. Potom jsem začala hladovět, protože byl v té době půst. Něco se ve mně odehrávalo. Všem, kdo mi někdy ublížili, jsem odpustila. (Tyto poznámky jsou

velmi zajímavé. Není to nic jiného než vyrovnávání prostorových spojení a přechod na karmickou úroveň. Energeticky neprůchodná místa, která předtím deformovala prostor kolem této ženy a jež k sobě přitahovala odpovídající situace, zmizela. Vznikly zcela nové vztahy, a tím i nové situace - pozn. aut.)

Všechno se kolem mne změnilo. Lidé se chovali lépe. Začala jsem běhat na lyžích, přestože jsem už deset let nelyžovala, protože jsem na to neměla dost síly. Nabídky do zaměstnání se jen hrnuly a volali mi i známí, na které jsem už zapomněla. Dlouho jsem neměla práci a ve svých třiačtyřiceti letech jsem ani nedoufala, že nějakou najdu. Poslední a velmi lákavou nabídku jsem přijala. Než jsem šla do firmy, držela jsem tři dny hladovku (kdybych zůstala doma, v hladovění bych pokračovala, protože jsem na jídlo neměla vůbec chuť).

Ráno, když jsem první den šla do práce, po třídenním hladovění, klyzmatech a očistě vyšla z žaludku krvavá sraženina s výběžky a mnoho chuchvalců krve. Překvapilo mne to. Minulou noc jsem v žaludku pocítila prudký náraz energie, jako by mi v něm někdo otáčel ostřím nože. Neprobudila jsem se a usoudila jsem, že je to sen. Výrůstek byl velký jako palec. Ani jsem nevěděla, že mě bolí žaludek, a nepříjemné pocity jsem přisuzovala játrům.

Myom dělohy jsem si léčila celou tu dobu podle Vaší metody léčení rakoviny a prováděla duševní očistu. Zažila jsem všechny symptomy rakoviny jako zvracení, odpor k masu nebo chuť na kyselé jídlo. V lednu, kdy jsem ztratila dost krve, jsem hodně jedla hlínu, protože jsem na ni měla chuť. Nádor, jenž se

vyloučil ze žaludku (myslím, že to byla rakovina, ale k lékaři jsem nešla), byl celý obalen vlákýnky z hlíny. (Jak jsem již uváděl, odstraněním psychického stresu a obnovením proudění energie, což se projevilo prudkým nárazem, došlo k odstranění rakoviny. Hladovění způsobilo v organismu kyselé prostředí a vyloučil se také hmotný následek rakoviny - nádor.)

Doma jsem si udělala klyzma, po němž byl vyloučen podobný obsah. Několik dní jsem byla v šoku. Narodila jsem se ve znamení Panny a mým slabým místem je žaludek. Celý život jsem v sobě potlačovala smutek, strach a nespokojenost. A to byla příčina rakoviny. Protože cítím, že tam jsou ještě další výrůstky, pokračuji ve stejné léčbě. Léčím si rovněž děložní myom, protože po hospitalizaci už nemám padesát dní menstruaci. Po krvácení ze žaludku mi po tři dny vytékal z dělohy žlutý hlen, někdy byl s příměsí krve, ale chvílemi výtok ustával. (K dosažení dobrých výsledků je nutné dvakrát nebo třikrát držet hladovku čtrnáct až dvacet dnů.)

Cítím se silná a nabitá energií a málo spím, i když hodně pracuji. Myšlenky mám jasné. (To jsou příznaky duševní očisty. Už vám nic nebude ubírat energii a ztěžovat oběh v prostoru vědomí.) *Doma je pohoda a v duši cítím klid. Kromě své práce se učím ještě anglicky, vzpomněla jsem si na všechno, co jsem uměla před dvaceti lety. Dokonce bez zakoktání telefonuji. Zhubla jsem deset kilogramů a v zrcadle se nepoznávám. Zmizely mi kruhy pod očima i vrásky a narostlo mi pět centimetrů nových hustých vlasů. Své emoce již zcela ovládám. Každý den děkuji Bohu a Vám, ale cítím, že musím ještě hodně udělat.*

Obden praktikuji v teplé vodě dýchání štěstí, ale uvolnila se mi jen jedna uzlina. Nejprve jsem pocítil v těle mrazení, přestože voda byla téměř horká, ale potom se mi ruce křečovitě stáhly a roztřásly se mi, jako by mnou procházel elektrický proud. Zbledl jsem tak, že můj obličej vypadal jako bílá maska. Trvalo to dost dlouho, možná patnáct nebo dvacet minut. Potom jsem zadržel dech a prožívané pocity jsem transformoval na příjemné. Po kůře jsem se cítil klidně a příjemně.

Vyzkoušela jsem dýchání rebirthing. *Po pěti minutách dýchání mi ztěžkla hlava a naprosto jsem se uvolnila. Ležím se zavřenýma očima a téměř nedýchám. Vidím nějaký prostor. Najednou mi z hlavy vyskočila černá slepice a rozběhla se do toho prostoru. Šumění v hlavě na celý den ustalo.*

Mám šedesát let a jsem stoprocentní „žluč". Z Vaší knihy jsem si vybrala, jak se mi zdálo, nejlehčí způsob očisty, sání slunečnicového oleje. Zpočátku to bylo snadné a jednoduché, ale přibližně za dva až tři měsíce jsem se přímo vyděsila. Ve stolici se objevil šedý hlen, černé pláty plísně, několik polypů a velké množství koprolitů. A všechny měly hlenovitý ocásek, taky šedé barvy. (Ocásky vytvářejí energetičtí a informační paraziti. Zapamatujte si, že hmotnou podobu vytváří informační a energetický základ. Energetičtí paraziti v podobě hada vytvářejí ocásky a parazitují v trávicím ústrojí.) *Celé trávení jsem měla narušené a celkově jsem se necítila dobře.*

Když se stav trochu upravil, zahájila jsem očistu jater. Projevila se okamžitě. Opět ze mě vycházelo velké množství staré žluči a bílého hlenu. Nejzajímavější

byla šedá hlenovitá sraženina. Byla velká jako dlaň a podobala se amébě. A potom se mi zdál sen. Viděla jsem svůj žaludek. Byl černý a v něm byl had. Polovina hadího trupu i s hlavou mizela, ale ocas zůstal. Při druhé očistě jater vyšel ocas - asi 25 centimetrů dlouhá hlenovitá sraženina šedé barvy. Pak jsem pochopila slova Ježíše Krista: „Hrozné není, co jíme, ale co je v nás!"

Celkově jsem absolvovala tři očisty jater. Vyšlo třináct kamenů velkých jako fazole a nespočetné množství malých kamínků. (Aby se tato žena úplně zbavila energetických parazitů, musí hladovět a pít moč asi 7-14 dnů.)

V současné době jsem již dvakrát podstoupila očistu jater, z nichž se vyloučila spousta nečistot. Teď se cítím dobře. Tělo mám citlivější a změnila se mi barva pleti. Praktikuji urinoterapii. Moč piji ráno, zevně ji používám k potírání pokožky a odpařenou moč přidávám ke koupelím.

Při dýchání štěstí jsem opravdu šťastná. Duševní očistu už provádím vždy asi hodinu, měla jsem křeče a teprve nyní je mi lépe. Hodně pláču (to je velmi dobře, protože dochází k duševní očistě od emočních tlaků). *Když kúra skončí, probouzím se jako z hlubokého spánku. Odpočinu si a cítím úlevu. Potom se zabývám domácími pracemi. Nejsem schopna ani vyjádřit, jak je mi dobře!*

Je mi šedesát let. Trpím chronickou cholecystitidou (ve žlučníku mám kámen o velikosti 0,7 cm), chronickou pankreatitidou a pyelonefritidou, srdeční arytmií a mám adenom štítné žlázy.

Dva a půl roku dodržuji dietu. Od července 1994 do současné doby piji moč, v noci její střední proud, ráno a ve dne všechnu. Jedenkrát týdně si dělám urinové koupele. Nepravidelně si močí oplachuji obličej a ruce. Jedenkrát týdně si aplikuji klyzma s částečně odpařenou močí. Střeva jsem si čistila dvakrát a játra jednou. Očista byla úspěšná, protože jsem vyloučila zelené kameny různého tvaru. Zácpu jsem neměla.

Výsledky byly uspokojivé. Ustala bolest v ramenních kloubech a mohu jim uvolněně pohybovat. Od července 1994 jsem přestala užívat veškeré léky. Nemoci z nachlazení zmizely, játra ani slinivka břišní mne nebolí a kámen ve žlučníku se rozpadl. Ale především mi zmizela srdeční arytmie.

Krizové stavy se projevily na začátku urinoterapie v období od července do září 1994. Na vnitřní straně rukou až po lokty se mi objevila vyrážka a pupínky na hlavě. Cítila jsem bolest v oblasti jater, ale další projevy byly zanedbatelné. Nyní se mi střeva bez problémů vyprazdňují dopoledne do dvanácti hodin třikrát, ale někdy i večer. Bez problémů mohu pracovat na zahradě.

Mám osmatřicet let a jsem v invalidním důchodu. Podle Vašich knih jsem se léčila v prosinci 1994. Několikrát jsem provedla očistu střev. Neměla jsem stolici přesně třicet dní. Byla jsem unavená a slabá, někdy jsem dokonce upadla. V lednu 1995 jsem poprvé držela jedenáctidenní hladovku. Během té doby jsem si dělala každý den klyzma a pila moč. Vyloučila jsem velké množství koprolitů a tenkých bílých proužků. Ale hlen vychází doposud. Nevím, odkud se pořád bere. Celkově jsem za dva měsíce zhubla o devatenáct kilogramů.

Při očistě jater vyšlo velmi mnoho žlučových kamenů a různých nečistot. Největší kámen byl velký jako švestka. Kameny měly převážně zelenou a černou barvu.

Již druhým rokem neberu žádné léky ani nedostávám žádné injekce, ale praktikuji urinoterapii. Mohu vyjmenovat své úspěchy. Zhubla jsem devatenáct kilogramů a mám opět radost ze života. Jsem silnější a doslova jsem omládla. Zmizely mi vrásky i bolest kloubů a nohou, začala jsem lépe vidět a zhoustly mi vlasy. Ustaly mi bolesti v *srdeční oblasti, takže mohu spát na pravém i levém boku. Spím tvrdě. Tři roky jsem neměla chřipku ani nemoci horních cest dýchacích a zmizela mi chronická bronchitida i cukrovka. Méně mne trápí osteochondróza.*

Již druhým rokem se řídím podle Vašich knih Uri¬noterapie a Léčivé síly.[1] *Za půl roku jsem byl jako znovuzrozený. Do té doby jsem trpěl bolestmi kloubů a nohou, křeče mi blokovaly klouby na rukou a nohou. Byl jsem na rozpadnutí. Cukrovka, revma, ekzém, lupénka a plísňová onemocnění prakticky zmizely. A mně se vrátila chuť do života.*

Játra jsem si čistil dvakrát. Očista byla pro mne náročná. Večer mě to trochu prohnalo, ale ráno asi od čtyř do sedmi hodin jsem měl nepřetržité křeče a silný průjem. Vylučovaný obsah měl hnědou nebo černou barvu a obsahoval nějaké chuchvalce a kousky. Za týden jsem zhubl dvanáct kilogramů. Druhou očistu jsem absolvoval v říjnu, ale efekt byl mnohem menší.

Prováděla jsem očistu střev a jater, a to velmi úspěšně. Nyní se cítím neuvěřitelně skvěle. Pitím moči

jsem si vyléčila dvanáctníkový vřed. Již rok neužívám žádné léky, ale dříve jsem je měla vždy u sebe a bála jsem se cokoliv sníst. Nyní dodržuji režim dělené stravy a půsty. Výsledky jsou velmi dobré. Po klyzmatech s močí mi ustala bolest při menstruaci. A ještě na sobě pozoruji jednu zajímavou věc. Od pánve do paty pravé nohy mi procházejí teplé vlny, jako by mi k nim někdo přibližoval rozehřátou žárovku.

Co by to mohlo být? (Obnovuje se průchodnost energetického kanálu.)

Po dvou měsících praktikování jogínského postupu néti mi z nosu vyteklo ohromné množství hnisu a stále se ještě vylučuje. Někdy je hlen cítit benzinem a ještě něčím jiným. Byla jsem připravena, že umřu, ale díky Vašim knihám jsem se vzchopila a rozhodla se, že když se budu opravdu starat o své zdraví, mohu ještě dlouho žít. (Je to skutečně tak. Duševní a tělesnou očistou se zbavujete tísně a stresu, jež tak odčerpávají životní síly organismu.)

U dvaašedesátileté ženy byla zjištěna rakovina žaludku. Pátý den po absolvování zvláštního léčebného programu se u ní objevily první tělesné příznaky. Nemocná si stěžovala na nepříjemné pocity, zbledla v obličeji a potila se. Začala těžce dýchat.

Další fyzické příznaky se projevily osmého dne a trvaly celý den. Devátý den při stolici vyšlo sedm kulatých hrudek fekálií tmavé barvy a potom pět kousků rozsekané hmoty cihlové barvy. Každý byl velký asi jako maliček. Potom se nemocná cítila lépe.

Za dvacet dní po vyloučení uvedených výměšků se jí navrátila chuť k jídlu a žena se zcela se uzdravila.

Z uvedených příkladů je zřejmé, že dokud se neprojeví tělesné příznaky a neproběhne prudká očistná krize, nemoc neustoupí (občas se krize nemusí projevit, ale nestává se to často). Jestliže se projeví charakteristické tělesné reakce, je nutné být velmi vnímavý a nepřestat se ovládat, aby nedošlo ke zhoršení situace. Užívání léků v té době může očistný proces narušit, tím dojde ke zhoršení stavu a opačným výsledkům. Abyste organismu pomohli, nesmíte při projevu tělesných příznaků přechodně přijímat potravu a rozčilovat se, ale s naprostým sebeovládáním očistnou kúru absolvovat. Následně se dostaví chuť k jídlu a rychle se vám začne obnovovat i zdraví.

KAPITOLA 3.

Jak je nutné očistu organismu provádět, abychom dosáhli co nejlepších výsledků

Úspěšná očista lidského organismu spočívá v dodržování pěti základních principů: odstranění příčin zanesení, příprava a změkčení organismu, použití rozpouš¬ těcích prostředků a látek, které napomáhají k rozpadu vzniklých kamenů, stimulace očistné energie - průjem, zvracení a pocení, přerušování očisty a odborná regenerace organismu.

1. *Odstranění příčin zanesení organismu škodlivinami*
   Vyloučíme z jídelníčku potraviny, které způsobují ukládání Škodlivin a toxinů v organismu. Jsou to všechno uměle vyrobené a rafinované potraviny. Přejdeme na dělenou stravu. A víte proč? Organismus totiž není schopen normálně strávit a vyloučit uvedené potraviny ani nedělenou stravu.

2. *Příprava a změkčení organismu před jeho očistou*
   Příprava spočívá v odstranění příčiny, jež způsobuje zahušťování tělních tekutin. Provádí se asi dva až čtyři týdny před očistou organismu.

Je nutné:

a) omezit nebo zcela vyloučit ze stravy potraviny, jež způsobují vznik xerogelu, to znamená maso, ryby, mléčné výrobky, které jsou bohaté na kasein - hlavní protein v kravském mléce - a potraviny s obsahem škrobu, zejména vysoce rafinované, jemně rozemleté a dehydratované výrobky (chléb, pečivo, sušenky nebo škrob)

b) ve zvýšené míře konzumovat syrovou rostlinnou stravu, jež svým obsahem doplňuje *micely* (zvláštní částečky v tekutinách, které zabraňují vzniku sraženin), a méně vařené nebo tepelně zpracované potraviny, protože působí opačně

c) omezit škodlivý vliv povětrnostních faktorů jako působení chladu, sucha, průvanu nebo horka, jež způsobují dehydrataci organismu

d) změnit sedavý způsob života, jenž snižuje metabolismus a oběh (pohyb) v buňkách, na aktivnější s dostatkem pohybu

e) vyhýbat se psychickým stresům a nadměrné fyzické zátěži, abychom ušetřili a nashromáždili energii na úspěšné provedení očistné kúry

Změkčování organismu spočívá v okysličení usazených škodlivin a jejich uvolnění, ředění koloidů pojivové tkáně a zvýšení vnitřní cirkulace.

Je nezbytné:

a) využít vnější teplo v nejrůznější formě. K celkovému prohřátí organismu je velmi dobrá parní lázeň nebo koupele, pro místní prohřátí mohou posloužit sedavé koupele, horké obklady, ohřívadla, náplasti i tření. Tyto procedury napomáhají ke zvýšení oběhu v tekutém prostředí organismu

b) zajistit dostatečný přísun různých druhů tekutin. Existuje řada možností. Ke zředění a očištění koloidních roztoků se používá destilovaná voda, zmagnetizovaná destilovaná voda a rozmražená voda, ale také další kombinace. Uvedené druhy vody díky své čistotě, obsahu a struktuře dobře proplachují organismus, odstraňují z něj škodliviny a normalizují složení i vlastnosti koloidních roztoků.

Někdy se doporučuje na začátku očisty jíst bílou kaolinovou hlínu, přibližně dvacet gramů denně. Zvyšuje se tím hladina křemíku v krvi. Křemík strukturalizuje tělní tekutiny, a napomáhá tak jejich čištění a odstraňování mikroparazitů.

Způsob užití: lžíci hlíny rozpustíme v rozmražené vodě[2] a vypijeme. Roztok je možné použít také ke klyzmatu. V tomto případě se zvyšuje blahodárný účinek na tlusté střevo.

Příznivě působí rovněž tekutiny obsahující biologické koloidy, jako jsou odvary, extrakty, šťávy nebo moč. Podobné tekutiny mají celkové i specifické účinky (močopudné nebo působí jako cholagogum). Jejich micely zachycují a odvádějí z organismu usazené škodliviny a toxiny (krevní oběh), podporují pohlcování zhuštěnin a dobíjejí organismus (syrové šťávy).

Správné a včasné dodržování uvedených opatření umožní odstranit příčinu nejrůznějších stagnací, zahuštění a vzniku kamenů.

3. *Použití rozpouštědel a látek napomáhajících rozpadu kamenů*

Pokud mají zatvrdliny konzistenci trombů, xe¬ rogelu nebo kamenů, ve většině případů se užívají silné zřeďovací a rozpouštěcí prostředky a látky, jež napomáhají rozpadu kamenů,

a) Mezi účinná rozpouštědla můžeme zařadit tekutiny se silnou povrchovou účinností: líh, vodku, čistý petrolej a moč. Například voda má povrchové napětí 72,8 dyn/cm, avšak moč 64 až 69. Díky této vlastnosti je moč schopna nejen zvlh¬čovat, ale také pronikat mikroskopickými póry do látky a koloidy postupně rozpouštět. Proto je moč účinné a bezpečné přírodní rozpouštědlo. Vnitřně je možné užívat různá koření, například pepř, červenou papriku, skořici, hřebíček, zázvor, cibuli nebo česnek. Zesilují spalovací, cirkulační a zřeďovací procesy.

b) Výraznou schopnost pohlcovat a napomáhat rozpadu kamenů mají následující látky: éterické oleje, různé pigmenty a barviva, organické kyseliny a louhy, amara a látky vznikající v samotném organismu.

ESENCIÁLNÍ OLEJE mají následující vlastnosti:

1) **pálivou chuť.** Podle staré klasifikace hořká chuť rozšiřuje cévy a podmiňuje zřeďovací a rozpouštěcí účinky. Z éterických olejů má nejsilnější rozpouštěcí účinky terpentýnový olej. Čím více ho rostlina nebo látka obsahuje, tím jsou její rozpouštěcí schopnosti větší
2) **jsou snadno rozpustné** v **organických rozpouštědlech:** olejích, pryskyřicích, uhlohydrátech a jiných, ale jsou téměř nerozpustné ve vodě

3) protože nejsou rozpustné ve vodě, **mají tendenci se shlukovat na libovolném povrchu,** například na kamenech v játrech a žlučníku, ledvinách a močovém měchýři. Protože aromatické olejnaté látky mají vysoce aktivní povrch a nízké povrchové napětí, snaží se zaujmout co nejmenší objem, a proto pronikají mikroskopickými trhlinkami dovnitř. To vede k rozdrobení pevného tělesa a jeho rozpadu na kousky. Éterické oleje jsou rozpustné v organických sloučeninách, což naše žlučové i ledvinové kameny jsou!

RŮZNÉ PIGMENTY A BARVIVA snižují v kapalině její povrchové napětí, a tím zvyšují její schopnost rozpouštět, pronikat do mikroskopických pórů a rozrušovat tuhé útvary. Další mechanismus destruktivní činnosti kapalin s nízkým povrchovým napětím spočívá v tom, že molekuly povrchové vrstvy kapaliny mají více potenciální energie než molekuly uvnitř kapaliny. Nadbytek potenciální energie dodá energetickou aktivitu povrchu kapaliny, směřuje molekuly rozpuštěné látky (pigmenty nebo barviva) do povrchové vrstvy, a tím na sebe pozitivně absorbuje všechno z krve, žluči a moči a zároveň rozrušuje kameny a sraženiny.

Povrchovou aktivitou se vyznačují mnohá přirozená barviva, bílkoviny a glykosidy, například šťáva a odvar z červené řepy.

ORGANICKÉ KYSELINY A LOUHY obsažené v rozpouštědlech způsobují rozpouštění podobných látek. Například kyseliny je možné rozpustit zvýšením kyselosti vnitřního prostředí organismu a louhy ještě silnějšími louhy, ale také vzájemným působením kyselin a louhů.

K tomuto účelu se používá čerstvě vymačkaná šťáva z rostlin nebo z jejich směsí. Šťávu je nutné hned vypít, protože se na vzduchu rychle okysličuje a ztrácí svou účinnost.

LÁTKY, JEŽ VZNIKAJÍ V ORGANISMU, účinkují podle základního homeopatického principu: *podobné se léčí podobným.* Například působením v malých dávkách na žlučové nebo močové kameny jejich substrátem obsaženým v moči napomáhá k jejich rozpouštění. V daném případě se využívá způsob léčení *původci nemoci.* Jsou to látky, které vznikly v organismu vlivem nemoci, a jejich zpětné působení na vlastní příčinu vede k likvidaci nemoci.

Aby při vylučování uvolněných kamenů nedošlo k poranění vylučovacích cest (například močovo¬ du), podávají se dilatační (spasmolytika), změkčující a obalující látky.

4. Stimulace očistné energie - průjem, zvracení a pocení

Rozpuštěné a rozpadlé usazeniny se změkčováním shromažďují v místě svého vylučování: v tlustém střevě, na kůži, v ledvinách nebo plících. K jejich vyloučení napomáhají různé prostředky a postupy, jež stimulují silnou očistnou energii, jako průjem, pocení, zvracení a vyměšování moči. Lidová a přírodní medicína zná řadu prostředků, mezi něž patří vhodné byliny, speciální procedury a cvičení.

5. *Přerušování očisty a odborná regenerace organismu*

Někdy se může stát, že průjem nebo zvracení jsou příliš silné a je nutné použít stahující (ad¬ stringentní) prostředky k jejich zastavení. Například po metodě šankhaprakšalána se doporučuje k zastavení uměle vyvolaného průjmu jíst vařenou rýži. Má stahující účinky a přispívá k obnovení normální stolice.

Při zdárně provedené očistě dochází k velké ztrátě duševních sil a životní energie. K jejich obnovení je zapotřebí v závislosti na druhu očisty klid a odpočinek. Podle vlastní zkušenosti mohu říci, že po první očistě jater se organismus regeneruje asi jeden až dva týdny *{teoreticky* zdravý). Dlouhodobé hladovění (30-40 dnů) vyžaduje šest až dvanáct měsíců na obnovu duševní energie. Tělo se regeneruje mnohem rychleji, prakticky za stejnou dobu, jakou trvala hladovka. Psychické rezervy se ovšem obnovují pomaleji, někdy rok nebo i rok a půl. Z tohoto důvodu nedoporučuji po vážných otřesech organismu provádět cokoliv, co vyžaduje nové duševní ztráty nebo zmobilizování duševních sil.

Po očistných kúrách trvá regenerace organismu průměrně jeden až tři týdny.

Po teoretické přípravě a nezbytných vysvětleních můžeme nyní přistoupit k očistě vlastního organismu.

KAPITOLA 4.

Komu očista pomáhá, a komu naopak může uškodit

Správně provedená očista pomáhá všem, ale je nezbytné si vybrat odpovídající očistnou kúru, správně odhadnout sílu jejího působení a možnosti svého organismu a dodržet správný postup očisty, jinak si můžeme organismus poškodit. Jestliže jste oslabeni po nemoci, zvolte mírný postup očisty. Stejným pravidlem by se měli řídit také starší lidé - čím je člověk starší, tím by měl používat mírnější očistu. Zjevná slabost organismu nebo nevolnost je kontraindikací pro silné očistné postupy, jako je například očista jater pomocí oleje a citrónové šťávy.

Nedoporučuji provádět očistu při horečce, zimnici a akutních stavech, protože organismus při tom vydává mnoho sil na boj s nemocí a nemůže současně provádět očistu. V takových situacích mohou očistné kúry naopak způsobit komplikace.

Jsou kontraindikovány lidem s poškozením vylučovacích orgánů. Nejprve se musí vyléčit, teprve potom je možné přistoupit k očistě. Například u hemoroidů je očista tlustého střeva spojena s bolestí.

Očista je velmi vhodná pro lidi, jejichž organismus je značně zanesen škodlivinami a toxiny a kteří trpí chronickými onemocněními. Odborně a postupně provedená očistná kúra přináší ty nejlepší výsledky. Očista také dobře pomáhá všem, kdo mají dostatečnou zásobu životních sil k jejímu provedení a překonání krizí.

Příklad očisty pomocí hlíny u oslabeného člověka

Úvod. Jako adsorbent (pohlcující látka se schopností vázat) je možné s úspěchem použít hlínu. Částice hlíny jsou velmi jemné a jsou schopny na sebe vázat a zadržovat různé usazeniny, toxiny a škodlivé mikroorganismy. Očistné vlastnosti hlíny se již kdysi využí¬ - valy při léčení a uzdravování.

V praxi se prokázalo, že při vnitřním užívání hlíny je možné úspěšně očistit celé trávicí ústrojí. Během prvního týdne pojídání hlíny probíhá očista žaludku . a druhý a třetí týden se Čistí spodní části zažívacího traktu, tedy tenké a tlusté střevo.

Další užitečná vlastnost hlíny spočívá v tom, že zásobuje organismus nutnými minerály a prvky, zejména křemíkem, jež se dostávají do krve a ovlivňují buněčnou výměnu mimo zažívací trakt. Současně se krev zbavuje mikroparazitů a očišťuje se pojivová tkáň (kloubní vazy, krevní cévy).

Při užívání hlíny dochází v organismu také k obnovení normální látkové výměny. Někdy je provázeno krizovými projevy: zrychleným srdečním tepem, zhoršením chronických nemocí, určitými potížemi s močením nebo celkovou slabostí. Jak jsem se již zmínil, jsou to normální příznaky uzdravování organismu a zanedlouho se vše upraví.

Jakou hlínu k očistě použít. K tomuto účelu je vhodná čistá mazlavá hlína bez příměsí písku. Údajně je lepší použít celistvou hrudku hlíny. Kousek rozmělníme na prášek a prosijeme přes síto, abychom odstranili možné nečistoty. Hliněný prášek se dále doporučuje ponechat určitou dobu na slunci, aby se nabil energií.

Pokud nejste přesvědčeni, že je hlína čistá (potřebná hlína se získává v hloubce asi dva až tři metry, kde už je sterilní), použijte hlínu, která se prodává v lékárně.

Hlínu rozmícháme dřevěnou lžící nebo tyčinkou. Nedoporučuje se hlínu míchat kovovými předměty, to znamená ani lžícemi.

Způsob užití. Kávovou lžičku nebo polévkovou lžíci hliněného prášku rozpustíme ve 20 ml studené vody a vypijeme.

Roztok hlíny se musí pít jen před jídlem. Je možné jej kombinovat s jinými nápoji, například s bylinkovými čaji, ale bez cukru. Můžeme přidat malé množství medu a několik kapek citrónové šťávy. S ničím jiným se hliněný roztok neslučuje.

Prokázalo se, že na začátku užívání hliněné vody se může objevit zácpa, což svědčí o velkém zanesení organismu škodlivinami. V tomto případě se doporučuje zvýšit množství vypité hliněné vody a pít čaj z listů senny jako podpůrný prostředek pro rychlé vyprázdnění střev.

Dva způsoby očisty organismu pomocí hlíny

Rychlá očista. Půl lžičky hliněného prášku rozpustíme ve sklenici rozmražené vody. Týden pijeme ráno a večer nalačno. Za týden zvýšíme dávku hliněného prášku na celou lžičku a za další týden na jednu velkou lžíci. Čtvrtý týden se doporučuje polykat hliněné kuličky uhnětené do velikosti středně velké fazole. Při jednom užití se polyká deset až patnáct kuliček.

Kuličky můžeme nahradit hliněnou suspenzí. Připraví se ze dvou lžic hlíny na jednu sklenici vody.

Očista organismu pomocí hlíny pokračuje i po ukončení její konzumace. Vzhledem k tomu, že hlína pohlcuje patogenní energii, přispívá k jejímu odstranění z lidského těla.

Proces úplné očisty organismu pomocí hlíny může v průměru trvat 2-2,5 měsíce. Po této době je možné pokračovat v preventivním užívání hliněných kuliček, a to v počtu 10-15 kusů jednou týdně. Počet kuliček závisí na velikosti člověka: osobám s váhou do 50 kg se doporučuje 10 kuliček, na každých dalších 10 kg váhy se dávka zvyšuje o 2 kuličky.

Postupná očista je doporučována nemocným a dětem. Ve sklenici vody rozpustíme 2-3 lžíce hliněného prášku a pijeme 3x během dne.

Za týden se množství přijímané hlíny sníží o polovinu (1-1,5 lžíce na sklenici vody). Pijeme ráno nalačno a večer 2 hodiny po jídle. Po večerním užití hlíny se nesmí nic jíst, protože by na sebe hlína vázala stravu, ale nečistí organismus.

Třetí týden se dávka hlíny opět sníží: 1 lžička na sklenici vody. Taková koncentrace hlíny umožní obnovení rovnováhy solí a minerálů v těle.

Čtvrtý týden je dávka hlíny ještě menší: půl lžičky hlíny na sklenici vody. Pijeme 2x denně výše uvedeným způsobem.

KAPITOLA 5.

Deník vedený při očistě organismu

Na základě uvedených poznatků si nejdříve určíte svou individuální konstituci a přibližnou zásobu životních sil. Podle toho si vyberete očistné prostředky, jež jsou pro vás nejvhodnější a které jste schopni dodržet. Naplánujte si očistná opatření a zrealizujte je. Současně zaznamenávejte, co se vám podařilo, jaké potíže vám to přináší a jaké příznivé změny na sobě pozorujete. Díky tomu poznáte, co je nutné zlepšit, aby bylo dosaženo maximálního účinku. Vedení deníku vám umožní zjistit všechny chyby a včas je odstranit.

KAPITOLA 6.

Průběh očistného procesu

Nyní je nutné si ujasnit, čím očistu zahájíme a jak v ní budeme pokračovat, aby její účinek postupně vzrůstal a akumuloval se. Správná posloupnost jednotlivých očistných postupů je podmínkou úspěšného výsledku očistného procesu.

1. Prvním a také nejdůležitějším úkolem každé očisty je odstranění potlačených emocí a psychických stresů, které se usazují v lidském vědomí. Pokud se to neudělá, budou se tam hromadit škodlivé látky, vznikat nejrůznější usazeniny a srážet se. Právě z tohoto důvodu je zapotřebí začínat duševní očistou a současně provádět očistu tělesnou.

Tento bod by bylo možné vypustit, ale někteří lidé trpí tak velkou psychickou zátěží a stresem, že jim to vyvolává spasmy v tlustém střevě (například spasmatické zácpy) a dalších vylučovacích orgánech, takže očistná procedura není prakticky proveditelná. Například tlusté střevo se stáhne do průměru 2-3 cm (!) místo normálních 5-8 cm, uzavře se a dál než do rozšířené části konečníku nic neprojde (v případě aplikace klyzmatu). Pak musíme nejprve uvolnit křeč. Je nutné vybít energii v poli vědomí a fyzicky uvolnit organismus pomocí tepla, oleje a/nebo slizu rostlinného původu (například ovesný odvar) aplikovaných do tlustého střeva.

Zdůrazňuji, že u některých lidí (asi 10-20 %) se očista fyzického těla nezdaří, protože jim v podvě-

domí působí příliš silné psychické tlaky. Jen po jejich předchozím odstranění pomocí duševní očisty je možné fyzické tělo normálně očistit. U ostatních lidí (přibližně 80 %) může probíhat tělesná očista bez předchozí duševní očisty. Je možné ji udělat později, ale doporučoval bych ji provádět společně s očistou fyzického těla.

2. Než začneme s tělesnou očistou, je nezbytné uvolnit a okysličit usazené škodliviny i toxiny v buňkách, nechat zkvasit a změknout škodliviny usazené ve sliznicích, tvrdé usazeniny rozmělnit na písek, rozpustit a okysličit sedimenty kyseliny močové v pojivové tkáni, zejména u končetin, a vše pak odvést k vylučovacím orgánům. Tento první a nejdůležitější očistný postup se nazývá *změkčování organismu* a musí se provádět před každou očistnou procedurou fyzického těla, jinak by byl účinek očisty velmi malý.

3. Po změkčení organismu můžeme přistoupit k vlastní očistné proceduře. V této fázi je důležité dobře stimulovat vylučovací orgán k očistě. Cíleným zapojením vědomí a biorytmů, vhodnou úpravou očistné látky, například vody, nebo využitím přirozených stimulátorů očistných energií budou očistné procedury mnohem účinnější.

4. V době očisty se musíme šetřit a neplýtvat zbytečně životní energií, která je nezbytná k vyloučení usazených škodlivin a toxinů z organismu. Především je nutno změnit stravování a snížit množství přijímané potravy. Syrová rostlinná strava, což je zelenina, ovoce, čerstvá šťáva nebo celozrnné kaše, napomáhá očistě organismu. Problém spočívá v tom, že lidé konzumují stále méně přirozenou potravu, jež organismus nejen vyživuje, ale současně jej i očišťuje. Přechod na upravenou a umělou stravu narušil trávicí proces i normální vylučování.

Různé druhy odlehčovacích diet, pravidelné hladovění nebo půsty velmi přispívají k přirozené očistě organismu.

Je dobré zvýšit svalovou a pohybovou zátěž organismu, a donutit tak mezitkáňovou tekutinu aktivněji cirkulovat a vyplavovat uchycené škodliviny.

5. Hlavním znečišťovatelem lidského organismu je tlusté střevo, a proto očistu začneme právě v něm. Po jeho očištění a normalizaci funkcí se krev vyčistí a organismus se začne obnovovat.

Očistu tlustého střeva je třeba spojit s vypuzením různých druhů parazitů, především hlístů. Je to zcela opodstatněná procedura, jelikož jejich rozšíření mezi populací je značné. Začíná současně s očistou tlustého střeva a končí očistou jater. V některých případech odstranění patogenních bakterií a plísní z krve, lymfy a tkání trvá půl roku nebo i celý rok. Není jednoduché se podobné nákazy zbavit, ale je to možné.

Můžete se zeptat, proč je tak složité a zdlouhavé zbavit organismus parazitů. Je to spojeno se zvláštnostmi jejich vývojového cyklu. Například životní cyklus škrkavky trvá 80 dní. Po požití se ve střevě z vajíčka uvolní larva, která proniká střevní stěnou do krevních nebo mízních cév. Tímto oběhem se pak dostává do plic a dále do průdušek. Tam člověka dráždí ke kašli, a tím se dostává do průdušnice a do dutiny ústní, kde je znovu spolknuta a putuje opět do střeva. Tam dorůstá v dospělého jedince. Celý cyklus trvá 80 dní.

Zbavit se plísní a mikroparazitů je ještě obtížnější. Spory plísní se mohou usadit hluboko v pojivové tkáni i na několik let. Současně dochází k nákaze or-

ganismu parazity z vnějšího prostředí z vody, prachu, vzduchu, polibkem, tělesným kontaktem nebo pohlavním stykem.

6. Protože znečištěná krev z tlustého střeva protéká játry, jsou ve velké míře znečištěna také ona. V důsledku nahromaděných škodlivin dochází k jejich zvětšení, což způsobuje selhávání portálního oběhu *a poruchy všech druhů látkové výměny a energie,* které v játrech probíhají. Po provedené očistě jater upravíme krevní oběh, což pomůže rychlé aktivaci funkce všech orgánů dutiny břišní, ulehčení srdeční činnosti a obnově všech druhů látkové výměny (metabolismu bílkovin, tuků, uhlovodanů, minerálů a vitaminů).

7. Nyní je nutné očistit ledviny. Ledviny se podílejí na *homeostazi,* to je udržování stabilního vnitřního prostředí v organismu neboli acidobazická rovnováha v krvi. Během 24 hodin se jimi přefiltruje přibližně 150 litrů krve.

Když se z tlustého střeva dlouhou dobu dostávají do krve škodliviny a játra je již nestačí odstraňovat, činnost ledvin musí být velmi intenzivní. Postupně však jejich funkce selhává a v organismu se začínají hromadit netěkavé produkty látkové výměny, zejména dusíkaté látky a soli, vznikají poruchy regulace objemu mimobuněčné tekutiny a je narušena acidobazická rovnováha. Staří mudrcové tvrdili, že ledviny jsou zásobníkem prvotní energie, a když zeslábnou, člověk tuto energii ztrácí a rychle stárne.

8. Po provedené očistě ledvin můžeme přistoupit k očistě pojivové tkáně a mimobuněčné tekutiny vnitřního prostředí organismu (krve a lymfy). Zbavujeme je všech cizorodých látek, jež se v nich nahromadily. To je poslední důležitá procedura, po níž je lidské tělo zcela očištěno. Můžeme ji provádět dvěma způsoby: rychle a pomalu.

Tím, že uskutečníme očistný cyklus v uvedené posloupnosti, si znovu obnovujeme organismus. Je možné, že po jeho absolvování nebudeme další doplňující očistné procedury potřebovat.

Kdybychom začali očistou jater, škodliviny a toxiny, jež nadále pronikají z tlustého střeva do krve, by je znovu rychle znečistily. Totéž platí i pro ledviny. Domnívám se, že je vám teď jasný důvod dodržování posloupnosti očistných procedur.

Chtěl bych zdůraznit, že doporučovaný postup se v praxi osvědčil a umožňuje obnovit tělesné i duševní funkce a změnit celou lidskou bytost. Podobnou posloupnost při očistě doporučují i jiní odborníci.

Po skončení uvedeného cyklu je vsak třeba zjistit, jaká místa v organismu ještě vyžadují doplňující očistu. Můžeme ji provádět pomocí dalších očistných postupů.

Až po ukončení celého očistného cyklu můžeme teprve vyzkoušet silnější očistné prostředky, jako je třeba hladovění, a tak dosahovat výborných výsledků. Začínat s hladověním bez předchozích očistných procedur je sice možné, ale pak se snáší mnohem hůř. V první fázi jsou očistné procedury mnohem účinnější než hladovka a zdraví se rychleji obnoví. Avšak později hlad umožňuje očistu organismu na vnitrobuněčné úrovni. Je obtížné toho dosáhnout i speciálními očistami, přestože se budete normálně stravovat.

Metoda duševní očisty

Pod pojmem *pole vědomí* rozumíme všechny energie, jež tvoří lidskou bytost. Pole vědomí (duch a duše, jinak *astrální, éterické, mentální* a *kauzální obaly a těla)* má nejsložitější strukturu a řídí stavbu i funkce fyzického těla. Nemoci ve většině případů začínají v poli vědomí. Obvykle se zdá sen a teprve potom se projeví zjevnou formou ve fyzickém těle.

Mechanismus nemoci, a to zejména psychosomatické, probíhá následujícím způsobem: působením psychického stresu, jenž byl vyvolán například křivdou, urážkou nebo pohrůžkou, vznikne v poli vědomí informační a energetická dutina. Můžeme ji nazývat *psychocysta.* Ve své podstatě to je cizorodá energie a orgány, tkáně a buňky, které se v ní nacházejí, se zdánlivě oddělují od organismu a jsou odlišně ovládány. Začínají v nich probíhat děje, jejichž následkem ztrácí orgány, tkáně a buňky vlastní specifičnost a přestávají plnit svou funkci. Jinými slovy, buňky v psychocystě nefungují správně, ale modifikují se vlivem své informace a energie. Tak vzniká cukrovka, rakovina a řada dalších nemocí. Ve většině případů onkologických a jiných vážných nemocí je podstatou jejich vzniku negativní, sebezničující myšlení a emoce.

Potlačování emočních projevů nechtěně způsobuje napětí odpovídajících svalů: například křivda nebo urážka vyvolá chuť dotyčného udeřit, ale ovládne se. Ve svalech však zůstává trvalé napětí a zcela se neuvolní. Podobný skrytý spasmus svalstva vede k velké spotřebě energie a zhoršení krevního oběhu v dané oblasti, protože jen částečně uvolněné svaly nemohou

být normálně zásobeny krví. To je další příčina psychosomatických nemocí.

Třetí příčinou je hormonální reakce organismu na danou emoci. Pozitivní emoce vytvářejí v organismu léčivé látky, ale negativní velmi jedovaté.

Protože se příčina nemocí nachází na jiné úrovni (emocionální a prožitkové), medikamentózní léčení je málo účinné. V praxi se potvrdilo, že podobné nemoci bez ohledu na substituční terapii (cukrovku inzulínem, rakovina chirurgickou léčbou a ozařováním) mají progresivní průběh.

Hlavní podmínkou pro úplné uzdravení je odstranění podobných psychocyst z pole vědomí. Organismus je pak schopen sám obnovovat své zdraví. Pokud to neuděláme, funkce se nikdy sama neupraví ani u člověka se zdravým způsobem života, jenž dodržuje správnou životosprávu, provádí očistu organismu i aktivně sportuje. Autor se o tom přesvědčil na vlastní kůži, ale také na praktických příkladech jiných lidí při jejich uzdravování.

Co je nutné udělat pro odstranění psychocysty?

Každá psychická zátěž nebo stres, zejména strach nebo hněv, představují prudké zvýšení energie v poli vědomí. V důsledku toho může energie psychocysty mnohokrát převyšovat energii pole vědomí. Podobá se to slunečním erupcím a výbuchům. Abychom psychocystu zničili, je zapotřebí zvýšit energii pole vědomí na stejnou úroveň. To je jeden z nejobvyklejších způsobů. Po vyrovnání obou energií dochází k likvidaci energie psychocysty. Uvolňují se její silné složky, což

se v těle projevuje křečemi a střídavými pocity horka a chladu. Emoční složka psychocysty je hned nebo za určitou dobu znovu prožívána, což se může se projevit ve snu. Člověk se zdánlivě dostává do stejné situace, kdy prožil psychický stres, a zažívá jej znovu. Jakmile se psychocysty zbaví, cítí se hned lépe. Nemoci na fyzické úrovni po určité době nepozorovaně zmizí. Například nádor v oblasti plic nebo hrtanu může být vyloučen při vykašlávání současně s hlenem v podobě lepkavé hmoty.

Vlastní metoda je založena na vzájemně zesilujících principech, jež působí jak na energii organismu, tak i na jeho fyziologii.

Cirkulační dýchání. Tento zvláštní způsob dýchání slouží k načerpání energie do pole vědomí, v němž se snažíme psychocysty najít, abychom je mohli z těla odstranit. Při cirkulačním dýchání na sebe vdech a výdech navazují bez přerušení. Po prudkém a krátkém nadechnutí plynule následuje spontánní a uvolněný výdech. Doporučuji provádět nádech i výdech nosem, jen v některých případech je možné dýchat ústy.

Vlivem cirkulačního dýchání a při frekvenci 60-80x za minutu dochází k načerpání energie do pole vědomí a zrychlení jejího proudění. Při tomto dýchání pociťuje člověk příliv energie a rozezná, kde je proud blokován psychocystou. Projevuje se to bolestí nebo pnutím. Do plic se vzduch dostává v omezeném množství, neboť cirkuluje nebo se pohybuje pouze v nosohltanu. To je důležitá vlastnost uvedeného dýchání. **Vzduch nevdechujete až do plic, protože v důsledku prudkého nádechu a pasivního výdechu zůstává v nosohltanu.**

Při uvedeném způsobu dýchání (aktivní nádech a pasivní výdech) se aktivuje sympatická část vegetativní nervové soustavy, jež podporuje činnost výměnných pochodů v organismu, zvyšuje počet červených krvinek, obsah cukrů a hormonů v krvi, zastavuje zánětlivé procesy a alergické reakce (kortikoidy nadledvinek mají silný protizánětlivý účinek), zvyšuje arteriální krevní tlak a rozšiřuje průdušky. Vzhledem k tomu, že v plicích vzduch téměř stojí, hromadí se v organismu kysličník uhličitý, což způsobuje zvýšené pocení a rozšíření kožních pórů. Tyto příznaky - proud energie, pnutí a bolest v určité oblasti nebo pocení - dokazují, že dýcháte správně. Podobný způsob dýchání aktivuje organismus ke spontánnímu léčení a posilování.

Jestliže během dlouhého opakovaného cvičení, k němuž cirkulační dýchání patří, udržíte patřičnou intenzitu dýchání, začnou se v organismu vytvářet přírodní opiáty neboli *endorfiny*. Ve větším množství endorfiny vyvolávají pocit extáze a euforie, a proto jsou někdy také nazývány *hormonem štěstí*.

Pokud endorfiny vyvolají stenické, tedy silné a aktivní emoce, současně aktivují sympatickou část vegetativní nervové soustavy, a tím dochází k povzbuzení obranyschopnosti organismu a jeho zásobování energií.

Existují různé druhy cirkulačního dýchání, jež mění intenzitu a podobu proudící energie v poli vědomí a zároveň aktivují určitá psychická traumata. Proto mají různé typy cirkulačního dýchání specifické účinky. Při dýchání můžeme zvětšovat nebo zmenšovat objem vdechovaného vzduchu, obměňovat rychlost dýchání, vdechovat vzduch do spodní, střední či horní

části plic, dýchat nosem nebo ústy. Dýchání ústy není příliš účinné, protože je nedostatečně přijímána energie cirkulující v nose, kudy prochází psychické nervy *ida a pingala.*

Můžeme měnit rozsah zaplnění plic podle toho, zda dýcháme jejich horní, nebo spodní části. Jestliže cítíte, že vám psychocysta odchází z hlavy nebo horní části těla, dýchejte hroty plic, protože to daný proces ulehčí. Pokud však vylučování začíná ve spodní části těla nebo v nohou, musíte dýchat břichem. **Je však nutno** *j* **podotknout, že správné cirkulační dýchání nezpůsobuje hyperventilaci a nevylučuje z organismu kysličník uhličitý.** Cirkulačním dýcháním načerpáte energii. Pokud vám ruce, nohy a celé tělo začnou „hučet", znamená to, že dýcháte správně.

Důležité vysvětlení. Aby se dosáhlo prudkého krátkého nádechu nosem, je nutné prudce trhnout bránicí směrem dolů. Lehněte si na podlahu, položte ruce na pupek a rychle a krátce se nadechněte. Ucítíte, že se břicho pohne nahoru a ruce nadskočí. Díky své pružnosti se bránice hned vrátí do původní polohy, a tím uskuteční pasivní výdech. Takto provedené dýchání, jež nevyvolává žádné zbytečné napětí v těle, je správné.

Cirkulační dýchání se učí rychleji muži, protože ženy jsou zvyklé dýchat hrudníkem a je pro ně obtížnější pochopit a naučit se techniku daného dýchání.

Uvolnění. Hlavním účelem úplného uvolnění těla je, že dýchání napomáhá přílivu energie do organismu. Můžete se buď uvolnit a umožnit energii, aby vás vyléčila, nebo se uzavřít a vyvolat ještě větší napětí. Tělo se při dýchání samo uvolní, protože ve snaze rytmus dýchání udržet se unavíte. Vyčerpání té části mozku, která je odpovědná za udržení dýchání, vyvolává celkový útlum mozkové kůry, což vede k uvolnění a ponoření do zvláštního hypnotického stavu, ale aktivní nádech, jenž stimuluje sympatickou část vegetativní nervové soustavy, vám umožní udržet si stále vysokou soustředěnost. Je to důležité pro *úplné uvolnění svalstva a koncentraci na vznikající emoce a pocity.*

Pokud máte tělo uvolněné, snadněji rozeznáte uzavřené oblasti. Oblast těla, jež se nechce uvolnit, je přeplněná energií, která tvoří psychocystu. Při úplné relaxaci je člověk schopen také lépe vnímat proudění energie v poli vědomí. Při vyloučení psychocysty dochází k uvolňování energie vytvořené psychickým stresem, a relaxované svaly tak nebrání jejímu odchodu z organismu.

Tetanie je stav zvýšené dráždivosti nervosvalového ústrojí a projevuje se svalovými křečemi při vylučování psychocysty z těla. V průběhu duševní očisty vznikají křeče nejčastěji v rukou a v obličejových svalech, zejména na rtech, ale také v jiných částech těla, kde se nacházel energetický blok. Abychom svalové křeče oslabili nebo jim přímo zabránili, nesmíme na ně soustřeďovat svou pozornost, ale naopak se musíme uvolnit a snažit se nepříjemný pocit prožívat jako něco příjemného.

Uvolnění dýchání. Normální cirkulační dýchání aktivuje psychocysty, jež se vynořují z hlubin pole vědomí jako nepříjemný pocit. Nepříjemné pocity se však snažíme v sobě potlačit, protože je to naše přirozená obrana. Ale v daném případě není vhodná, neboť snižuje proud energie vyplavované psychocysty a vede k omezení dýchání, ucpání nosních dutin, zúžení, napětí a spasmu průdušek. Aby se uvedené příznaky překonaly, je nutné pokračovat v cirkulačním dýchání

a současně přetvářet nepříjemné pocity na velmi příjemné. Až se to podaří, hned se vám bude dýchat lépe a snadněji.

Poloha těla. Duševní očistu se doporučuje provádět v poloze na zádech s nepřekříženýma nohama s rukama podél těla dlaněmi nahoru. Musíme mít na paměti, že pole vědomí představuje určitý prostor, v němž proudí energie. *Emoční odpad* a vše ostatní se z něj vyplavují jen tehdy, jestliže se jeho tvar mění, a tím roste energetický proud. Například když lidé chtějí překonat velký strach nebo smutek, je dobré se stočit do klubíčka. V jiných případech pomáhá prohnutí nebo různé cviky prováděné rukama či tělem.

Jakmile zaujmete vhodnou polohu, už se během očisty nehýbejte. Místo provedení pohybu máte možnost pocítit *touhu* to udělat. To je nejlepší způsob, jak rychle aktivovat energii k potlačení a snadno ji odstranit.

Koncentrace pozornosti. **V průběhu** očisty **je nutné** zaměřit pozornost na všechny vnější i vnitřní pocity, jež mohou být projevem psychocysty. Může to být bolest v určité části těla, lechtání, kočičí mňoukání na ulici, nějaká vzpomínka nebo jiné pocity. Jakmile se objeví, soustřeďte se na ně a pozorně sledujte každou maličkost, dokud nezmizí. Nepříjemné pocity se snažte vnímat jako velmi příjemné.

Hypnotický stav vznikající při útlumu nervového centra, jež udržuje nezbytnou úroveň cirkulačního dýchání, usnadňuje zachycování všech součástí aktivovaných potlačovaných pocitů. Stálá aktivace sympatické části vegetativní nervové soustavy opět cirkulačním dýcháním umožňuje udržovat trvale dobré soustředění na úplné uvolnění svalů a zaměření pozornosti na vznikající emoce a pocity a snadněji je odvádět z těla.

Potlačené emoce se ukládají ve vrstvách a skupinách. Každá vrstva vzniká v určitém životním období. Když potlačená vrstva energie odchází, obvykle se aktivuje vrstva ležící pod ní. Vrstvy potlačených emocí jsou tvořeny různými potlačenými pocity a vjemy, proto je můžete postupně procházet.

Pokaždé, když během očisty začne něco odvádět vaši pozornost, to znamená, že se projevuje potlačená energie, která se snaží na sebe upozornit, a v daném okamžiku vyžaduje, abyste se na ni soustředili a vnímali ji se všemi detaily.

Extáze. Podstata daného principu spočívá v tom, že každý člověk se neustále nachází ve stavu extáze, bez ohledu na to, co cítí. V *Katha Upanišádě* (jednom ze starých indických textů) je psáno, že Stvořitel, když vytvořil člověka, se stále kochá svým dílem bez ohledu na to, co při tom člověk cítí, ať je to špatné, nebo dobré. Ale člověk všechny pocity a vjemy dělí na dobré, jež jsou příjemné, a špatné, které vnímá jako nepříjemné. Špatné a nepříjemné pocity vytvářejí v lidském vědomí psychocysty.

Pozitivní emoce, z nichž je nejsilnější extáze, ovlivňují hypotalamus, jenž se podílí na vytváření emocí a řízení funkcí vegetativního nervstva. Vegetativní nervová soustava reguluje činnost žláz s vnitřní sekrecí (štítné žlázy, slinivky břišní, nadledvinek, pohlavních a jiných žláz) a funkce vnitřních orgánů (srdce, jater, ledvin, krevních cév, sliznic, svalů a dalších orgánů). V tom spočívá působení extáze na fyzické tělo.

Nyní musíte transformovat vše negativní, co se bude vyplavovat cirkulačním dýcháním z hloubky pole vědomí neboli podvědomí, na pozitivní. Budete znovu prožívat strach nebo hněv, nebudete se však bát ani hněvat, ale budete obdivovat sílu a výraznost těchto druhů emocionálních projevů. Musíme je prožít pozitivně a s radostí. Při realizaci v praxi můžeme použít několik postupů:

Být vděčný. Každý člověk má v sobě pocit vděčnosti, že existuje na tomto světě a může jej vnímat, ale většina lidí pociťuje vděčnost jen omezeně za konkrétní věci. Skutečně bychom měli být vděční za každou chvilku konkrétního dne.

Adekvátní srovnání. Papírový kelímek vám ve srovnání s křišťálovou sklenicí bude připadat jako smetí na vyhození, ale samotný kelímek bez uvedeného srovnání je normální nádobka, do níž je možné nalít vodu. Pokud srovnáme křeč v rukou s běžným pocitem, zdá se křeč nepříjemná a bolestivá. Avšak posouzení samotného křečovitého stavu se nám může jevit jako slastný pocit energie. Stejné je to s bolestí. S ničím ji nesrovnávejte, ale vychutnávejte si pocit intenzivní bolestivé energie.

Prospěšnost. Jakmile pochopíte, co se s vámi během očisty děje, vyvolá to pocit ve vás vděčnosti, protože se zbavujete dlouholetého trápení.

Údiv. Pocity, jež vznikají ve vašem tele, musí vzbudit váš zájem. Měli byste být fascinováni přeléváním energie. V některých případech to k očistě stačí.

Láska a obdiv ke všemu. Mějte rádi každý okamžik svého života. Budete-li milovat všechno, co existuje jenom proto, že to existuje, pak budete mít pole vědomí křišťálově čisté. Radujte se z každé maličkosti

a vaše očista bude probíhat mnohem rychleji. Jestliže budete něco zahánět, očista se přeruší a vzniká nový psychický stres, jenž vytváří psychocystu.

S pomocí extáze se zbavíte psychických stresů a odstraníte psychocysty, a tím budete zdravější a energičtější. Oslavování života v každém případě zvyšuje životní tonus fyzického těla a radost a smích jsou příznakem úspěšné očisty.

Důvěra. Když absolvujete očistnou kúru, zcela očistnému procesu důvěřujte. Všechny strašné pocity, strach a hrůza, jež z vás mohou odcházet, působí tak silně, že možná budete chtít proces zastavit, znovu podobné pocity neprožívat a raději je ponechat v sobě. Ale to nesmíte dopustit! Všechno to špatné, jež vám brání volně žít a ničí váš organismus, je třeba z těla odstranit. Při vylučování psychocysty prožijete dva procesy. První se projeví výraznými vnějšími příznaky, jako je cukání, třes, kašel, dýchací potíže, nucení na zvracení, výkřiky a další projevy, jež představují zvýšenou činnost sympatické části vegetativní nervové soustavy. Druhý proces je podmíněn silným napětím, které se projevuje dlouhými kontrakcemi a spasmy. Organismus na udržení takovéhoto svalového napětí spotřebuje velké množství vlastní energie, ale když se ho zbaví, funguje pak mnohem snadněji.

V průběhu očisty mohou vzniknout pochybnosti o tom, co děláte. Ale to je opět psychický stres, jenž vede ke vzniku psychocysty. Budete-li pochybovat o daném způsobu očisty, nepodaří se vám. Celá předchozí teoretická část je určena právě k tomu, aby se vaše obavy rozptýlily a upevnila se víra v úspěch i bezvýhradné uzdravení. Musíte být přesvědčeni o úspěchu svého konání. Plně důvěřujte procesu samoléčení s po-

mocí výše uvedených přirozených postupů a vše se podaří. *Zapamatujte si, že uvedená metoda je účinná jen tehdy, když jí důvěřujete a postupujete v ní s odvahou.*

Léčebné schopnosti hudby. Různé podoby zvuku se po staletí používaly jako mocný prostředek působící na změnu vědomí. Monotónní bubnování a zpěv byly základním nástrojem šamanů v nejrůznějších částech světa. Vlivem hluku na sluchový analyzátor dochází k útlumu v mozkové kůře, jenž vyvolává hypnotický stav. Podle laboratorních údajů různé rytmy bubnování silně ovlivňují mozkovou činnost.

Hudba působí zejména v mimořádných stavech vědomí. Napomáhá objevit staré, už zapomenuté psychické stresy, vyjádřit je, ale také zesílit a prohloubit celý proces. Dává smysl prožité situaci, a tím zvětšuje její význam. Dlouhodobý tok hudby vytváří nosnou vlnu, s jejíž pomocí člověk prochází těžkostmi prožívané zkušenosti, překonává psychologickou ochranu a dochází k usmíření a osvobození. Speciálně vybraná hudba aktivuje skrytou agresi, fyzickou bolest, sexuální nebo jiné smyslové pocity.

Abychom hudbu mohli využít k urychlení aktivace psychických stresů, je nutné se naučit novým způsobem hudbu poslouchat a získat k ní jiný vztah. Během očistné kúry je velmi důležité, abychom se zcela hudbě odevzdali, nechali ji rezonovat v celém těle a spontánně na ni reagovali. Všemu, co vzniká pod vlivem hudby, bychom měli dát volnost projevu, ať už je to křik, smích, libovolné zvuky, jež se derou z nás ven, nejrůznější grimasy, chvění i pohyby celého těla nebo jeho jednotlivých částí. Nemusíte se pokoušet určit skladatele ani hudbu hodnotit. Bez analyzování jen poslouchejte a nechejte hudbu volně působit

na vaši psychiku i tělo. V tomto případě se hudba stává účinným nástrojem při reprodukci a udržení mimořádného stavu vědomí. Hudba v kombinaci s dýcháním umocňuje její působení a sílu.

Výběr hudby je velmi široký - od klasické po rockovou hudbu, mohou to být zvuky přírody (šum větru, vytí vlků, zpěv ptáků nebo bzučení hmyzu). Přednost dejte hudbě s vysokou uměleckou úrovní, ale málo známou a bez konkrétního obsahu. Pokud jsou v ní slova, musí být v jazyce, jejž neznáte. Hudbu vybírejte podle toho, jaký psychický stres chcete aktivovat a odstranit.

Při prvních očistných sezeních si poslechněte skladby Johna McLaughlina (známým též jako *Mahávišnu* nebo *Šakti), Timewind* německého skladatele Klause Schulze, *Ostrov mrtvých* od Rachmaninova a súfijské nahrávky pod názvem *Islámské mystické bratrstvo.*

Uprostřed očistné kúry jsou velmi účinné hudební skladby amerického skladatele Alana Hovhannese *Všichni muži jsou bratři, Tajemná hora, A Bůh stvořil velryby,* hudební úryvky ze symfonické suity Planety *(Mars)* Gustava Holsta, Skrjabinova *Poéma extáze, Svěcení jara* Igora Stravinského nebo Prokofjevův balet *Romeo a Julie (Montekové a Kapuleti, Hrobka Romea a Julie).* Mezi etnickými ukázkami jsou původní nahrávky afrických tamtamů.

V závěru očistné kúry, když se uklidňujete, je vhodná plynulá meditativní hudba, jako například *Harola v Itálii* Hectora Berlioze, *Canon v D* Johanna Pachel¬bella, *Renaissance of the Celtic Harp* Alana Stivella, nahrávky flétnisty Paula Horna, zvuk nejznámějšího nástroje japonské tradiční hudby - bambusové flétny *šakuhači,* tibetské vícehlasé zpěvy, různé indické ragí,

badžany a kírtany *Óm Nama Šivaja* a také hudba Ste¬ vena Halperna, George Kellyho nebo Briana Enoa.

Poslouchal jsem hudební album *Zoolook* francouzského skladatele Jeana-Michela Jarré. Je to skvělá hudba pro aktivaci psychických stresů.

Hudba během očistné kúry by měla hned na začátku vyprovokovat a aktivovat nežádoucí potlačené emoce, uprostřed očistného procesu je dovést ke kulminaci a odstranění z těla a nakonec člověka uklidnit. Jedno sezení při očistné kúře trvá od 15 minut do dvou až tří hodin. Obvykle za 15-45 minut dochází k uvolnění stresů, což znamená, že sezení bylo úspěšné a může skončit. Starší a silnější stresy vyžadují delší sezení, jež trvá dvě až tři hodiny, neboť pro jejich aktivaci je zapotřebí mnohem více energie získávané cirkulačním dýcháním.

Postup provádění duševní očisty

1. Příjemně se naladíme a všechny své pocity přijímáme s radostí.
2. Všechny vjemy a pocity vnímáme jako krásné a vnitřně je oslavujeme.
3. Pustíme si hudbu, zaujmeme pohodlnou polohu, nejlépe vleže, a uvolníme se.
4. Začneme provádět cirkulační dýchání, dýcháme klidně, přirozeně a spontánně. Nesmí vzniknout pocit *nafouknutí* plic, kdy jsou během několi¬ ka rychlých nádechů plíce zcela zaplněny, není možné se znovu nadechnout, a proto musíme dlouze vydechnout. Výdech musí být spontánní a uvolněný a následuje hned za rychlým a aktivním nádechem.

5. Vše, co se vynoří v našem vědomí, jako strach, obavy nebo jiné pocity, co cítíme ve fyzickém těle, třeba silnou lokalizovanou bolest či bodání, budeme vnímat jako slastný pocit. Koupeme se v neomezeně různorodém moři blaženosti a prožíváme všechny pocity do nejmenších podrobností.
6. Všechny projevy, samovolné pohyby, výkřiky a jiné projevy vedou k očistě naší bytosti od všeho špatného. Pokud však začne být vaše chování podivné, znamená to, že v poli vědomí je parazit, jenž byl objeven a očistným procesem je vy¬ puzován. A parazit se na oplátku brání. V tomto případě se však použijí zcela jiné prostředky a duševní očista se přeruší.
7. Očistné sezení ukončíme, až když bude aktivován dostatečný počet potlačených psychických stresů, vyjdou na povrch a pak z těla ven. Následně nám bude báječně, pocítíme vnitřní svobodu a uleví se nám.

   Jedno sezení by mělo trvat v průměru 45-60 minut.

Praktické rady. Abyste si snadno osvojili techniku duševní očisty, nejprve ji provádějte pět minut a dobu postupně prodlužujte na půl hodiny. Pokud cítíte, že vše probíhá dobře, můžete dobu očisty prodloužit a postupovat podle bodu 7.

V poli vědomí každého člověka je neuvěřitelné množství psychocyst a jiných následků po prožitých stresech a potlačených emocích, protože lidské vědomí pojme mnohem více podobných škodlivin a toxinů než fyzické tělo. Ale i ono má určité meze. Duševní

ní očista může trvat až několik let, ale při pravidelných očistných sezeních prováděných obden jednu až dvě hodiny se doba očisty může zkrátit na rok, někdy i méně. Na fyzickém těle se však příznivý vliv očistného procesu projeví mnohem rychleji. Sami se přesvědčíte, že po *každé očistné kúře provedené správně se budete cítit zdravěji a lépe.* Cirkulační dýchání je možné praktikovat i preventivně po dobu deseti až třiceti minut, abychom načerpali energii.

KAPITOLA 7.

Změkčování organismu před očistou

Příprava organismu před očistným procesem a jeho změkčování má své opodstatnění.

Buňky lidského organismu jsou tvořeny protoplazmou. Je to koloidní roztok, jejž můžeme také nazvat podle jeho viskozity gel, želatina nebo rosol. Obsahuje 99 % vody, přitom má vlastnosti pevných látek (pružnost a pevnost), ale také kapalin (vodivost je tedy vhodným prostředím pro průběh chemických reakcí). V buňce jsou tak soustředěné všechny přednosti pevných látek i kapalin. V rosolovité látce však neustále probíhají procesy postupného tuhnutí v důsledku progresivního spojování jeho částic, a proto má rosol tendenci se samovolně měnit v rohovitou hmotu neboli xerogel. Samozřejmě že v zahuštěné protoplazmě nemohou plnohodnotně probíhat biologické reakce a buňka odumírá. Aby se to nestalo, existuje v buňce i v samotném koloidním roztoku složitá ochrana, jež zabraňuje zhuštění a srážení.

Základní ochranné funkce:

1. Cyklóza neboli cytoplazmatické proudění je pohyb cytoplazmy v buňkách. Tento pohyb byl zjištěn také v chrupavčitých buňkách.
2. V závislosti na intenzitě buněčného metabolismu, jenž je ovlivňován probíhající činností buňky, se mění stav rosolovité látky. Při zvýšeném

metabolismu dochází k jejímu zřeďování a při sníženém metabolismu houstne.

3. Antikoagulační (protisrážlivá) ochrana v koloidním roztoku je závislá na stavu micel - jednoho procenta bílkovin, jež kolem sebe udržují devadesát devět procent vody.

Abychom zcela pochopili příčiny vzniku různých nemocí, musíme si objasnit micelární úroveň. Micela má jádro tvořené převážně bílkovinami. Bílkoviny jsou obvykle nabité a jejich povrch slouží jako adsorpční vrstva, jež je velmi aktivní. Na ní také probíhají fermentační reakce. Kolem jádra a adsorpční vrstvy (souhrnně nazývané *granule)* vzniká difúzní vrstva s opačným nábojem než jádro. V této vrstvě jsou rozmístěny molekuly vody, jež jsou určitým způsobem orientované, a ty tvoří vodní obal. Uvedený obal zabraňuje sbližování a shlukování (koagulaci) granulí. Tímto způsobem micela kolem sebe udržuje molekuly vody.

Micely zabraňují vzájemnému shlukování následujícími faktory:

1. Zvláštním tvarem bílkovinné molekuly. V případě, že dochází k porušení této struktury, například stárnutím, poškozením (denaturací), adsorpcí (přilnavostí) cizorodých látek a škodlivin, snižuje se elektrický náboj jádra a zmenšuje se vodní obal, což způsobuje zahuštění rosolu.
2. Hodnota náboje jádra micely zabraňuje vzájemnému shlukování částic, neboť upevňuje vodní obal. Jestliže se náboj jádra zmenšuje částečnou neutralizací ionty náboje opačného znaménka nebo celkovým překřížením elektrického náboje těla (například následkem izolace od půdy při nošení obuvi se syntetickou podrážkou či jen v důsledku sedavého způsobu života), a tím mění svou polaritu, dochází k částečné ztrátě vodního obalu kolem jádra a kondenzaci.
3. Vodní obal kolem jádra micel zabraňuje jejich shlukování. Zahuštění koloidního roztoku způsobuje také zmenšení množství vody v buňce. Například když sníte solenou rybu, krev obsahující sůl vlivem osmózy k sobě přitahuje vodu z buněk. Proto máme žízeň. Je to potřeba doplnit buňky vodou a vyloučit nadbytek soli.

V případě, že dojde k porušení uvedené ochrany, v buňkách a tekutém prostředí organismu (jsou to rovněž koloidní roztoky) začnou probíhat dva procesy - koacervace (shlukování) a koagulace (srážení, zahušťování).

Koacervace koloidního roztoku (tekutého rosolu) je způsobena tím, že micely, které ztratily svůj vodní obal, se navzájem přitahují a vytvářejí uprostřed koloidního roztoku (rosolu) společný vodní obal. Postupně v tomto obalu může docházet k dehydrataci, shlukování částic a jejich srážení. *Koacervát* (kapkovitý útvar tvořeném micelami, jež jsou spojeny společným vodním obalem) má větší viskozitu než koloidní roztok (rosol), v němž vznikl. Viskozita napomáhá pohlcování a udržení různých látek, jako jsou barviva, soli nebo produkty látkové výměny v koacervátu. Účinek fermentů uvnitř uvedeného útvaru je pomalejší než v okolním koloidním roztoku. Tyto koacerváty jsou základem pro vznik sraženin a usazenin všech škodlivých látek v buňce, žluči, moči a krvi. Uvedený proces tvoří podstatu usazování solí, písku a kamenů.

Koagulace koloidního roztoku probíhá ve třech fázích:

1. *Zrání* - zpevnění mechanických vlastností rosolu. Zevně se tento proces projevuje částečnou ztrátou ohebnosti a zhoršenou pohyblivostí končetin, zejména po ránu, kdy je tělo jako dřevěné, ale postupně při pohybu potíže ustoupí.

2. *Stárnutí* - zhuštění rosolu do té míry, že vytlačí tekutinu a zmenší svůj objem. Tato fáze vyvolává v organismu dva patologické jevy: zhušťování a zřeďování. Zhušťování vede ke vzniku trombóz, embolií, infiltrací, srůstů nebo deformací orgánů, například srdečních chlopní nebo svraštění ledvin. Zředění způsobené tekutinou vytlačenou z rosolu má za následek vznik dutin, v nichž se ukládají soli, škodliviny, výpotek, uhlovodany, kyselé mukopolysacharidy a jiné látky s následnými destrukčními procesy, které způsobují revmatismus a vytváření cyst.

3. *Xerogelová fáze* se vyznačuje dalším odvodněním rosolu a výrazným zmenšením objemu. Současně se mění v rohovitou hmotu. Uvnitř vzniká velký tlak, jenž představuje i několik set kilogramů na jeden čtvereční centimetr průřezu xerogelu. V důsledku takového tlaku jsou všechny látky, soli a pigmenty obsažené v xerogelu stlačeny v pevný kámen. To je další způsob vzniku kamenů a ostatních zatvrdlin v organismu.

Shrnutí antikoagulační obrany buněčné protoplazmy a kapalného prostředí organismu:

1. cyklóza - proudění
2. metabolismus - zrychlení látkové výměny v buňce
3. zachování stálé prostorové struktury (tvaru) bílkoviny - jádra micely
4. optimální náboj micely
5. dostatečné množství vody v organismu

Předchozí příprava ke každé fyzické očistě spočívá v maximálním zředění koloidních roztoků nebo rosolovitých látek, v nichž se usadily škodliviny, a okysličení usazených škodlivin a toxinů. Je nutné změnit jejich stav, abychom je mohli z organismu snadno odstranit. Do krve se vyplaví všechny zbytečné, nepotřebné a škodlivé látky z pojivové tkáně a jsou zaneseny do vylučovacích orgánů, kde se hromadí a následně jsou vyloučeny z těla. Například při změkčujících postupech dochází v plicích a vedlejších dutinách nosních ke zředění hlenu, který se pak dostává do nosohltanu a je vykašláván ven. Přibližně stejný je mechanismus zvracení, průjmu nebo vylučování moči. Škodliviny a toxiny se dostávají do žaludku a odstraňují se zvracením či společně se žlučí postupují do tenkého střeva, podráždí jej a očistným průjmem jsou vyloučeny.

Nejjednodušší způsob přípravy organismu a jeho změkčení je například parní lázeň nebo horká koupel, jež urychlují cyklózu a metabolismus. Při pravidelném pití zmagnetizované rozmražené vody se organismus promývá a dochází k nabíjení micel. Je důležité, abyste po absolvovaných procedurách cítili uvolnění, prohřátí a nasycení organismu vodou. Pro dehydratované a hubené lidi je vhodnější horká vana, obézní mohou použít saunu a ostatní lidé vlažnou parní lázeň. Jedna procedura trvá 5-25 minut a musí být ukončena krátkou studenou sprchou nebo opláchnutím studenou vodou (5-10 vteřin). Je nutné absolvovat alespoň tři až pět procedur, někdy i více, v závislosti na stupni zanesení organismu a kvalitě odstraňovaných škod-

livin. Procedury provádíme denně nebo obden podle individuální snášenlivosti.

Již staří léčitelé si všimli, že oleje a tuky dobře uvolňují a změkčují tělo. Za tímto účelem je možné užívat každé ráno asi 20 g roztaveného másla. Prospěšná je také menší masáž provedená během dne s použitím roztopeného másla nebo olivového oleje. Po masáži se bez namydlení jen osprchujete teplou vodou. Zapamatujte si však, že pro obézní lidi s mastnou pokožkou a větší sekrecí hlenu není uvedený způsob vhodný. Těm je doporučován mírný běh, jenž prohřívá celý organismus, zrychluje oběh a zvyšuje vylučování škodlivin i toxinů kůží ve formě potu.

Závěr. Stručně bychom mohli změkčování a očistu charakterizovat následujícím způsobem. Změkčování, obrazně řečeno, představuje úklid uvnitř pokoje, sesbírání veškerého odpadu a utření prachu ze všech koutů k jeho dveřím. Očistou se nahromaděný odpad odstraní z těla ven.

Příprava organismu před očistou a jeho změkčení umožní uvolnit škodliviny a toxiny zanesené do všech částí organismu a přivést je do vylučovacích orgánů - tlustého střeva, jater, ledvin, kůže nebo plic. Každá očista spočívá v tom, že nahromaděné škodlivé látky se vylučují silným pocením, průjmem nebo zvracením ven z organismu. Úkolem očisty je zesílit očistnou energii, to znamená vyvolat pocení, průjem nebo zvracení. Existuje na to řada prostředků.

Pokud není provedena příprava a změkčení organismu a škodliviny se nedostanou do vylučovacích orgánů, očista nebude účinná. Ve skutečnosti, bude vyhozeno jen to, co leží u prahu, ale pokoj zůstane stejně neuklízený a špinavý, jak byl.

Nyní vysvětlím proces hladovění z hlediska očisty organismu. Nejprve dva až tři týdny v těle spontánně probíhají procesy předběžného změkčení a vnitřního čistění. Přibližně koncem třetího týdne se škodliviny a toxiny v buňkách a tkáních uvolňují, přecházejí do lymfy, krve a postupují až do vylučovacích orgánů. Následuje mohutná vlna odstraňování škodlivin z těla, což trvá v průměru dva až tři týdny, a ta postupně odeznívá. V některých případech je vyplaveno do krve příliš mnoho škodlivin, člověk se pak necítí dobře a slábne. V důsledku autointoxikace může být očistný proces zastaven ve střevech, plicích, v kůži a moči. Pak je nutné organismu pomoci odborným zásahem, jinak následky mohou být žalostné (návod k hladovění je uveden v další části této knihy).

Správné změkčení a očista organismu umožňuje efektivně a rychle vyloučit základní škodliviny a hladověním se pak snadno odstraní zbytky škodlivých látek i toxinů usazených v buňkách.

KAPITOLA 8.

Správné provedeni očisty tlustého střeva

Účel očisty tlustého střeva

1. Obnovit čistotu tlustého střeva a normalizovat pH jeho prostředí (slabě kyselé při činnosti a mírně alkalické v klidu).
2. Podporovat upravení peristaltiky tlustého střeva.
3. Obnovit mikroflóru tlustého střeva.

Očista tlustého střeva vytváří příznivé podmínky pro jeho úplnou regeneraci. Ostatní problémy se řeší správným stravováním, emočním klidem a dalšími faktory zdravého způsobu života. Bez jejich zapojení bude účinek očisty jen krátkodobý. Proto si nedělejte iluze, že jen pomocí klyzmat obnovíte činnost tohoto orgánu.

Druhy klyzmat a jeiieh použití

Nejjednodušší, dostupný a účinný způsob provedení očisty tlustého střeva je zavedení tekutiny análním otvorem do tlustého střeva. Tento postup se nazývá *klyzma* (odvozeno z řeckého slova *klysma,* což znamená výplach), *střevní výplach* nebo také lidově *klystýr.*

Používat střevní nálevy se lidé naučili od ptáků. Dochovala se pověst, že volavka, která se přejedla rybami tak, že nemohla vzlétnout, nabrala do zobáku mořskou vodu a vpustila si ji do konečníku, aby si ulevila. Všechno, co snědla, vyšlo ven. Jakmile pták cítil odlehčení, uletěl. Od té doby začali také lidé využívat podobné ná-

Abychom mohli klyzma provést, je zapotřebí nějakým způsobem zavést vodu do tlustého střeva. Potřebujeme k tomu nádobu (může to být dvoulitrový gumový termofor) a hadičku s rektální rourkou, kterou se voda dostává do tlustého střeva. Rektální rourka umožňuje snadné a nebolestivé zavedení hadičky řitním otvorem do konečníku.

Kdysi lidé k provedení nálevu používali nejrůznější pomůcky. V současné době se nejvíce používá plastový irigátor nebo smaltovaná nádoba (vynález Fridricha Esmarcha, 1823-1908, známého německého chirurga), které je možno zavěsit.

Podle starého tradičního lékařství - *ájurvédy* a *čžud¬ -ši** - pomáhá klyzma zbavit se až 80 % nemocí lidského organismu. Proto bychom tuto očistnou proceduru měli brát vážně.

Klyzmata mohou sloužit k očistným, léčivým nebo výživným účelům, k výplachům a uvolnění.

Nyní si něco povíme o vodním roztoku používaném při klyzmatu.

1. Aby se voda nevstřebávala stěnou tlustého střeva, přidá se do ní 20-30 gramů kuchyňské soli na 2 litry vody. Osolená voda trochu odčerpává tekutinu ze střevních stěn, čímž napomáhá lepší očistě tlustého střeva.
2. Vnitřní prostředí ve střevech by mělo být mírně kyselé, aby zabránilo kvašení a hnilobným procesům. Do vody se doporučuje přidávat citrónovou šťávu, obvykle 2 lžíce na 2 litry vody.

Jestliže nemáme přírodní šťávu, někteří odborníci radí používat kyselinu citrónovou nebo jablečný ocet, ale přitom hrozí nebezpečí předávkování nebo poško-

* diagnostika podle pulsu

zení nekvalitním výrobkem, proto je nezbytná opatrnost.

U některých lidí je vnitřní prostředí tlustého střeva spíše kyselé, u jiných naopak příliš alkalické. Podle toho je nutné postupovat. V případě alkalického prostředí ve střevě se dávka kyselých šťáv zvyšuje na 75 až 150 ml na 2 litry vody. Při nulové aciditě žaludeční šťávy se používá 100 až 150 ml citrónové nebo jiné ovocné šťávy, při snížené 75-100 ml a při normální aciditě jen 50 až 75 ml šťávy. Pokud je acidita v tlustém střevě naopak zvýšená, přidává se jedlá soda Na_2C0_3, na 2 litry vody 20-30 g sody.

Při normální kyselosti žaludeční šťávy je možné střídat kyselé klystýry (2 litry vody, 20-30 g kuchyňské soli a 50-75 ml citrónové šťávy) s alkalickými (2 litry vody, 20-30 g kuchyňské soli a 15-20 g jedlé sody). Například liché klystýry mohou být kyselé a sudé alkalické.

Kyselou *{mrtvou)* a alkalickou *(živou)* vodu s libovolným pH si můžeme také připravit elektrolýzou ve speciálním zařízení. V tom případě nejsou žádné přísady nutné.

Pro očistné klyzma můžeme také použít mléčnou syrovátku, do níž se přidají 2 lžíce jedlé sody. Všechno promícháme a ohřejeme. Toto klyzma má dobré očistné účinky.

K dezinfekci slouží česneková voda. Provádíme-li klyzma česnekovou vodou alespoň jednou týdně, přispívá to k očistě kůže.

Příprava česnekové vody. Jeden stroužek česneku rozmělníme a zalijeme sklenicí převařené vody. Necháme jej půl hodiny vyluhovat v zakryté nádobě. Potom vlijeme česnekovou vodu do irigátoru a aplikujeme do tlustého střeva.

3. Teplota tekutiny používané ke klyzmatu. Při ato¬nii (ochablosti) tlustého střeva se používá klyzma s teplotou 12-20 °C. Při křečovitých stavech se doporučuje tekutina s teplotou 37-42 °C. Ve všech ostatních případech se používá teplota vody v rozmezí 25-37 °C.
4. Nejvhodnější doba pro aplikaci klyzmatu je ráno mezi pátou a sedmou hodinou. Pokud se dělají večer, pak nejpozději dvě nebo tři hodiny před spaním. Zdůvodňuje se to tím, že část tekutiny se může vstřebat a potom vylučovat ledvinami. Kvůli tomu se pak musí vstávat a jít na záchod.

Očistné klyzma se aplikuje hlavně při zácpě, neúplném vyprázdnění tlustého střeva, při otravách z jídla a podobně. Jeho hlavním úkolem je odstranit z konečníku nahromaděnou a stagnující stolici. Klyzma napomáhá zředění zatvrdlé stolice, dráždí sliznici tlustého střeva a zrychluje jeho peristaltiku, čímž podporuje vylučování stolice.

Při očistném klyzmatu se aplikuje jeden až dva litry teplé vody (25-35 °C). Množství vody závisí na věku člověka a stupni zanesení tlustého střeva stolicí.

Ke zlepšení očisty se do vody přidává kuchyňská sůl (l-l,5procentní roztok kuchyňské soli ve vodě), dvě až tři lžíce glycerinu nebo rostlinného oleje (ricinového, slunečnicového nebo olivového), dětské mýdlo (lžíce nastrouhaného mýdla se rozpustí ve vodě, aniž by se vytvořila pěna).

Kuchyňská sůl se aplikuje při atoničkých zácpách. Při úporných atonických zácpách se používá k silnějšímu podráždění mýdlo. Přidaný olej povleče zatvrdlou stolici, a tím dochází k jejímu snadnějšímu vylučování bez poškození střevní stěny.

Americký lékař Max Gerson, autor knihy *Léčení rakoviny,* doporučuje použít k očistnému klyzmatu litr teplého heřmánkového roztoku. Při vysoké teplotě se musí klyzma aplikovat dvakrát denně a v případě velmi závažných nemocí až třikrát denně. Za dva až tři týdny trvání diety kombinované s heřmánkovým klyzmatem u nemocného nastupuje očistná krize. Najednou odchází ve stolici tmavé a silně zapáchající výkaly. Potom se nemocný začne rychle zotavovat. Podobná klyzmata i u zdravého člověka podporují sekreci žluči, a tímto způsobem zlepšují trávicí funkci i jeho celkový stav.

Výplachové klyzma se aplikuje pro lepší očistu tlustého střeva a normalizaci jeho vnitřního prostředí. Tato klyzmata je nutné podávat opakovaně. Nejprve se obvykle aplikuje očistné klyzma. Po jeho vyloučení se dělají ještě dvě až tři klyzmata. Každé klyzma je připraveno z jednoho až dvou litrů vody, do které se přidává látka vytvářející kyselé prostředí (2-3 lžíce citrónové šťávy, jablečného octa nebo kuchyňské soli na 2 litry vody). Raději je aplikujte během dne, ale existuje řada metod, takže je jen na vás, která vám bude vyhovovat.

První očistné klyzma čistí tlusté střevo od stolice. Následující klyzmata s citrónovou šťávou, jablečným octem nebo solí promývají a čistí celé tlusté střevo.

Ke klyzmatu je vhodné použít co nejčistší vodu (rozmraženou nebo destilovanou), protože lépe čistí a pohlcuje toxiny. Je možné aplikovat vodu odstátou na ušlechtilých kovech (měď, stříbro), minerálech (křemen, šungit*), s hlínou, ale také nejrůznější odvary z bylin.

* Eugenika vydala v roce 2009 knihu autorky Juliy Doroniny a 01'gy Romanovy - *Šungit, křemen a voda.*

Tento druh klyzmatu je nejvhodnější pro dobrou očistu tlustého střeva. Cyklus 5-20 klyzmat bude výborným prostředkem, jenž prostřednictvím tlustého střeva očistí celé tělo.

Uvolňovací klyzma slouží ke stimulaci tlustého střeva na vyprazdňování. K tomuto účelu se používají mikroklyzmata - gumové balónky, jež slouží k aplikaci malých objemů. Do 50-100 ml teplé vody se přidá 1 lžička kuchyňské soli, oleje nebo mýdla. Velmi dobré je dělat klyzma s čerstvou nebo odpařenou močí.

V některých obzvláště úporných případech zácpy se aplikuje klyzma, při němž se použije jen olej. Přibližně 50-200 ml rostlinného oleje (slunečnicového, olivového, sezamového, lněného nebo konopného) ohřejeme na teplotu těla a aplikujeme pomocí gumového balónku.

Mléčná, olejová nebo změkčující mikroklyzmata. Doporučují je východní tradiční léčebné systémy - *ájurvéda* a *čžud-ši.* Autor je vyzkoušel na sobě, také další lidé si je aplikovali a byli velmi spokojeni. Jsou doporučována všem, komu organismus špatně udržuje vodu, kdo má sklon k dehydrataci a je náchylný k prochladnutí. Uvedené příznaky se vyskytují u osob s útlou postavou s konstitucí *vítr,* suchou a loupající se kůží, kterým je stále zima a ruce a nohy mají pořád studené. Uvedená klyzmata pomáhají zejména v chladném a suchém ročním období, jež tyto lidi velmi skličuje.

Mikroklyzmata doporučuji také všem lidem, u nichž došlo z nějakého důvodu ke zvýšenému projevu životního principu větru. Projevuje se to následujícími příznaky: velká plynatost, zácpa nebo „ovčí trus" (tvrdé bobky), bolesti v bedrech, kříži, kyčelních kloubech,

dlouhá nebo nepravidelná menstruace, málo pohyblivé spermie, suchá a loupající se kůže, zimomřivost, úbytek sil a hubnutí. Jestliže máte podobné příznaky, zejména v chladném a suchém ročním období, můžete se jich pomocí mléčných a máslových mikroklyzmat, aplikovaných denně nebo obden, postupně zbavit.

Mikroklyzmata se provádějí následujícím způsobem. Do 100 ml mléka dáme 100 g másla. Mléko ohřejeme, aby se v něm máslo rozpustilo, a pomocí gumového balónku aplikujeme do análního otvoru.

Tuto proceduru je dobré dělat po západu slunce nebo dvě hodiny před spaním. Potom je nutné chvíli ležet. Organismus zpravidla udrží mléčný obsah tak dlouho, jak potřebuje.

V důsledku této procedury se tvrdá a tuhá stolice změkčí vlahým mlékem a máslem a mléko, jehož teplota se zvětšila zkysáním, navíc pomůže i proti chladu. Po dvou až třech mikroklyzmatech stolice změkne, je hladká a snadno se vylučuje.

Můžete si vyzkoušet několik složení a vybrat si to nejvhodnější:

1. mléko (100 ml), rozpuštěné máslo (20 g) - tato směs je vhodná proti zácpám, „ovčímu trusu", plynatosti, vysychání a dehydrataci organismu, normalizuje se rovněž střevní mikroflóra
2. základ jako u prvního - mléko a rozpuštěné máslo plus špetka zázvoru, mletého hřebíčku, pepře nebo papriky. Má stejné účinky jako první směs, ale navíc potlačuje hlen a rozehřívá organismus. Proto jej můžeme doporučit tlustým lidem, ale i tomu, komu bývá často chladno
3. základ je stejný jako u první směsi, zde však přidáme půl lžičky (5-10 g) kuchyňské soli, která zesiluje účinek

4. základ je stejný jako u první směsi, přidáme půl až jednu lžíci odvaru z pelyňku nebo půl lžičky česnekové šťávy. Je to velmi účinný prostředek při žlučových poruchách

Místo mléka můžeme použít masový vývar, zejména ze skopového masa nebo kostí. Masovým vývarem lze zředit mléko v poměru 1:1. Tyto směsi výkaly změkčují a snižují tvorbu hlenu i žluči.

Léčivá klyzmata umožňují léčbu sliznice tlustého střeva. Vstřebávají se do krve, a napomáhají tak k uzdravení celého organismu. Za tímto účelem se do teplé vody přidávají různé látky a odvary z bylin.

Bylo zjištěno, že je lepší aplikovat menší objem léčebného klyzmatu, a to asi 50-200 ml. Pokud by byl větší, může dojít k jeho vyloučení. Obvykle se podobné klyzma podává na noc před spaním. Například heřmánkový odvar zabraňuje plynatosti v tlustém střevě a má mírně adstringentní (svíravé) účinky na jeho sliznici. Odvar si připravíme povařením 1 lžíce heřmánku v 200 ml vody.

Při chronických kolitidách (zánětech tlustého střeva) se používá roztok manganistanu draselného, jehož vodný roztok má bledě růžovou barvu.

K odstraňování polypů a parazitů se dobře osvědčila klyzmata, při nichž aplikujeme odpařenou moč z jedné čtvrtiny nebo poloviny původního objemu. Při patologických bakteriálních změnách sliznice je pro klyzma vhodnější zásaditá voda.

Léčivé klyzma se uskutečňuje ve dvou fázích. Nejprve se provede očistné klyzma a přibližně za 10 až 20 minut po jeho vyloučení se aplikuje klyzma léčivé.

Výživné klyzma se využívá jako možný způsob výživy pacienta, pokud nemůže přijímat potravu ústy.

Voda a látky v ní rozpuštěné se sliznicí tlustého střeva dobře vstřebávají. Díky tomu je možné organismus vyživovat, jestliže je normální způsob přijímání potravy z nějaké příčiny znemožněn.

Medové mikroklyzma napomáhá změkčování, ale také normalizuje mikroflóru tlustého střeva a vyživuje střevní stěnu.

Způsob použití: půl lžíce medu rozpustíme ve 100 ml rozmražené vody pokojové teploty a přidáme jednu lžíci citrónové šťávy. Tekutinu aplikujeme pomocí 100 ml gumového balónku a snažíme se ji ve střevě udržet co nejdelší dobu.

Vylepšená varianta - místo vody je možné použít vlastní ranní moč. V tom případě však není nutná citrónová šťáva.

Kávové mikroklyzma. Kofein obsažený v kávě podněcuje a aktivuje sliznici tlustého střeva, tím napomáhá vylučování toxinů a škodlivých látek a podporuje střevní peristaltiku. Kofein se vstřebává do krve a dále postupuje do jater, kde příznivě působí na činnost žlučového měchýře a tvorbu žluči. Rovněž podporuje funkci nadledvinek. Kávová mikroklyzmata jsou vhodná zejména pro lidi s pomalým spalováním.

Způsob použití: jednu a půl lžíce mleté kávy (nerozpustné) zalijeme 150 ml vroucí vody, přivedeme k varu a vaříme ještě 3 minuty. Oheň zmírníme a dalších 12 minut necháme vyluhovat. Počkáme, až voda dosáhne pokojové teploty, a opatrně nabereme tekutou část do gumového balónku. Obsah zavedeme do tlustého střeva a co nejdéle zadržíme.

Postup při aplikaci klyzmatu. Po změkčení organismu můžeme přejít k očistě tlustého střeva. Pro zavádění klyzmat a k provádění výplachů střev se používá irigátor. Tato zdravotní pomůcka se skládá z 1-21itrové nádržky s vývodem, irigační hadice v délce přibližně 2 metry, regulačního kohoutu a rektální trubičky pro snadnější zavedení do konečníku. Na vývod nádržky se navlékne irigační hadice a na její druhý konec se připojí regulační kohout, na který se nasadí rektální trubička.

Připravte si očistný roztok pro klyzma. Převařte a nechte zchladnout moč či ohřejte vodu, do níž přidáte kuchyňskou sůl nebo jiné složky, jako například citrónovou šťávu. Kyselou *(mrtvou)* a alkalickou *(živou)* vodu si můžete také připravit elektrolýzou ve speciálním zařízení.

Je nutné ještě objasnit, jaká teplota vody je pro klyzma vhodná. Stěna tlustého střeva je velmi citlivá a každá změna teploty, ať už vyšší nebo nižší než teplota těla, ji dráždí a nutí k vyprazdňování. V některých případech to proběhne tak rychle, že se nepodaří aplikovat celý objem vody připravené ke klyzmatu, protože je již vylučována ven. Proto většina autorů doporučuje podávat při klyzmatu vodu ohřátou na tělesnou teplotu. V tomto případě probíhá klyzma normálně a voda dobře promývá celý střevní trakt. Někteří odborníci se však domnívají, že voda musí mít pokojovou teplotu (20-25 °C). Odůvodňují to tím, že voda bude přiměřeně stimulovat stěny tlustého střeva k vyprazdňování a méně se vstřebávat společně s toxickým obsahem do organismu. Pro lidi s ochablou peristaltikou tlustého střeva, a to zejména při atonických zácpách, jsou vhodné chladné nebo teplejší nálevy, neboť budou podněcovat normální vyprazdňování. Vznětlivým

a citově založeným lidem, již trpí spastickými zácpami, více vyhovují klyzmata s tělesnou teplotou.

Irigační nádobu naplňte roztokem určeným ke klyzmatu a pověste ji maximálně do výšky 1,5 metru od země. Aby tekutina nevytékala, kohoutek uzavřete. Rektální rourku namažte nejlépe vazelínou, rostlinným olejem nebo mýdlovou pěnou. V poloze v kleče s lokty opřenými o podložku, kdy pánev musí být výše než ramena, uvolněte hýždě i řitní otvor a opatrně zavedete rektální rourku do konečníku do hloubky maximálně 10 centimetrů. To je zcela dostačující. Gumovou hadičku musíte přidržovat, aby během procedury nevypadla.

Při zavádění rektální rourky postupujte velmi opatrně. První 3-4 centimetry tlačte rourku dopředu a trochu nahoru a potom opatrně dopředu do uvedené hloubky. Jakmile bude trubička zavedena do konečníku, uvolněte kohoutek a tekutina začne volně proudit do střev.

Existují ještě dva způsoby provádění klyzmatu: v poloze na levém boku a v poloze na zádech s mírně pozvednutou pánví. V prvním případě se člověk položí na levý bok a pokrčí nohy v kolenou do pravého úhlu. Potom se do konečníku zavede rektální rourka a aplikuje se klyzma. Tato poloha je vhodná pro oslabené osoby. Druhá poloha je vhodnější pro ženy. Pacient si musí lehnout na záda, pozvednout pánev nebo si něčím podložit hýždě, potom se mu zavede rektální rourka do konečníku a aplikuje se klyzma. Mužům tato poloha příliš nevyhovuje, poněvadž jim překáží zevní pohlavní orgány.

Upozornění. Jestliže jsou na tlustém střevě patologické strangulace nebo je hodně naplněné kopro¬lity, může se tekutina při rychlé aplikaci vracet zpět

nebo roztahovat malou dutinu před uzávěrem, a tím vyvolávat bolest. Aby se předešlo možným komplikacím, je nezbytné nálev kontrolovat a včas uzavřít hadičku, kterou během výkonu přidržujete rukou, aby nevyklouzla. Podle množství propouštěné tekutiny v ucpaném místě hadičku povolujeme. Dýchejte při tom pomalu, plynule a zhluboka břichem: při nádechu jej uvolněte a při výdechu vtáhněte. Umožní vám to předejít různým komplikacím a nepříjemnostem. Až se tlusté střevo vyčistí, bude možné do něj snadno aplikovat 2 litry tekutin za 20-40 vteřin.

Po zavedení tekutiny si lehněte na záda a trochu pozvedněte pánev. Ještě lepší je provádět cviky - svíčku *(sarvangásanu)* nebo si dát nohy za hlavu *(pluh)*.

Nyní si lehněte na záda nebo na levý bok a nějakou dobu klidně ležte. Voda bude dále postupovat tlustým střevem nahoru. Navíc můžete ještě vtahovat břicho. Díky tomu se bude kapalina dostávat přes sestupnou část tračníku do příčného tračníku. Potom se obraťte na pravý bok. Tekutina se z příčné části tlustého střeva dostane do špatně dostupného vzestupného tračníku a slepého střeva. Uvedená technika umožňuje rovnoměrně propláchnout celé tlusté střevo.

Klyzma je možné provádět po vyprázdnění tlustého střeva v libovolnou dobu. Avšak staří lidoví léčitelé doporučovali aplikovat klyzma po západu slunce. Velmi dobré je taky zavádět nálev brzy ráno mezi 5. a 7. hodinou, kdy je vzhledem k lidskému biorytmu tlusté střevo aktivní.

Jak dlouho se doporučuje zadržovat klyzma v těle? Podle starých léčitelů je nejvhodnější doba od západu slunce do soumraku. Dle mého názoru, pokud nebude-

te mít silné nutkání na stolici, mělo by se klidně ležet 5-15 minut na zádech nebo na pravém boku. Potom můžete vstát, trochu se projít a počkat, až budete cítit nucení na stolici, a teprve pak jít na záchod.

Po vyprázdnění obsahu očistného klyzmatu si 10 až 20 minut odpočiňte. Obvykle se tím procedura považuje za ukončenou. Avšak v praxi se ukázalo, že pro kvalitní výplach a očistu tlustého střeva je zapotřebí udělat ještě další dva až pět výplachů v časových intervalech 10-15 minut. Po takové proceduře si dobře očistíte nejen tlusté střevo, ale začnete i s očistou pojivové tkáně organismu.

Uvedenou sérii klyzmat je nutné dělat v průběhu celého dne. Abyste příliš nezatěžovali tlusté střevo, můžete tuto kúru aplikovat i dva nebo tri dny. Celá očistná kúra se skládá z 10-20 očistných procedur, ale pokud je to zapotřebí, tak i více, a trvá 20-40 dnů.

Vzniká otázka, kolik klyzmat je zapotřebí k očistě tlustého střeva. Je to naprosto individuální a záleží také na stupni zanesení tlustého střeva i celého organismu odpadními látkami a toxiny, na správnosti provedení očistných procedur, ale také na způsobu života a pozitivním přístupu k očistě. S přihlédnutím k uvedeným okolnostem je průměrný počet očistných klyzmat 10-20. Nemocným a oslabeným lidem se doporučují jiné metody očisty a delší doba jejich provádění.

Po sérii klyzmat se očistí organismus celkově, budete svěží a plni energie a řada poruch i nemocí zmizí. Pozitivní účinek se projeví také na vašem vzhledu, neboť dokonce trochu omládnete.

Je žádoucí pokračovat v udržování čistoty v tlustém střevě a preventivně provádět klyzma ve vhodných dnech podle lunárního cyklu, jenž je uveden

v mém kalendáři* s radami pro zdraví na určitý rok. Očistné kúry obsahující 10-20 očistných procedur je dobré opakovat dvakrát do roka ve dnech jarní a podzimní rovnodennosti.

Zvláštnosti při aplikaci očistných klyzmat u oslabených a nemocných lidí. Výše je uveden běžný způsob provádění očisty tlustého střeva u relativně zdravého člověka. Nemocní lidé, zejména s onemocněním řitního otvoru, potřebují jiný způsob provádění klyzmatu a předchozí léčení.

Například hemoroidy nebo kýlu, jež jsou překážkou pro aplikaci klyzmat, je nutné vyléčit a teprve potom je možné provádět nálevy. Pokud je organismus dehydratován a koprolity v tlustém střevě jsou stlačené nebo přilepené k střevní stěně, nejprve se musí kvašením změkčit.

1. Odstranění trhlin konečníku a hemoroidů, zvýšení činnosti slinivky břišní.

Do čtvrtlitrové láhve si nalijeme 200 ml teplé převařené vody a přidáme jednu lžičku Befunginu (přípravek z legendární břízové houby čagy podporující tvorbu bakterií mléčného kvašení).

Sklenici uchováváme v ledničce. Užíváme 1 lžíci 3x denně před jídlem. K úplnému uzdravení je nutné léčebnou kúra provádět alespoň jeden až tři měsíce.

2. Pupeční kýla.

Při léčbě dospělého člověka nakapeme do 50 ml kravského mléka 7 kapek terpentýnového oleje. Pijeme ráno a večer nalačno jednu lžíci a uvedenou směsí si potíráme také kýlu.

* česky v roce 2003

Léčebná kúra trvá 7 dní, pak ji na 3-4 dny ji přerušíme a stejným způsobem pokračujeme 6 až 7 měsíců.

Aby se kýla nezvětšovala, omýváme si spodní část břicha studenou vodou s jablečným octem. Na kýlu pokládáme teplé obklady z dubové kůry a necháme působit 30 minut.

3. Vyčerpaný a hubený člověk, vředy se zvýšenou kyselostí, snížená činnost nadledvinek.

Vezmeme 10 vajec a dobře je umyjeme v teplé vodě, 1 kg másla, 0,5 kg medu a 250 ml kyšky. Všechno důkladně promícháme s celými vejci a necháme stát na teplém místě, dokud se skořápky nerozpustí. Pořádně směs promícháme a užíváme 1 lžíci 3x denně.

4. Hemoroidy.

Doporučuji lidem s hemoroidy, řitními trhlinami, zácpami nebo obtížným vyprazdňováním, aby si na noc zasunuli do konečníku kousek zmrzlého másla. Máslo změkčuje stolici, potlačuje zánět a upravuje vyprazdňování tlustého střeva.

Tito nemocní musí začínat očistu tlustého střeva velmi opatrně a postupně. Vždy se musí používat rektální rourka, aby se předešlo poranění análního otvoru a konečníku. První očistná klyzmata mají mít menší objem, asi jen 300-500 ml vody. Postupně se může podle míry očisty tlustého střeva zvýšit objem vody na půl až jeden litr. Pokud i toto množství bude do tlustého střeva procházet bez problémů, zvýšíme dávkování až na 1,5-2 litry.

Abychom příliš nezatěžovali postižená místa, děláme očistná klyzmata co 2-3 dny a v komplikovaných případech jen co 3-5 dnů. Podle míry hojení řitního

kanálu a zvýšené čistoty střev můžeme aplikovat klyzmata obden nebo denně. Je zapotřebí během jedné očistné procedury provést dvě i více klyzmat a celkově absolvovat 5-10 očistných procedur.

Uvedu několik lidových způsobů léčení hemoroi¬dů:

a) jednu lžičku hořčičného prášku si dáme do úst a držíme ji tam tak dlouho, dokud nevznikne šmolek, jejž potom rozcumláme. Můžeme doplnit lokálním ošetřením: převaříme slunečnicový olej, namočíme v něm kousek gázy a vložíme si do řitního otvoru. Uvedený prostředek je velmi účinný při výskytu he¬moroidálních uzlů

b) čtyři lžíce hořčice rozmícháme ve třech litrech převařené vody. Vlijeme do větší nádoby, do níž se můžeme posadit. Do pasu se zakryjeme dekou a vydržíme tak sedět 10 minut. Proceduru bychom měli 2-4x zopakovat. V praxi se ukázalo, že bolest začne ustupovat a hemoroidální uzly se začnou vtahovat;

c) vlastní moč z jednoho vymočení nalijeme do smaltované nádoby a převaříme. Nádobu s močí postavíme do vaničky určené pro sedavé koupele, přidáme lžíci jedlé sody a posadíme se do ní. Opět se zabalíme do deky. Hemoroidální uzly postupně zmizí.

Několik ověřených receptů z česneku proti hemeroidům: hemoroidy opláchněte teplou močí a potom opakovaně (3-5x) přikládejte bavlněný nebo lněný obklad namočený v česnekové šťávě nebo ve zředěném utřeném česneku.

Účinné jsou také desetiminutové teplé sedavé koupele. Do vody se přidává šťáva z pěti stroužků česneku.

U vnitřních hemoroidů můžete očistit stroužek česneku, potřít jej máslem nebo rostlinným olejem a zavést si jej do konečníku.

Můžete si připravit speciální čípky. Utřete 2-3 stroužky česneku, smícháte s roztopeným máslem a nalijete do připravených kónických forem vyrobených z alobalu. V ledničce je necháte ztuhnout. Čípky se zavádějí do análního otvoru pokud možno po stolici.

5. Atonické zácpy.

Ráno zalijeme dvě lžíce otrub sklenicí vroucí vody a spaříme. Po vychladnutí vodu slijeme a namočené otruby sníme nalačno. Obvykle za 5 dní se zlepší trávení a za 10 dní se upraví i stolice. Konzumaci otrub je dobré kombinovat s prováděním klyzmat.

6. Dehydrovaný nemocný, jenž není schopen si z určitých důvodů aplikovat dvoulitrové očistné klyzma. Do litru vody dáme jednu lžíci lněného semínka. Vodu přivedeme k varu a necháme ještě 20 minut mírně vařit. Po vychladnutí nalijeme roztok do dvoulitrové irigační nádoby a přidáme dvě lžíce hořčičného oleje. Místo hořčičného oleje se může použít 200 ml olivového oleje, lžičku hořčičného prášku a všechno se dobře promíchá.

Uvedenou směsí provedeme večer před spaním klyzma.

Druhý den klyzma opakujeme, ale k nálevu použijeme 1,5 litru vody a jeden a půl lžíce lněného semínka.

Třetí den se dávka zvýší na 2 litry vody a 2 lžíce lněného semínka.

Čtvrtý den se procedura přeruší.

Pátý až sedmý den se opět aplikují klyzmata jako třetí den a osmý den je zase přestávka.

Devátý až jedenáctý den se provádějí klyzmata jako třetí den, dvanáctý den se opět procedura přeruší.

Kúra se ještě jednou opakuje, podle okolností a změn ve zdravotním stavu se opakují první tři či šest dní nebo celých 12 dní kúry.

7. Oslabení a starší lidé.

Zatěžování tlustého střeva očistou by mělo probíhat postupně. Musí se začínat s malým množstvím vody, jen s 200-300 ml. Pro tyto lidi jsou vhodné klyzmata s odvarem z přesličky rolní: vezmeme 1-2 lžíce sušené přesličky na jeden litr vody, uvedeme do prudkého varu a potom rychle zchladíme na tělesnou teplotu. Přidáme látky na okyselení: lžíci citrónové nebo klikvové šťávy či jablečného octa. Odvar se aplikuje teplý. Toto klyzma bude zásobovat organismus energií. Nálev je však možné dělat v běžném složení, jak je uvedeno výše.

První 3 až 4 klyzmata můžeme aplikovat v rozmezí 2-3 dnů. Následující 3-4 nálevy s obsahem půl až jeden litr vody provedeme za 1-2 dny. Zatěžování tlustého střeva při očistě se musí řídit podle vašeho subjektivního stavu, proto podle potřeby prodlužte, nebo naopak zkraťte uvedené intervaly i dávkování.

Velmi dobře se osvědčila klyzmata aplikovaná v teplé vodě, protože uvolňují tělo, ale také snižují hmotnostní zatížení a různé další tlaky. Pro oslabeného člověka je to velká pomoc.

Postupujeme následujícím způsobem. Napustíme si vanu teplou vodou, abychom se v ní cítili příjemně. Prohřejeme se asi 10-15 minut a potom vleže v poloze na zádech nebo na levém boku aplikujeme klyzma. Vyjmeme rektální rourku, zůstaneme ležet na zádech a dýcháme břichem: Při nádechu břicho vypneme a při

výdechu vtáhneme. Vodu z vany vypustíme, a pokud není možné klyzma už déle udržet, tlusté střevo vyprázdníme přímo ve vaně nebo na záchodě.

Nemocní lidé by neměli spěchat. Potřebují mnohem více času, většinou 1-2 měsíce, ale mohou tak normálně očistit tlusté střevo a obnovit si zdraví.

Kontraindikace. Aplikace klyzmatu v teplé vodě není doporučována lidem, již trpí srdečním nebo cévním onemocněním a krátkodobými ztrátami vědomí. Klyzma se nesmí provádět v akutním stadiu nemoci. Kontraindikací uvedeného klyzmatu je také nedávno prodělaný infarkt, záchvat mrtvice, pooperační stavy, hemoroidy v pokročilém stadiu, prolaps konečníku, u žen výhřez pochvy, stavy vyčerpanosti a rozsáhlé infekce tlustého střeva.

Klasická metoda očisty tlustého střeva podle Normana W. Walkera. Zvolíme nejsnadnější a nejdostupnější způsob očisty a normalizace pH prostředí tlustého střeva - klyzma podle metody dr. Normana W. Walkera.

Do dvou litrů teplé převařené vody přidejte lžíci citrónové šťávy (šťáva z půlky citronu). Místo citrónové šťávy můžete také použít 4-6procentní jablečný ocet. Tekutinu vlijte do irigační nádoby a pověste do výšky 1,5 metru. Rektální rourku potřete rostlinným olejem. Klekněte si a opřete se o lokty tak, abyste pánev měli výše než ramena. Pokuste se zavést hadičku co nejdále do tlustého střeva, asi 25-50 centimetrů, ale ze začátku zpravidla stačí 5-10 centimetrů. Dýchejte ústy, břicho mějte uvolněné. Proceduru je vhodné provádět po vyprázdnění stolice, večer po práci nebo před spaním:

1. týden - každý den
2. týden - obden
3. týden - ob dva dny
4. týden - ob tři dny
5. týden - jednou týdně

Daný cyklus by se měl v průběhu prvního roku provádět čtyřikrát a dále pak jednou za rok.

V uvedeném postupu voda mechanicky čistí tlusté střevo a citrónová šťáva nebo jablečný ocet normalizuje pH vnitřního prostředí tlustého střeva. Jak jsem se již zmínil, hnilobné a kvasné procesy probíhají jen ve slabě alkalickém prostředí, ale normální prostředí tlustého střeva má být mírně kyselé a toho se snažíme dosáhnout. Citrónová šťáva má také antioxidační vlastnosti a zabraňuje vzniku plísní v tlustém střevě. Již vytvořenou plíseň odstraňuje v podobě tmavých cárů.

Očista sennou. List senny patří k nečastěji užívaným rostlinným projímadlům. Jeho účinek se rozvíjí působením zvláštní látky zvané *emodin,* jež přiměřeně dráždí citlivá nervová zakončení střev, zejména tlustého střeva. Projímací účinek se dostaví za 2-6 hodin po požití a působí 1-3 hodiny.

Projímací účinek listů senny je velmi mírný a přirozený, proto není jejich používání prakticky omezeno, ale dětem do šestnácti let se tato očista nedoporučuje.

Příprava a dávkování. Jeden nálevový sáček se přelije 1/4 1 vařící vody a pět minut ještě mírně pova¬ří. Po půl hodině vyluhování se vyjme. Nálev se pije teplý 1,5-2 hodiny po jídle, nejlépe na noc. Účinek nastává po 8-12 hodinách. Neměl by se užívat déle než sedm dnů.

Správné dávkování je důležité, aby se účinek dostavil až ráno. Proto se první den doporučuje vypít jen třetinu sklenice nálevu.

Příští ráno podle reakce organismu dávkování upravíme. Budeme se řídit jeho subjektivním stavem.

U citlivých osob může způsobit mírné křečovité bolesti břicha. V případě, že způsobí silný průjem, je nutné dávky snížit a sníst lehké jídlo, například vařenou rýži.

Dávkování se postupně zvyšuje a poslední (sedmý) den vypijte celou sklenici nálevu. V každém případě sledujte svůj zdravotní stav, a pokud je pro vás očistný proces obtížný, přerušte jej na jeden den a potom v něm pokračujte. Pokud proceduru snášíte dobře, můžete ji prodloužit maximálně na 10 dnů. Déle se používat nedoporučuje.

Jako kontrola nad očistou může sloužit tato orientace: 1-2 velké stolice denně a snesitelný subjektivní pocit.

Vzhledem k tomu, že stěny tlustého střeva jsou během této procedury ve zvýšené činnosti a silně se stahují, mohou odcházet koprolity, hlen, blány nebo paraziti.

Senna značně aktivuje očistné energie směřující dolů, proto se do očisty zapojují ledviny, játra i žlučník. U žen může reagovat děloha, proto se těhotným ženám senný list nedoporučuje. Nálev se nesmí užívat během menstruace ani týden před ní a po ní.

Po ukončení uvedené očistné kúry může vzniknout v těle zvláštní pocit. Je to způsobeno tím, že je čistější. Během očistné kúry se mohou projevit různé reakce, například zvýšená teplota.

Uvedená očistná kúra se může absolvovat jednou měsíčně pro rychlejší očistu organismu. Můžeme ji kombinovat, ale vše je nutné dělat s ohledem na subjektivní pocit a velmi obezřetně. Není vhodná pro oslabené lidi, protože pro aktivaci očistné energie je zapotřebí určitá kapacita životní síly. Pokud je jí málo, bude očista provedena nedostatečně. Může také dojít k vyčerpání sil.

Doporučení. Danou očistu provádějte pozitivně naladěni a s dostatečným životním elánem.

KAPITOLA 9.

Správné provedení očisty jater a žlučníku

Účel očisty jater a žlučníku

1. Zlepšit trávicí schopnosti a imunitu organismu.
2. Upravit peristaltiku a vyprazdňování zažívacího traktu.
3. Obnovit žilní oběh.
4. Zlepšit základní výměnné pochody v organismu.

Podle vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že správná očista jater skutečně umožňuje dosáhnout uvedeného cíle. Jestliže se však dosažené výsledky očisty nepodpoří správnou životosprávou a způsobem života, ozdravný a omlazující účinek brzy odezní.

Stručně c játrech

Játra jsou orgánem současně trávicího ústrojí, krevního oběhu i látkové výměny. Když přestanou normálně fungovat, trpí tím trávení, zhoršuje se krevní oběh, vznikají poruchy látkové výměny a dochází k toxickému zatížení jater.

Velmi častým onemocněním jsou žlučové kameny. Podle některých statistik trápí každého desátého člověka a s postupujícím věkem výskyt kamenů prudce stoupá.

Hlavní příčinou vzniku kamenů je především psychický stres, pocit nespokojenosti, podrážděnosti, zlost nebo touha po pomstě, ale také strava způsobující zahušťování žlučových koloidů. Uvedené faktory urychlují vytváření kamenů a ovlivňují jejich výskyt i v mladém věku..

Žlučové kameny mohou vznikat ve žlučníku či přímo ve žlučovodech. Nejprve dochází k zahuštění žluči a ta se postupně mění v rosolovitou látku, v níž vznikají krystaly. Na ně se postupně nabalují další látky a tvoří se kameny. Ve žlučníku mají oválný tvar, ale ve žlučovodech se kameny utvářejí podle tvaru žlučových cest.

Podle svého složení se žlučové kameny dělí na cholesterolové, pigmentové a smíšené. Cholesterolové kameny mohou mít různé rozměry ve velikosti hrášku až švestky a jsou smaragdové nebo tmavozelené barvy. Jsou lehké, plavou na vodě a na vzduchu se rozpouští. Pigmentové kameny mohou být hnědé nebo černé barvy, jsou početné, křehké a mohou mít různý tvar. Černé kameny se vyskytují zejména u cirhózy jater a hnědé v přítomnosti infekce při stagnaci žluči ve žlučníku a žlučovodech. Smíšené kameny mívají nepravidelný tvar a různou velikost od špendlíkové hlavičky až do velikosti velkého hrachu. Čistě vápenité kameny jsou bílé a tvrdé.

Kromě kamenů, jež částečně uzavírají žlučovody a zabraňují jejímu normálnímu odtoku, dochází ve stagnující žluči k dalším nepříjemným změnám. Mění se její viskozita i barva a ze zlatavé tekutiny se stává černé a zapáchající žlučové bláto. Je živnou půdou pro patogenní mikroorganismy, jež vyvolávají zánět jater. Při jaterní očistě jsou vylučovány z těla v podobě bílých a hnědých vloček nebo nitek.

Nejjednodušší, ale nejúčinnější očista jater

Dříve se tato očistná procedura prováděla jen s olivovým olejem a citrónovou šťávou. Začalo se uvažovat o jiné rovnocenné náhradě a naštěstí jich bylo dost. Místo olivového oleje je možné použít jakýkoliv jiný rostlinný olej (rafinovaný, nerafinovaný, fritovací) a místo citrónové šťávy je vhodná kyselina citrónová, ale také potraviny kyselé chuti, zelenina nebo ovoce z vlastní zahrady (klikva, rybíz nebo angrešt). Ukázalo se, že uvedené náhražky nejsou o nic horší než původní suroviny, takže je můžete při očistě klidně používat.

Zkušenosti v posledních letech ukázaly, že očista jater prováděná hořčičným olejem je mnohem účinnější. Hořčičný olej si můžeme připravit doma z olivového oleje. Ve sklenici olivového oleje rozmícháme 1-2 lžičky hořčičného prášku. Místo hořčičného prášku můžeme použít mleté koření: pepř, pálivou paprika, zázvor, hřebíček nebo jiné koření.

Celé tajemství účinku této metody jaterní očisty spočívá v provedení předchozí přípravy, to znamená změkčení organismu. Změkčování pomocí vodních procedur (viz příslušná kapitola) se musí opakovat minimálně 3-4x. Očistu dělejte před úplňkem měsíce. Ideální doba pro přípravu je 3-4 dny před očistou. Měli bychom jíst převážně rostlinnou stravu a pít velké množství čerstvě připravené šťávy (1 díl řepné šťávy a 4-5 dílů jablečné šťávy kyselejší chuti). Očistné procedury, tedy klyzmata, aplikujeme jednou denně. Určitě hned napoprvé z vás vyjdou kameny i ostatní nánosy. Když předběžně uděláte přípravu podle lidových receptů, váš úspěch bude stoprocentně zaručen.

Konečně nastal den samotné očisty. Předtím jste absolvovali poslední změkčující proceduru, máte dobrou náladu, jste svěží a klidní. Ráno po toaletě si udělejte očistné klyzma. Napijte se ovocné šťávy a trochu posnídejte. V poledne si dejte lehký oběd a za 1-2 hodiny si začněte prohřívat oblast jater. Termofor s horkou vodou přiložte těsně pod pravý žeberní oblouk a nechejte teplo působit celý zbytek dne.

Přibližně v 19 až 20 hodin večer zahájíte proceduru jaterní očisty. Předem si ohřejte olej a kyselou šťávu na tělesnou teplotu, může být i trochu teplejší. Dávkování oleje a šťávy se určuje podle tělesné váhy a snášenlivosti oleje. Obvykle se dává 150-300 ml oleje a stejné množství šťávy.

Vše je připraveno. V jedné sklenici je olej a ve druhé ovocná šťáva. Polknete jeden nebo dva doušky oleje a zapijete je stejným množstvím šťávy. Asi za 15-20 minut, pokud vás nenutí na zvracení, všechno opakujete, znovu čekáte 15-20 minut, zase se napijete a vše několikrát opakujete, až připravený olej a šťávu vypijete. Potom si v klidu lehněte nebo sedněte a odpočívejte. Termofor neodkládejte a vodu v něm udržujte teplou. Praktické zkušenosti prokázaly, že účinek je větší, když se játra dobře prohřejí. Proto termofor ponechejte na těle působit celou noc i celý příští den.

Upozornění. Jestliže olej špatně snášíte a po prvním napití je vám nevolno, je nutné počkat, až nepříjemné pocity odezní, a teprve potom v pití pokračovat. Proceduru můžete prodloužit, to neuškodí, ale spíše prospěje. Jestliže nevolnost nepřechází, omezte vypité množství, i to bude dostačující.

Přibližně za 2 hodiny po vypití oleje a šťávy můžete provést řadu opatření, které účinek zesilují. Pohodl-

ně se posadíte (nejlépe na paty), levou nosní dírku si ucpěte tamponkem, do úst si dejte trošku pálivé papriky a dýchejte pravou nosní dírkou. Navíc si pod termofor v oblasti jater připevněte aplikátor s kovovými jehlami. Všechno způsobuje dráždění a povzbuzuje tvorbu energie a tepla, jež směřuje k játrům. Dýchejte pomalu a plynule přibližně 4-6x za minutu a zapojte bránici, jak bylo uvedeno výše. Zajistí to masáž jater, tím se zrychlí portální oběh a vyplaví se sraženiny i škodlivé usazeniny. Tímto způsobem dýchejte 15-30 minut, hodinu si odpočiňte a pak vše zopakujte. Aplikátor s jehlami nahraďte magnetovým nebo stačí jen magnet.

Magnetoterapie je důležitým faktorem zrychlujícím krevní oběh. Bylo vědecky dokázáno, že červené krvinky nemohou procházet kapilárami jen působením krevního tlaku. Hlavní princip jejich pohybu spočívá v tom, že v arteriálním konci kapilár jsou červené krvinky vlivem tlaku přibližovány k sobě. Protože však mají stejný elektrický náboj, navzájem se odpuzují a zatlačují do míst s menší koncentrací, a tím se posunují a pronikají do kapilár. Tohoto jevu je důležité využít ke zlepšení krevního oběhu v játrech, v nichž funguje jedinečná žilní soustava. Magnetové pole navíc aktivuje enzymy, jež jsou pro očistnou proceduru taky velmi důležité.

Všechno dohromady - teplota, aktivita enzymů, zrychlený krevní oběh, zvýšený náboj červených krvinek a velký přísun volných elektronů (aktivátorů enzymů) z jehlového aplikáťoru umožňuje rozdrobit, rozpustit, vyplavit a odstranit z těla všechny kameny, škodlivé látky i toxiny.

Žádná jiná očistná procedura není tak účinná jako tato.

Přibližně v jedenáct hodin večer nebo ještě později, až někdy k ránu, kdy biologická aktivita jater a žlučníku vrcholí, se začnou vylučovat kameny i všechny nánosy. Vylučování je provázeno silným průjmem a v jeho obsahu můžete vidět všechno, co jste si nesprávným způsobem života, myšlením a špatným stravováním v těle nashromáždili. A hned je vám jasné, že dále žít tak nemůžete. A pokud chcete být zdraví, nemohou tyto škodlivé látky a toxiny v těle zůstat. Ráno se může ještě objevit průjem a obvykle vychází velké množství kamenů i žlučového bláta. Aplikujte očistné klyzma, ale termofor mějte stále přiložený, neboť teplo napomáhá pokračování očistného procesu.

První jídlo by mělo představovat 0,3-0,5 litru šťávy (mrkvové nebo z červené řepy a jablečné v poměru 1:5). Šťáva ještě znovu játra propláchne. Pokud nemáte šťávu, můžete vypít bylinkový čaj s medem (třezalka, máta nebo přeslička rolní). Po určité době, až se dostaví pocit hladu, můžete jíst saláty, dušenou zeleninu i kaši připravenou z vody a začít normálně žít.

Jak často je nutné si uvedenou metodou játra čistit? Člověk může žít, i když je funkční jen 1/8 jater. Vzhledem k tomu, že se játra skládají ze čtyř částí, musíme je očistit kompletně. V praxi se ukázalo, že úplné očisty jater dosáhneme až po čtvrtém až sedmém provedení. Pokud ale využijete všechny možnosti a léčivé síly biorytmů, můžete výsledku dosáhnout i rychleji.

První očista jater bývá vždy nejtěžší, neboť to je vlastně operace bez nože. Po ní si odpočiňte, a jakmile se budete cítit normálně, můžete přistoupit ke druhé očistě, která bude snadnější, a potom ke třetí a čtvrté a pokračovat tak dlouho, dokud nepocítíte a neuvidíte, že z jater už nic neodchází. Čím rychleji si játra očis-

títe, tím dříve si upravíte krevní oběh i všechny druhy látkové výměny. Kameny ve žlučníku a žlučovodech se ukládají pomalu a postupně získávají tvar žlučovo¬du, kde se nacházejí. V takové podobě vám většinou problémy nedělají. Při očistě se drolí a mění svou polohu. Zbývající kameny mohou dráždit stěnu žlučových cest, a vyvolat tím zánět. Aby se tomu zabránilo, je zapotřebí provést očistu až do konce.

Upozornění. Očistu jater nedělejte po těžké práci, fyzické námaze ani po hladovění. Několik dní si odpočiňte a naberte síly. Provedená očista by neměla žádoucí účinek nebo by mohla způsobit naprosté vyčerpání.

Někteří lidé během očisty zvrací a ve zvratcích se může objevit hlen. To znamená, že šťáva a olej již v žaludku působí a odstraňují z něj všechny usazené škodliviny a toxiny. To je normální. Další očistu můžete udělat, avšak použijte méně oleje a při příští očistě zase trochu přidejte. Procedura jaterní očisty je těžká a zdlouhavá, přesto se však nesmíte bát. Strach a napětí může zúžit cévy i žlučovody a očista se nezdaří. Když budete klidní a uvolnění, všechno se podaří.

Čištění jater odvarem z brambor (recept otce Jiřího)

Lidem, již z nějakých důvodů nemohou pít olej a citrónovou šťávu nebo jsou velmi oslabení, může vyhovovat následující možnost očisty jater a žlučníku. Účinnou složkou daného postupu jsou bramborové koloidy.

Jeden kilogram velkých brambor dobře umyjeme a vyřízneme klíčky. Brambory ve slupce vaříme pod pokličkou v 6 litrech vody. Když voda začne vařit, zmírníme oheň a vaříme ještě 4 hodiny. Při tak dlouhém vaření se brambory zcela rozvaří, ale můžeme je ještě rozetřít, aby vznikla velmi řídká kaše. Přes noc je necháme vychladnout. Ještě než brambory rozmi¬xujeme, trochu je posolíme. Přes noc se usadí" sedlina a my získáme asi 3 litry tekutiny. Ráno opatrně vodu z brambor slijeme do připravené sklenice a uzavřeme víčkem. Bramborovou kaši můžeme vyhodit, protože k rozpouštění kamenů budeme potřebovat jen tekutinu.

Bramborovou vodu uschováme v ledničce.

Způsob použití: před upotřebením bramborovou vodu mírně ohřejeme a užíváme 2 lžíce 3x denně asi 30-40 minut před jídlem. Kúra trvá 40 dnů.

Pokud nebude odvar stačit, uvařte ještě další. Zkysanou vodu nepijte, udělejte nový odvar.

Praktické zkušenosti potvrdily, že bramborová voda nejen rozmělňuje a vyvádí kameny a písek ze žlučníku, ale i léčí játra a pomáhá při vodnatelnosti.

Příklad. Jedna žena byla na operaci žlučníku. Naivně si myslela, že po jeho odstranění už nebude mít žádné problémy a nové žlučové kameny již nevzniknou. Ale už dva roky po operaci začaly bolesti po kon¬zumaci takových potravin, jako je chléb s máslem, pečivo, zákusky nebo čokoládové bonbony. Když si stěžovala na bolesti lékaři, vysvětlil jí, že kameny mohou vznikat také v játrech a ve žlučovodech.

Rozhodla se vyzkoušet uvedenou metodu očisty jater pomocí bramborové vody. Dodržela všechny pokyny a cítila se potom velmi dobře.

KAPITOLA 1O.

Správné převedení očisty ledvin

Učel očisty ledvin

1. Zlepšit udržování a možnosti regulace stálého vnitřního prostředí v organismu.
2. Předejít zbytečným ztrátám životní energie organismu.

Stručné údaje o ledvinách

Kontaminace ledvin. Ledviny jsou nejdůležitějším orgánem na udržování optimálního stavu vnitřního prostředí v organismu. Plní řadu životně důležitých funkcí:

- odstraňují z organismu cizorodé látky a netě¬kavé (dusíkaté) produkty metabolismu, a tím uskutečňují vylučovací funkci
- udržují celkový objem vody v organismu
- udržují stálé vnitřní prostředí, stálou koncentraci minerálů a iontů v krvi
- udržují stálou kyselost vnitřního prostředí v organismu

Psychika člověka může ovlivňovat usazování hlenu, písku nebo kamenů v ledvinách, a to zejména strach, nejistota a jiné podobné emoce. Dalšími příčinami jejich vzniku je také charakter konzumované

stravy a vody, jídlo před spaním, ale rovněž zeměpisné a klimatické podmínky.

Jestliže začínáme mít zdravotní potíže vyvolané otoky, ukládáním solí, změnou acidobazické rovnováhy organismu nebo zánětem ledvin, je to důsledek usazených škodlivin a odpadních látek a je načase ledviny očistit.

Prostředky a způsob očisty ledvin

Avicenna neboli Ibn Síná, středověký perský učenec, filozof a lékař, vypracoval skvělou metodu očisty ledvin. Napsal o tom: „Cílem každého lékaře při léčení kamenů je zabránění jejich dalšímu vzniku odstraněním příčin jejich tvorby, poté rozdrcení a rozmělnění kamenů s následným uvolněním a odstraněním z těla pomocí léků, jež napomáhají jejich snadnému a postupnému vylučování..."

Avicenna doporučuje:

1. Odstraníme příčiny, jež vedou k tvorbě kamenů. Proto je nutné změnit způsob života i stravování, abychom si upravili metabolismus.
2. Budeme užívat prostředky na rozmělnění a rozpouštění kamenů, aby se změnily v písek. K tomu je vhodná šťáva z vratiče, černé ředkve, citrónová šťáva, jedlový olej, kořen mořeny barvířské nebo šípku, čerstvá zeleninová šťáva a moč.
3. Rozmělněné kameny uvolníme a postupně odstraníme.

Očista ledvin pomocí jedlového oleje

Je to možná nejjednodušší, ale velmi účinný způsob očisty ledvin. Celá očista je rozdělena do dvou postupných fází. Týden pijete močopudné prostředky a potom v průběhu dalšího týdne přidáte k močopudným prostředkům 5 kapek jedlového oleje. Uvedenou směs pijete 3x denně půl hodiny před jídlem. Jakmile se moč zakalí, obvykle 3-4 den užívání jedlového oleje, začnete uplatňovat doporučené postupy na vylučování kamenů a písku skrze močovody. Po dvou týdnech očisty necháte organismus 1-2 týdny odpočinout a poté očistnou kúru zopakujete. Očistu provádíme tak dlouho, dokud nedosáhneme požadovaného výsledku.

Upozornění. Močopudnou směs léčivých bylin s jedlovým olejem je nutné pít brčkem, aby olej nepoškodil zubní sklovinu. Také je možné nalít olej do prázdných kapslí od léků a spolknout.

Jako močopudný prostředek při výskytu močových kamenů můžeme použít následující bylinné směsi:

Složení: 15 g fazolových lusků, 15 g borůvkového listí, 15 g řebříčku, 15 g trnkových květů, 20 g přesličky rolní a 20 g třezalky.

Příprava: plná polévková lžíce směsi se ponechá 6 hodin vyluhovat ve sklenici studené vody a potom se 15 minut vaří. Během dne se připravený odvar vypije.

Složení: 25 g konopice, 25 g přesličky rolní a 50 g truskavce ptačího.

Příprava je obdobná jako u první směsi; užíváme 1-2 sklenice denně.

Složení: 20 g listů medvědice lékařské, 20 g truskavce ptačího a 40 g přesličky rolní.

Příprava a užívání jsou stejné jako u první bylinné směsi.

Fosfátové kameny - jako močopudný prostředek se používá mořena barvířská, kořeny a plody šípku. Dávkování a způsob použití jsou uvedeny v popisu rostlin.

Oxalátové kameny - jako močopudný prostředek je možné užít vlastní moč, musíte vypít 100-150 ml moči 3-4x denně. Vhodná je také čerstvá zeleninová šťáva a jejich směsi nebo dužina melounu.

U nemocných se zásaditou močí můžeme jako močopudný prostředek použít následující bylinnou směs: 20 g lipového květu, 20 g dubové kůry a 20 g listů medvědice lékařské.

Příprava: polévková lžíce směsi se zalije 2 sklenicemi vroucí vody. Jedna sklenice teplého výtažku se pije každý den večer v 18 hodin.

A ještě jedna jednoduchá, ale účinná směs užívaná při výskytu kamenů v ledvinách a močovém měchýři: 2 g listů medvědice lékařské, 3 g semen mrkve, 2 g přesličky rolní a 2 g kopru vonného.

Příprava: směs se zalije dvěma sklenicemi vody, nechá se vyluhovat přes noc v troubě a ráno se 5-7 minut vaří. Užívá se půl sklenice 4x denně.

Očista ledvin pomocí melounu

Tato velmi příjemná očistná procedura se provádí nejčastěji v létě, když zrají melouny. Je dobré si udělat zásobu melounů a tmavého chleba. Když budete chtít

jíst nebo pít, vezmete si meloun; máte-li hlad, můžete sníst meloun s chlebem. V té době je lepší, když je někdo s vámi doma, protože až začnou kamínky a písek odcházet, můžete potřebovat pomoc. Kdo má slabé srdce, měl by si připravit vhodné léky, diazepam nebo čpavek. Napusťte si také vanu horkou vodou a připravte si bylinkový čaj, jenž napomáhá při vylučování kamenů i písku. Nezapomínejte, že je to malá operace „bez nože".

Můžete kombinovat danou očistnou proceduru s dalšími prostředky, které podporují odstraňování kamenů, jako jsou čerstvé šťávy nebo tělesná cvičení. Podobná očista trvá obvykle 2-3 týdny, než se dostaví uspokojivý výsledek.

Praktické příklady

1. Paní Naděžda K. má čtyřiapadesát let. Při první operaci jí byl odstraněn kámen z pravé ledviny. Kámen byl malý, ale způsoboval jí nespočetné bolestivé záchvaty. Ledvinu lékaři ženě ponechali, protože byla funkční. Za devět let se situace opakovala. Opět se objevil kámen provázený častými kolikami. Tentokrát to však ledvina nevydržela, následkem hydronefrózy přestala být funkční a byla odstraněna. Žena začala dodržovat přísnou dietu. Zvýšil se jí krevní tlak a objevily se u ní bolesti hlavy. Když začala běhat, bolesti hlavy ustoupily. Ale v březnu 1987 se objevily bolestivé záchvaty ve zbylé ledvině. Rentgen potvrdil kámen. Celý červen se žena léčila v sanatoriu, ale její stav se nezlepšoval. Situace byla zoufalá.

Průběh uzdravování: v srpnu 1987 se žena obrátila na jednu léčitelku (Semenova) a začala se aktivně léčit podle jejích metod. Po týdnu melounové očisty vycházel jen písek, ale kámen zůstal na místě. Po druhém

týdnu kámen z ledvin sestoupil a uvízl ve spodní třetině močovodu. A nakonec po třetím týdnu melounové kúry kámen vyšel ven. Jaká škoda, že díky nevědomosti přišla zbytečně o jednu ledvinu! Nyní žena dodržuje dělenou stravu a tlak se jí upravil.

Poznámka. Paní Naděžda neodstranila prvotní příčinu tvorby kamenů, což bylo nesprávné stravování a psychický stres v oblasti ledvin. Na tomto názorném příkladu chce autor ještě jednou upozornit čtenáře na prvotní příčinu vzniku ledvinových kamenů. Totéž platí u žlučových kamenů.

2. Na příkladu dvaasedmdesátiletého muže uvidíme, že se lze vyléčit a cítit se skvěle i ve vyšším věku. Během života mu postupně přibývaly nejrůznější zdravotní potíže. Měl vysoký krevní tlak (200/120), pálení žáhy, strašně ho holívala hlava a trpěl záněte m žil. Vážil přes metrák a hodnota cholesterolu v krvi dosahovala 8,4 jednotek.

S ozdravováním začal podle knihy amerického dietologa P. Bragga Zázrak hladovění[3]*. Hladovku držel 10 dní a třikrát po 26 dnech. Začal se cítit dobře. Krevní tlak i ostatní laboratorní výsledky byly normální. Tělesná váha se mu snížila na 72—73 kg.*

Myslel si, že je v pořádku, ale ze zvědavosti se nechal vyšetřit senzibilem. Řekl mu, že levou ledvinu nemá vůbec funkční a s pravou má problémy. Játra měl jako dítě a srdce jako mladý člověk. Nevěřil mu a nechal si vyšetřit ledviny ultrazvukem. Ukázalo se, že v levé ledvině má velký kámen. Lékaři mu doporučili operaci, ale muž ji odmítl. Rozhodl se, že se pokusí sám kámen rozbít. Opatřil si kořeny šípku a připravil si melouny na 10 dní.

Postupoval následujícím způsobem: připravil si silný odvar z kořenů šípku (hnědé barvy) a pil jej co nejčastěji. Odvar mu rozmělnil kámen na písek. Současně jedl jen melouny, a tím si vyplavoval písek z ledvin.

Za tři týdny šel znovu na ultrazvukové vyšetření, které potvrdilo, že se kámen rozdrobil, ale zůstal písek a drobné kamínky.

Ve druhé fázi očisty ledvin užíval kořen šípku, kukuřici a černou ředkev.

Po ukončení této druhé fáze očisty ukázalo ultrazvukové vyšetření čisté ledviny.

Během první i druhé fáze, jež trvala něco přes dva týdny, sbíral pro kontrolu všechnu moč. Když se moč zajeden a půl měsíce ustála a slila, zůstala z ní vrstva písku, jehož váha byla 250 g. Takový to byl kámen!

Ovesná semena proti ledvinovým kamenům

Ovesná semena mají schopnost rozpouštět močové kameny a měnit je na písek. Snižují cukr při diabetu a podporují funkci celého trávicího ústrojí. Oves pomáhá také nemocným se zánětem ledvin a ledvinné pánvičky.

Recept použití ovsa: jedna sklenice ovsa, který se dává koním (k dostání je v obchodech se semeny nebo na farmách), se zalije 5-6 sklenicemi vroucí vody a na mírném ohni se vaří ještě 50-60 minut. Dejte pozor, aby se voda nevyvařila. Přecedíte a pijete libovolné množství, kdykoliv máte chuť.

Druhá varianta je podobná, ale odvar se musí nechat přes noc v teple vyluhovat, aby dobře vstřebal

sílu ovsa. Ovesná semena v důsledku dlouhého vyluhování musí zkysat. Nechejte vše ustát, ovesnou vodu potom slijte a používejte, jak je uvedeno výše. Usazená semena můžete vyhodit.

Odvar se musí skladovat v ledničce, protože v teple rychle kvasí.

Lidé, kteří v mládí trpěli ledvinovými kameny, se jich tak úspěšně zbavili a žili bez problémů se zdravými ledvinami až do stáří.

Další doporučení při procházení kamenů a písku močovými cestami

Při prudkých bolestech se užívá nalačno asi 15-30 minut před jídlem 100 ml jahodové šťávy. Příprava šťávy: očištěné jahody dobře opláchněte přes cedník převařenou studenou vodou. Jahody ukládejte do skleněné nádoby a každou vrstvu trochu posypte pískovým cukrem (na 1 kg jahod 100 g cukru), zakryjte skleněným víčkem a nechte v chladu několik hodin stát. Šťávu si můžete připravit i na zimu: na 1 kg jahod použijete 200 g pískového cukru. Před upotřebením je zřeďte rozmraženou vodou.

Pokud nemáte jahody, můžete použít mrkvovou šťávu nebo spařenou dýni s medem. Cukr používejte minimálně, je lepší nahradit jej medem nebo zavařeninou.

Při ledvinových kolikách, když orgány prochází kámen, se připravují koupele z oregana, březových větviček, lipového květu, šalvěje a heřmánku. Na jednu koupel se dává 10 g každé z přísad. Všechny uvedené bylin-

ky spaříme 3-5 litry vroucí vody a necháme 2-3 hodiny vyluhovat, při akutní kolice jen půl hodiny. Vše přeceňdíme do vany s napuštěnou horkou vodou (38-40 °C). Při koupeli nesmí voda dosahovat k srdci. Místo bylinek můžeme ke koupeli použít 3-5 litrů moči nebo si udělat jen obyčejnou koupel s teplou vodou. Po proceduře si odpočineme.

Po aplikaci prostředků na rozpuštění a rozmělnění kamenů se začne v moči objevovat písek. Znamená to, že konzistence kamenů je narušena, jsou pórovité a mohou se drobit. Tento proces urychluje také delší chůze, při níž se díky otřesům kameny snadněji uvolňují a rozmělňují v písek. Chůze rovněž napomáhá lepšímu průchodu kamenů močovými cestami.

Na ledviny cíleně působí také speciální tělesná cvičení, například dynamické jógové cviky neboli *ásany*.

Dhanurásana (pozice luku) ,- cvičení masíruje břišní orgány a upravuje jejich funkci. Cvičíme dynamicky, zhoupneme se výše a více se prohneme. Cvik opakujeme 3-4x.

Bhudžangásana (pozice kobry) zabraňuje tvorbě ledvinových kamenů, *šalabhásana* (pozice kobylky) - zvýšený tlak na břicho stimuluje funkci všech břišních orgánů a omlazuje ledviny. *Majurásana* (pozice páva) a *vakrásana* (rotační cvičení) prokrvují ledviny.

Když jste se již seznámili se všemi možnostmi očistného procesu ledvin, můžete začít s jejich očistou. Mějte na paměti, co říkali staří léčitelé, že s dobrými ledvinami se může člověk dožít sta let, a to dokonce i s nemocným srdcem.

KAPITOLA 11.

Správné převedení očisty pojivové tkáně organismu

Stručné údaje o pojivové tkáni

Pojivová tkáň zastává v organismu mechanickou, podpůrnou a metabolickou funkci, tvoří látkové rezervy organismu, plní také obrannou a regenerační funkci. Tvoří více než 85 % tělesné váhy, opěrná pojivová tkáň vytváří kostru a vazivo pokožku. Pojivová tkáň je součástí všech orgánů a tkání, společně s krví a mízou zajišťuje udržení stálého vnitřního prostředí neboli homeostázu organismu. K pojivové tkáni patří tuková vazivová tkáň, vazivo mezi orgány, kolem cév a nervů, jež vyživují a čistí vnitřní orgány, šlachy a podkožní vazivo, povázka, pouzdra vnitřních orgánů, kosti, chrupavky, menisky, část sluchového ústrojí, srdeční chlopně, většina tkání oka a sliznic. Pevnost a pružnost pojivové tkáni dodávají kolagenní, elastická a retikulární vlákna. Základními buňkami pojivové tkáně jsou fibroblasty, makrofágy a tukové buňky. Mezibuněčná hmota zajišťuje prostupování kyslíku a živin, ale také očistu perivaskulárních prostor. A právě mezibuněčnou hmotu musíme zbavit usazených škodlivin.

Součástí pojivové soustavy jsou cévy, krvetvorné orgány a mízní soustava, imunitní orgány, všechny tekutiny lidského organismu s výjimkou tekutin vylučovaných z těla ven nebo do trávicího traktu, části tvořené hladkým svalstvem, jako jsou například svěrače

v cévách, v orgánech trávicího traktu a urogenitální soustavy, mozkové pleny a jiné útvary. Jak už bylo uvedeno, podíl pojivové tkáně na celkové hmotnosti člověka činí 85 %.

Z toho vyplývá, že téměř každý orgán v lidském těle je tvořen převážně pojivovou tkání (například srdce z 60 %) a všechny biologické procesy, které v ní probíhají, se odrážejí v činnosti a zdraví příslušného orgánu.

Jaké zdravotní potíže je možné vyřešit pomocí očisty pojivové tkáně organismu?

Hlavní funkcí pojivové tkáně je **celková harmonizace životních funkcí všech složek a mikročástic lidského těla.**

Usazené škodliviny v pojivové tkáni narušují harmonii životních pochodů a organismus přestává fungovat jako celek. Nastává situace, že některé orgány a funkce jsou normální, jiné fungují zvýšeně, avšak v důsledku se opotřebovávají, a další orgány naopak mají funkce oslabené. Tak vzniká nemoc, například při cukrovce je funkce slinivky břišní snížená a funkce ledvin zvýšená.

Díky očistě pojivové tkáně je možné dosáhnout obnovení porušené harmonie životních funkcí a regenerovat organismus. Nejlepšími očistnými prostředky jsou proto hlad, parní lázeň a omezení v jídle nebo půst.

Očista koloidních roztoků organismu

Tato očistná procedura je nejúčinnější, ale **musí se provádět až po očistě tlustého střeva, jater a antiparazitní léčbě.** Boj s parazity je tématem mé knihy *Život bez parazitů.*[4]

V opačném případě může dojít k vážným komplikacím následkem přetížení vylučovací soustavy organismu.

Pro kvalitní provedení této zdravotně důležité procedury je zapotřebí:

1. předem změkčit koloidní rosolovitou hmotu organismu působením tepla (vanové koupele, parní lázeň), tím se uvolní škodliviny, částečně se okysličí a odstraní z místa, kde se v organismu usadily
2. navodit zvýšený oběh kapalného prostředí v organismu, což nám umožní jejich rychlejší výměnu
3. aktivovat orgány příjmu a vylučování, aby se koloidní rosolovitá hmota rychle nasytila čistou strukturovanou tekutinou, upravil se její stav a odstranily se z těla všechny odpadní a škodlivé látky
4. zásobovat organismus kvalitní tekutinou je možné s biologicky aktivními látkami. K očistě a na výměnu biologických tekutin musíme podávat kvalitní látku, jež bude organismem zcela přijata
5. je zapotřebí dodat náboj až k micelám a pro lepší očistu na čas vyloučit nebo značně omezit přísun živin do organismu

Koloidní roztoky organismu je možné očistit a normalizovat rychle, ale také lze postupovat pomalu. Rychlý i pomalý způsob očisty a normalizace koloidních roztoků mají své přednosti i nedostatky.

Rychlý a pro organismus náročnější způsob, jenž je vhodnější pro očistu kapalných složek pojivové tkáně

Tuto metodu vypracoval dr. Norman W. Walker.[5] Během dvou až tří dnů si změkčíme organismus. To uvolní usazené odpadní látky a částečně je okysličí.

Následující tři dny se provádí samotná očista koloidních roztoků v organismu. Podle subjektivního stavu a individuálních zvláštností může trvat od jednoho do čtyř dnů.

V těchto třech dnech je nutné vyvolat pomocí projímadla průjem. V důsledku toho organismus aktivuje celou trávicí trubici, tedy oblast vylučování látek z organismu, a společně s tekutinou jsou odstraněny toxické a odpadní látky.

V daném případě jsou filtrem, přes který se vylučování uskutečňuje, stěny trávicího traktu. U tohoto procesu je hlavní navodit potřebný směr postupu látek - vstřebávání, nebo vylučování. Všechno ostatní se děje ve střevní stěně jako v biologickém filtru: potřebné látky ponechává, ale odpadní a škodlivé vylučuje. Škodliviny a toxiny zůstávají uvnitř střeva vlivem osmotických sil, zpět do těla se nevstřebávají a jsou vylučovány obvyklým způsobem v podobě řídké stolice neboli průjmu.

Ztráta tekutin může vést k dehydrataci organismu. Tekutiny můžeme doplnit podáním čerstvých citrusových šťáv zředěných rozmraženou vodou. K tomuto účelu je nejvhodnější citrónová a grapefruitová šťáva, protože výrazně podporují střevní peristaltiku. Tři až čtyři nebo i více litrů vyloučené tekutiny za den se

doplňuje stejným množstvím vypité směsi vody s citrusovou šťávou.

Po provedené očistě se musí sníst dobře uvařená rýže s trochou másla, aby se průjem zastavil.

Podrobný popis očisty koloidních tekutin organismu v průběhu jednoho dne

Ráno nalačno vypijeme sklenici teplého nebo studeného roztoku Glauberovy soli[6] (1 lžíce na sklenici vody). Aktivuje to metabolismus trávicí trubice k vylučování látek z organismu. Následuje mohutný příliv tekutin s rozpuštěnými škodlivinami a toxiny z organismu do střeva a jejich vyloučení. Projeví se to silným a častým průjmem (znamená to, že jsme si uměle a vědomě vyvolali očistnou krizi), při němž odcházejí z organismu 3-4 litry tekutin.

Pro doplnění ztráty tekutin je nutné pít citrusové šťávy s rozmraženou vodou.[7] Aby organismus směs vody a šťávy lépe vstřebal, můžeme ji před pitím zmagnetizovat. Pozitivně to ovlivňuje její očistné schopnosti a dodává náboj organismu i všem jeho strukturám.

Směs citrusových šťáv s rozmraženou vodou se připraví následujícím způsobem: ke Šťávě ze čtyř velkých nebo šesti středních grapefruitů, dvou velkých nebo tří středních citronů se přidá pomerančová šťáva v takovém množství, aby celkový objem činil 2 litry. K této směsi se potom přilijí 2 litry rozmražené vody. Je zde uvedeno průměrné množství tekutin pro 70-80kilového člověka. Podle tělesné hmotnosti můžeme v uvedeném poměru připravit větší nebo menší množství směsi.

Předem připravenou směs citrusových šťáv a rozmražené vody začínáme pít půl hodiny po užití rozto-

ku Glauberovy soli a pijeme jednu sklenici pravidelně každých 20-30 minut do té doby, až celé čtyři litry směsi vypijeme.

Vzhledem k tomu, že celková doba očistné procedury koloidních tekutin organismu trvá 7-10 hodin, je lépe začínat v pět až sedm hodin ráno.

V průběhu celého dne se nesmí jíst. Kdo špatně snáší hladovění, může večer sníst pomeranč nebo grapefruit anebo vypít jablečnou šťávu.

Před spaním se doporučuje aplikovat klyzma se 2 litry vlažné vody se šťávou z jednoho nebo dvou citronů. Účelem tohoto klyzmatu je odstranění zbytků škodlivin a toxinů z tlustého střeva.

Následující den se vše opakuje: užijeme projímadlo, po němž dostaneme průjem. Během dne vypijeme čtyři litry směsi citrusových šťáv a rozmražené vody a před spaním si aplikujeme klyzma.

Popsanou očistu se doporučuje provádět tři dny po sobě. Ale připomínám, že vše záleží na individuálních zvláštnostech každého organismu. Jednomu stačí dva dny, dalšímu člověku čtyři a třetí ji vůbec nebude moci uskutečnit.

Večer třetího dne nebo další den ráno, abychom zastavili průjem, je dobré sníst vařenou rýži s trochou másla. Další jídlo si můžete připravit už jako obvykle.

Výsledkem třídenní očisty bude odstranění určitého množství usazených koloidních tekutin, tkáňové a částečně nitrobuněčné tekutiny, krve a mízy a jejich nahrazení stejným množstvím čisté tekutiny, která alkalizuje vnitřní prostředí. Došlo k odstranění patologických informací, jež narušují průběh normálních životních pochodů.

Přibližně za tři až čtyři týdny tuto očistu zopakujte, protože tím profiltrujete ještě další množství koloidních tekutin, z nichž odstraníte patologické informace. Celkově tyto dvě očistné kúry je možné srovnat s očistným účinkem při dlouhodobém hladovění.

Vzhledem k tomu, že popsaná očista je vlastně velkou očistnou krizí, vyžaduje ke svému provedení mnoho životních sil. Proto se nelekejte, pokud se budete cítit slabí, protože to je zcela normální jev. Poté se brzy zotavíte a budete se cítit mnohem lépe než dřív. Ale v každém případě postupujte podle subjektivního stavu vlastního organismu. Pokud je pro vás očista obtížná, absolvujte ji jen jeden nebo dva dny.

Doplňující příznivý účinek. Vlivem terapie citrusovými šťávami kyselé chuti se stimuluje životní princip *žluči,* což vede ke zlepšení trávení, látkové výměny, imunity a tvorby tepla v těle.

Upravuje se acidobazická rovnováha jak uvnitř organismu, tak v tlustém střevě. Tím se potlačují hnilobné procesy i kvašení a zvyšuje se imunitní obrana.

Cévy a pojivová tkáň se zbavuje usazených hlenů.

Kontraindikace. Protože daná očista velmi zatěžuje celý organismus a stimuluje životní principy žluči a větru, může se stát, že ji oslabení lidé nevydrží a u některých z nich vzniknou srdeční komplikace. Proto se seznamte s kontraindikacemi a omezeními při využití této procedury.

Osoby, jež mají zjevnou individuální konstituci žluči, zpravidla mívají příliš mnoho kyseliny v žaludeční šťávě, často trpí chronickou hyperacidní gastritidou a žaludečními nebo dvanáctníkovými vředy. Ti mohou vyzkoušet uvedenou očistu s mrkvovou šťávou. Připravuje se ze dvou litrů čerstvé mrkvové šťávy a dvou litrů rozmražené vody. Další postup je stejný.

Kontraindikovány jsou následující nemoci:

- cukrovka, zejména při léčbě inzulínem, zánět žlučníku
- nemoci ledvin a močového měchýře, adenom prostaty
- srdeční nedostatečnost, hypertonická nemoc II. a III. stupně
- vředová kolitida, onkologická onemocnění zažívacího ústrojí, silné formy dysbakteriózy, rozsáhlé hemoroidy, výhřez konečníku a u žen prolaps pochvy
- těhotenství, jelikož očista může vyvolat potrat; kojení, menstruace, ale také ještě týden před a po ukončení menstruace

Při zhoršení jakékoliv nemoci, vysoké teplotě, silných bolestech hlavy, slabosti, nevolnosti nebo žaludečních poruchách se očista nemá provádět, protože se tím přetěžuje organismus.

Od očisty raději upustíme také v případě, jestliže jsme vyvedeni z duševní rovnováhy nějakým stresem, jsme podráždění, utrápení nebo vylekaní.

Pomalé způsoby - parní lázeň, rozmražená voda a šťávy

Tyto způsoby umožňují mírně a bez zbytečného násilí očistit koloidní prostředí organismu a jsou vhodnější pro očistu gelovitých a šlachovitých složek pojivové tkáně.

Během tří až šesti měsíců pravidelně navštěvujte parní lázeň nebo si dopřávejte 2-3 x týdně na 10-15

minut teplou koupel. Tím dosáhnete nejen změkčení rosolovité hmoty, ale zrychlíte také cirkulační pochody v organismu, jež přispívají k vylučování usazených škodlivin.

V průběhu celé doby pijte více čerstvých zeleninových a ovocných šťáv, přibližně 1-3 litry denně. Pokud nemáte šťávy, můžete použít rozmraženou vodu, různé odvary, výluhy v rozmražené vodě a vařte v ní potravu. Rozmraženou vodu je možné bezprostředně před použitím zmagnetizovat.

Když budete ve stravě méně konzumovat potraviny, jež mají velké pojivé vlastnosti, například koncentrované mléčné a masné potraviny, škroby nebo želatinu, účinek bude větší. Rovněž se zvýší očistný efekt, jestliže vydržíte jednou týdně 24-36 hodin nebo i více bez jídla. Prvním jídlem po hladovění by měly být čerstvé šťávy.

Pro ukázku uvedu několik příkladů, v nichž sice nejsou zcela využity všechny možnosti, ale přesto se dosahuje značných výsledků

Alexej Dmitrijevič Labza trpěl nedostatečností ledvin, protože mu jednu ledvinu již dříve lékaři odstranili; aterosklerózou cév, srdce a mozku; na nachlazení a celkově měl poruchy hybnosti. Po dobu tří let pil rozmraženou vodu. Zhubl z 97 na 84 kilogramy. Začal být energický, měl povznesenou náladu a na tváři se mu objevil ruměnec jako u mladého člověka. Kůže na rukou a krku se mu vyhladila, byla pružná a bez vrásek. Před třemi roky měl velmi vazkou krev a naběhlé žíly. Pozitivní příznaky však svědčí o obnově normálních vlastností koloidních roztoků v těle. V tom spočívá veškerý efekt.

Dr. Norman W. Walker doporučuje konzumovat velké množství čerstvých zeleninových a ovocných šťáv. Šťávy představují přírodní koloidní roztoky s nabitými micelami a strukturovanou vodou. Strukturovaná voda ze šťáv napomáhá zřeďování zhuštěné rosolovité hmoty a micely pak pohlcují všechen odpad z rosolu, a tak jej čistí.

Doktor Walker se dožil asi 110 let. Kromě terapie šťávou praktikoval hladovění a konzumoval potraviny bez želatiny přírodního původu, například tepelně zpracované maso zvířat a výrobky ze škrobu.

Kombinovaná očista buněčných koloidů a vnitřního prostředí organismu pomocí odvaru z jehličí

Tento typ očisty je vhodnější k očistě gelových a šlachovitých složek pojivové tkáně. Velmi se osvědčil odvar z mladého jedlového nebo borovicového jehličí. Jedlové jehličí je zdrojem vitaminů, obsahuje velké množství vitaminu C, jenž napomáhá rychlému okysličování usazených škodlivin a jejich odstraňování z organismu. V jedlovém jehličí se také nacházejí éterické oleje, jež plní funkci přírodních rozpouštědel, rozšiřují cévy a mají silný močopudný účinek. Díky těmto vlastnostem jsou preparáty z jedle účinným očistným prostředkem.

Další předností odvaru z jehličí je jeho trpká chuť. Způsobuje povlékání produktů rozpadu a jejich následné odstranění.

Odvar se může používat jednak vnitřně formou nápoje nebo zevně do koupelí, ale také ve společné kombinaci.

Pro vnitřní použití se odvar připravuje následujícím způsobem: 5 lžic jemně rozmělněného mladého jedlového nebo borovicového jehličí zalijeme půl litrem vroucí rozmražené vody. Mírně vaříme ještě 10 minut a pak necháme v teple přes noc odstát. Odvar přecedíme do termosky a pijeme jej teplý v průběhu dne místo vody půl sklenice 3-6x denně. Každý den si připravíme čerstvý odvar a pijeme jej pouze teplý (36-40 °C). Délka celé kúry je individuální. Nejlepším ukazatelem je naše vlastní moč: pokud se zakalí, odvar začal působit. Podle množství rozpuštěných škodlivin a solí se moč různě zbarvuje. Jakmile opět získá svou přirozenou barvu a čirost, je očista ukončena.

Podobnou očistnou kúru je velmi dobré absolvovat hned po Silvestru. Jednak se už vyhazují vánoční stromky, takže nemusíte nikde chodit pro jehličí, ale především v tomto ročním období je nejsilnější biorytmus ledvin a močového měchýře, takže nedojde k jejich přetížení zvýšenou zátěží při vylučování usazených škodlivin a toxinů.

K přípravě koupele potřebujeme borovicové jehličí a drobně nařezané jedlové větvičky a šišky v celkové váze asi 1 kg. Vaříme půl hodiny v 7-8 litrech vody, poté nádobu pečlivě zakryjeme a necháme 12 hodin vyluhovat. Správně připravený extrakt má hnědou barvu. Vlijeme jej do připravené koupele, přičemž teplota vody by měla dosahovat 36-40 °C.

Koupel trvá přibližně 10 až 20 minut, ale může být i delší. Řídíme se především podle subjektivního pocitu a stavu. Teplota vody se může postupně při dalších

koupelích zvyšovat: opět hlavním kritériem je náš subjektivní pocit.

Během týdne se doporučují dvě nebo tri koupele. Po koupeli se osprchujeme chladnou vodou. Uvedené koupele si děláme přibližně jeden měsíc.

Ruský lidový léčitel Valerij Tiščenko uvádí, že odvar z jehličí vylučuje z organismu kromě škodlivin a toxinů také radionuklidy. Podobná očista odstraňuje až 80 % všech nemocí. Jehličí je velmi účinné taky proti plísním a mikrobům.

O koupelích z jehličí velmi pozitivně psal také německý léčitel a farář S. Kneipp nebo ruští lékaři a léčitelé P. M. Kurennov a A. S. Zalmanov. Sebastian Kneipp a Pavel Kurennov přitom upozorňují na očistu pokožky, cévního systému a stimulaci nervové soustavy. Abram Zalmanov se kromě toho zmiňuje o odstraňování toxinů z buněk a odumřelých částic, jež přirozeně vznikají v průběhu života a musí být včas vyloučeny z organismu. V opačném případě dochází k autointoxikaci organismu, jejímž prvním příznakem je únava.

Muž trpěl arteriosklerózou dolních končetin. Ctýři roky se léčil v nemocnicích, ale bezvýsledně.

Rozhodl se vyzkoušet léčbu pomocí jehličí. K přípravě odvaru používal mladé výhonky borovic nebo cedru. Jsou měkké a odlišují se také světlejší barvou.

Každý den si vzal hrst mladého jehličí, zalil je litrem vody a vařil 10-15 minut. Poté nechal jehličí 10-12 hodin vyluhovat. Během této doby do vody přecházely aktivní látky.

Odvar užíval podle potřeby a chuti. Výsledek se dostavil již za rok. Jeho zdravotní stav se upravil natolik, že přestal být evidován jako invalida.

Odvar na vyloučení odpadních látek usazených v pojivové tkáni

Je to vlastně zdokonalená podoba předchozího způsobu očisty. K jehličí se přidávají rozmělněné kořeny nebo plody šípku. Při onemocnění ledvin se směs doplní slupkami z cibule.

Příprava: vezmeme 5 lžic jemně nakrájeného jehličí, nejlépe mladé výhonky, 2-3 lžíce rozmělněných šípků a 2 lžíce cibulových slupek (odvar z cibulových slupek léčí zánět ledvin), všechno zalijeme 0,7 litru vody, přivedeme k varu a mírně vaříme ještě 10 minut. Nádobu zabalíme, aby se uchovalo teplo, a necháme odvar přes noc vyluhovat. Odvar přecedíme a během dne vypijeme půl až jeden a půl litru. Léčba trvá čtyři měsíce. Pokud jsou ledviny v pořádku, slupky z cibule do odvaru přidávat nemusíme.

Při záchvatech mrtvice se současně podává citron: dva citrony denně, užíváme po půlce citronu. Citron oloupeme, půlku drobně nakrájíme a vložíme do hrníčku. Zalijeme odvarem z jehličí a rychle vypijeme, nejlépe hodinu před nebo po jídle. Tato kúra trvá obvykle dva týdny. Při těžkých infekcích se doba může prodloužit na tři týdny.

Očista pojivové tkáně pomocí rýže

Je známo, že mnohé přírodní látky jsou enterosorbenty a mohou sloužit k detoxikaci i očistě organismu. Musí mít ale schopnost obalovat a vázat. Nejvhodněj-

ší a zároveň dostupná je v tomto směru rýže. Pro zesílení účinku se rýže předem namočí, a tím se také zbaví škrobu. Zbude pórovitá celulóza, jež má vlastnosti silného přírodního enterosorbentu.

Aby se rychleji odstranil škrob z rýže, někteří odborníci doporučují přidat do vody, v níž se rýže namáčí, půl lžičky jedlé sody na litr vody. Když rýži sníme nalačno, působí jako enterosorbent. Vytahuje, sbírá a odstraňuje přebytečný hlen, koprolity, písek, usazené škodliviny a toxiny, škodlivé bakterie i oxalátové soli z močových cest a kloubů. Samozřejmě, že tento očistný proces nezačne okamžitě. Například vylučování solí z močových cest a kloubů začne asi za 20-30 dnů po prvním požití rýže a bude trvat ještě 2-3 měsíce po ukončení očistné kúry.

Příprava rýže: je lepší použít rýži neočištěnou nebo neloupanou. Pakliže ji nemáme, můžeme vzít rýži loupanou.

Pro přípravu rýže budeme potřebovat pět půllitrových sklenic. Jednotlivé sklenice si označíme čísly.

1. den. Ráno do sklenice číslo 1 nasypeme tři lžíce rýže, dobře ji propláchneme a potom zalijeme vodou až po okraj sklenice. Je lepší použít destilovanou nebo rozmraženou vodu (větší čistoty vody lze dosáhnout tím, že ji ještě dvakrát nebo třikrát zmrazíme). Když je voda čistější, absorbuje z rýže více různých látek a ponechává v ní bílkovinný a škrobový základ, jenž při nabobt¬nání bude pohlcovat škodliviny, soli a ostatní toxické látky. Proto má kvalita vody takový velký význam.
2. den. Vodu ze sklenice číslo 1 slijeme, rýži znovu propláchneme a opět zalijeme vodou. Stejně postupujeme u sklenice číslo 2: nasypeme tři lžíce rýže, propláchneme a zalijeme vodou.
3. den. Znovu slijeme vodu a propláchneme rýži ve sklenicích číslo 1 a 2. Stejně připravíme sklenici číslo 3.
4. den. Postupujeme stejně, ale přidáme sklenici číslo 4.
5. den. Postupujeme stejně, ale přidáme sklenici číslo 5.
6. den. Rýže ve sklenici číslo 1 je po pětidenním namáčení připravena k upotřebení. Ještě jednou ji propláchneme vodou a uvaříme. Do uvolněné sklenice číslo 1 dáme novou rýži, propláchneme a zalijeme vodou. Stejně postupujeme i u ostatních sklenic. Proces namáčení rýže tak může probíhat nepřetržitě.

Jestliže budeme rýži namáčet v solném roztoku, doba přípravy se zkrátí o 3-4 dny. V tom případě budeme potřebovat jen tři nebo čtyři sklenice.

Způsob použití rýže. Namočenou rýži ze sklenice číslo 1 vaříme jako běžnou kaši, až změkne, a nepřidáváme sůl ani cukr. Rýžovou kaši uvaříme a jíme ráno nalačno. Po snědení rýže čtyři hodiny nepijeme ani nejíme. V té době rýže působí na usazené škodliviny, proto nesmíme daný proces narušovat.

Příští den si připravíme rýži ze sklenice číslo 2, další den ze sklenice číslo 3 a tak dále. Očistná kúra pomocí rýže trvá 40 dnů. Během této doby jezte vařenou teplou rýži bez soli i cukru. Vyhněte se v další stravě tučným a kalorickým jídlům i smíšené potravě, protože to očistu ztěžuje.

Kromě trávicího traktu se očistí veškerá pojivová tkáň organismu, zejména klouby a páteř. Rýže pod-

poruje odstraňování neorganických solí z chrupavek a šlach. Doporučuje se současně praktikovat terapii s ovocnými a zeleninovými šťávami, aby se v organismu doplnily přirozené minerální soli, a jíst více čerstvých a přírodních potravin.

Během rýžové očisty se musí aplikovat očistná klyzmata, stačí jedenkrát nebo dvakrát týdně a nejlépe odpoledne po 15. hodině.

Oslabení lidé nebo lidé, kteří mají organismus značně zanesen odpadními látkami, mohou uvedenou očistnou kúru absolvovat během prvních dvou let 2x do roka, na jaře a na podzim. Preventivně se očistná kúra může zopakovat jednou až dvakrát do roka. Všechno záleží na tom, jak se subjektivně cítíte, a na stavu vašeho organismu.

Rýžovou očistu je možné kombinovat s jinými očistnými metodami.

KAPITOLA 12.

Správné převedení očisty nosohltanu a plic

U mnoha lidí se v hlavě a plicích shromažďuje a ukládá velké množství hlenu. Hlavní příčinou bývá jídlo před spaním, nesprávné pořadí přijímaných potravin a nadměrná konzumace potravin, jež tvorbu hlenu podporují.

Usazování hlenu a vzniku nemocí z nachlazení napomáhá rovněž psychický tlak v oblasti hrudníku a hlavy. Uvedený tlak se dá snadno rozeznat. Při rozčilování pociťuje člověk svírání v oblasti hrudníku. Také při nečekaném zvuku v nás hrkne a něco se nám v hrudi sevře. Menší koktání při rozčilení nebo vzrušení ukazuje, že se psychické sevření nachází v krční oblasti.

Přítomnost hlenu v uvedených místech podporuje rozvoj chronických plicních a nádorových nemocí a vede ke ztrátě zraku i sluchu.

V řadě případů je daná očista velmi důležitá. Každé nachlazení způsobuje tvorbu a vylučování hlenu z čelistních a čelních dutin do nosohltanu. Ke konci onemocnění v uvedených dutinách zůstává vrstva hlenu, jež se postupně z rosolovité hmoty mění v tvrdou dehydratovanou hmotu neboli xerogel. Během našeho života, zejména při častém nachlazení, ho vzniká obrovské množství. Nakonec mohou být dutiny zcela zaplněny ztvrdlou hmotou, jež se stává živnou půdou pro patogenní mikroorganismy. Projevuje se to také

na celkovém zdravotním stavu člověka. Často ho bolí hlava, ztrácí zrak, sluch i čich, slábne mu paměť, narušuje se mu normální mozková činnost a je psychicky nevyrovnaný. Ve většině případů hromadění xerogelové hmoty probíhá skrytě a člověk nemá ani tušení, že uvnitř lebky může mít 200-400 ml podobné látky. Své zdravotní potíže spojuje s nejrůznějšími příčinami, ale skutečný důvod ho nenapadne.

Abychom zbavili hlenu nahromaděného v čelistní a čelní dutině, musíme postupně absolvovat všechny očistně fáze, při nichž ztuhlý hlen zkapalníme a následně jej z čelistních dutin odstraníme.

Zřeďování hlenu. Ke zředění usazeného hlenu slouží opakované prohřívání hlavy. Nejvhodnější jsou lokální parní a vodní koupele. Procedura trvá pět minut, pak musíme hlavu opláchnout studenou vodou. Prohřívání hlavy je dobré třikrát nebo čtyřikrát zopakovat a zároveň vždy hlavu pokaždé opláchnout studenou vodou.

Ke zvýšení účinku můžeme do vody přidat různé látky nebo bylinky.

1. **Koupel hlavy.** Kromě zřeďování zhutnělého hlenu podporuje koupel elastičnost a dobrý stav mozkových cév. Její podstata spočívá ve střídání horké a studené vody. Nejprve ponoříme hlavu na 5-7 minut do nádoby s teplou vodou. Vlasová část hlavy musí být ponořena ve vodě. Potom ji hned na 15-30 vteřin namočíme do studené vody a vše dvakrát zopakujeme. Po proceduře si musíme hlavu řádně vysušit a zůstat v teplé místnosti bez průvanu. Koupele hlavy provádíme dvakrát nebo třikrát za týden, dokud se nedostaví očekávaný výsledek. Uvedená koupel rovněž příznivě působí na zpevnění vlasů.

Upozornění. Do vody ponořte jen vlasovou část hlavy, nikoli obličejovou, aby vám nepraskly oční cévy a nedošlo ke krvácení,

2. **Parní lázeň hlavy.** Slouží k očistě pokožky obličeje, hlavy, zkapalnění a odstranění hustého obsahu čelních a čelistních dutin nebo k očistě nosohltanu při nachlazení. Dobře zřeďuje hlen usazený v plicích a pomáhá při bolestech ramenou i krku. Doporučovaná délka uvedené procedury je 15-20 minut. Neměla by se provádět častěji než dvakrát nebo třikrát týdně, poněvadž příliš oslabuje organismus. Po proceduře je vhodné se 10-30 vteřin sprchovat studenou vodou, ale bez namočení hlavy. Abychom se zahřáli a zcela vysušili, intenzivně se pohybujeme.

Při proceduře postupujeme následujícím způsobem: připravíme si vlněnou deku a dvě židle, jednu vyšší k sezení a druhou nižší na postavení nádoby. Zdrojem páry mohou být uvařené brambory nebo jen vařící voda.

Svléknete se do půl pasu, zdroj páry postavíte na menší stoličku, na druhou se posadíte a překryjete se dekou. Nakloníte se nad páru a regulujete si prohřívání hlavy.

Do vody se mohou přidávat některé byliny, například šalvěj, máta, černý bez, jitrocel, lipový květ či kopřiva, ale nejlepší je lžička mletého kopru, poněvadž obsahuje nejvíce éterických olejů s nejsilnějším rozpouštěcím účinkem.

Mentolové páry mají schopnost zřeďovat zhuštěný hlen, zkapalnit jej a odstranit z těla. Špetku mentolu rozpustíme v nádobě s vřelou vodou, překryjeme si hlavu a páry vdechujeme nosem. Proceduru provádíme tak dlouho, dokud z vody vychází pára.

3. **Propolis v lihovém extraktu.** Dáme vařit vodu, potom do ní vlijeme lžičku propolisového extraktu. S ručníkem nebo dekou přes hlavu páry vdechujeme.

4. Ebonitový kotouč o průměru 110 mm a tloušťce 10 mm je na jedné straně vyhlazený. Při tření pokožky ebonitovým kotoučem vzniká elektrický náboj, jenž nabíjí částice hlenu. Ty se potom navzájem odpuzují, a tím dochází k jeho zkapalňování.

Použití ebonitového kotouče: vybroušenou stranou si hladíme čelo, tváře a bradu. Kroužíme ve směru hodinových ručiček rychlostí jedno zakroužení za vteřinu. Sezení trvá 10-15 minut a provádí se dvakrát denně: ráno a večer.

Procedura je velmi účinná při zánětech čelistních a čelních dutin, bolestech hlavy a zubů. Bolestivé místo si hladíme a určitou dobu na něm ebonitový kotouč podržíme (3-5 minut).

5. **Černá ředkev.** Díky svým schopnostem pronikat, ředit, rozdrobovat a dezinfikovat je účinným pomocníkem při zánětu čelistních dutin. V čelistních dutinách se hromadí hlen a černá ředkev napomáhá k jeho odstranění.

Způsob použití: vezmeme jednu střední černou ředkev a pomeleme ji. Pomletou ředkev přikládáme k nosním nebo čelním dutinám a pro snadnější udržení ji překryjeme svrchu ručníkem. Po určité době začne ředkev účinkovat, což se projeví pálením. Těkavé látky obsažené v ředkvi způsobí rozehřátí, zřeďování a dezinfekci.

Celá procedura trvá 10-15 minut. Tato doba je nutná, aby ředkev mohla patřičně účinkovat. Dětem, jelikož mají jemnou kůži, můžeme dobu působení zkrátit.

Obvykle je zapotřebí absolvovat dvě až pět procedur jednou denně, aby se čelistní dutiny na delší dobu zbavily hlenu a hnisu.

6. **Křen** k uvolnění hlenu se rovněž používá. *Příprava:* 150 g strouhaného křenu přidáme do šťávy ze dvou nebo tří citronů. Uvedená směs napomáhá k uvolnění vazkého hlenu v místech, kde se nahromadil, aniž by poškodil sliznice. Užíváme dvakrát denně nalačno půl lžičky směsi.

Tato směs je dobře snášena a nedráždí ledviny, žlučník ani sliznici trávicího traktu.

7. V případě, že nemáme k dispozici nic z toho, co bylo uvedeno, můžeme použít vlastní moč. Připravíme si čerstvou moč a do každé nosní dírky si nakapeme 10-15 kapek. V důsledku nízkého povrchového napětí bude rozkládat zhuštěný hlen v dutinách, aniž by podráždila okolí.

Odstraňování hlenu. Po zkapalnění hustého, vazkého hlenu je nutné jej odstranit přes čichovou kost, která se nachází v horním nosním průduchu a odděluje nosní dutinu od mozku.

K tomu je zapotřebí proplachovat nosohltan tekutinou, jež by vlivem osmotického účinku pohlcovala hlen a hnis, snadno procházela čichovou kostí a rozpouštěla xerogel. Nejlepší a nejdostupnější je vlastní teplá moč. Můžeme ji nahradit mořskou vodou nebo jen solným roztokem.

Nosohltan proplachujeme následujícím způsobem: zakryjeme si jednu nosní dírku, druhou nasajeme tekutinu do nosní dutiny a vyplivujeme ústy. Potom nosní dírky vyměníme.

Uvedené procedury se musí aplikovat tak dlouho, dokud není hlava opět čistá a smyslové orgány, konkrétně zrak, sluch, a především čich, v pořádku.

Jestliže ze svého jídelníčku vyloučíte potraviny, jež podporují tvorbu hlenovitých látek, jako jsou mléčná, moučná nebo tučná jídla, zbavíte se hlenu na vždycky. Přiměřeně dlouhé hladovění v ještě větší míře pomáhá očistnému procesu, ale v tomto případě můžete použít jen moč.

Bolely mě uši a už jsem téměř neslyšela. Z uší mi tekl hnis a nosem jsem nemohla dýchat. Po vyplachování uší a nosu a kloktání každé ráno močí se stav uší, nosu i krku zcela upravil. Jsem teď méně nemocná.

Byliny a bylinné směsi na očistu plic

Lidové lékařství na očistu plic nasbíralo velké množství léty ověřených účinných receptů.

Přírodní prostředky, jež usnadňují odkašlávání, uvolňují a odstraňují hleny z plic:

1. *Oman pravý* (kořen): 20 g rozmělněných kořenů zalijeme sklenicí rozmražené vody a 10 minut mírně vaříme. Necháme v termosce 4 hodiny vyluhovat a potom přecedíme. Užíváme jednu lžící 3-4x denně před jídlem.

2. *Jitrocel* (list):

a) jednu lžíci suchých jitrocelových listů zalijeme v termosce 250 ml vroucí vody. Vyluhujeme 2 hodiny, pak přecedíme. Užíváme jednu lžíci 4x denně před jídlem.

Pomáhá při záchvatech kašle.

b) 3 lžíce čerstvých zelených listů jitrocele smícháme se 3 lžícemi medu. V dobře uzavřené nádobě postavíme na teplou plotýnku a necháme 3-6 hodin odstát. Vznikne sirup, který užíváme jednu lžičku před jídlem.

Jitrocelový sirup je velmi vhodný pro děti.

3. *Borovicové pupeny:* lžíci pupenů zalijeme 1/4 litrem vroucí rozmražené vody. Necháme v termosce asi hodinu vyluhovat a pak přecedíme. Užíváme jeden nebo dva doušky proti kašli.

4. *Černý bez* (květy): lžíci suchých květů zalijeme v termosce půl litrem vroucí vody. Přibližně hodinu vyluhujeme a pak přecedíme. Před spaním vypijeme 100-150 ml teplého nálevu. Můžeme jej trochu osladit medem.

5. *Anýz vonný.* Léčebný efekt anýzu je podmíněn obsaženými látkami, jež rozpouštějí usazený sekret, napomáhají odkašlávání a uvolňují nosní dutiny. Jeho účinek je posílen antibiotickými vlastnostmi. Obvykle se anýz užívá ve směsi s ostatními bylinami, aby se zvýšil jejich léčivý účinek.

Příprava: smícháme 1 díl anýzových semen, 1 díl listů podbělu lékařského, 2 díly květů vlčího máku, 2 díly mateřídoušky, 2 díly kořene proskurníku lékařského a 5 dílů kořene lékořice. Lžíci bylinné směsi 2 hodiny vyluhujeme ve 250 ml studené, rozmražené a zmagnetizované vody. Potom uvedeme do varu a vlijeme do termosky. Necháme vyluhovat. Pijeme 50 ml teplého odvaru 3-4x denně.

6. *Dobromysl obecná.* Obsažené silice zřeďují hlen a napomáhají jeho odstraňování. Je dobrým expektoračním prostředkem. Používá se samostatně nebo v čajových směsích.

Způsob přípravy: smícháme 1 díl natě dobromysli, 2 díly kořenu ibišku a 2 díly listů mateřídoušky. Lžíci směsi svaříme v půl litru rozmražené vody. Necháme v termosce vyluhovat. Užíváme 100 ml nálevu po jídle.

7. *Kalina obecná.* Má hořkou, natrpklou chuť, zabraňuje tvorbě hlenu a usnadňuje vykašlávání.

Používá se odvar z květů a plodů. Pro zesílení účinku je možné přidat med.

Příprava odvaru z plodů kaliny s medem: sklenici plodů kaliny zalijeme litrem horké rozmražené vody, kterou můžeme zmagnetizovat, a 10 minut vaříme. Odvar slijeme do termosky a přidáme tři lžíce medu. Doporučené dávkování: 100 ml odvaru 3x denně.

8. *Ředkev setá.* Má hořkou chuť. Z kořene získáme šťávu. Užíváme s medem při nachlazení a proti kašli 1-2 lžíce před jídlem. Šťávu si připravujeme pouze na jeden den. Uchováváme v ledničce v dobře uzavřené nádobě.

Šťávu můžeme získat různými způsoby:

a) V kořenu ředkve vyhloubíme jamku a naplníme ji medem. Otvor zakryjeme kouskem ředkve a necháme asi čtyři hodiny vyluhovat. Vytvořenou šťávu slijeme. Užíváme jednu lžíci před jídlem.

b) Syrovou ředkev nařežeme na velmi tenké plátky (asi 6-8 kusů). Každý plátek polijeme pampeliškovým nebo podbělovým medem. Vytvořené sladké šťávy užíváme každou hodinu jednu lžíci.

Recepty z ředkve jsou nejúčinnější při kašli, zejména díky rychlému působení.

Poznámka. Vzhledem k tomu, že léčivé vlastnosti uvedených rostlin jsou způsobeny obsaženými silicemi a esenciálními oleji, jež rychle vyprchají, musí se připravené nálevy a šťávy uchovávat pečlivě uzavřené a nemají se zbytečně přelévat nebo cedit. Musí se spotřebovat během dne a další den se připraví nový nálev.

Očista plic a léčba zánětu plic, kašle a ostatních plicních nemocí

V mládí lidé často trpí plicními nemocemi. Je to spojeno s tím, že v daném období je silný životní princip *slizu,* který je aktivní zejména v plicích a hlavě. Konzumace potravin s obsahem cukru (chléb, maso, cukroví, tuky) napomáhá hromadění hlenu v plicích, jenž zde vyvolává zánětlivé procesy, zánět plic nebo jiné plicní onemocnění.

Existuje jednoduchý, ale účinný způsob, jak zbavit plíce nahromaděného hlenu. Vezmeme si sklenici celých ovesných zrn, pokud možno nemytých, zalijeme je půl litrem mléka a vaříme tak dlouho, až se odpaří polovina objemu. Potom oves přepasírujeme přes síto a získáme asi půl sklenice řídké kaše. Má barvu bílé kávy a je sladká. Celé množství sladké kaše musíme před jídlem najednou vypít. Uvedený prostředek připravujeme a užíváme třikrát denně.

Přepasírovaný oves můžeme ještě propláchnout přes síto mlékem a tekutinu vypít. Zbytky ovsa vyhodíme.

Přibližně za týden se začnou plíce zbavovat hlenu. Projeví se to silným, dlouhotrvajícím kašlem. Záchvaty kašle mohou trvat skoro půl hodiny. U vážnějších stavů plicního zánětu mohou být vykašlávány kousky zeleného hlenu.

Pokud trpíte zácpou, zapamatujte si, že plicní nemoci jsou jejich následek, a rozhodně se snažte zácpu odstranit.

Odstraňování hlenu z organismu působením osiky

Jedna žena mi na odstranění hlenu z těla poradila, abych pila čaj z osiky. Říkala, že potom odchází tolik hlenu, že jej musí nepřetržitě vyplivovat. Povídá se však, že je to silný jed, proto jsem to zatím nezkusila. Co mi poradíte?

Osika patří do čeledi vrbovitých. A o vrbě víme, že počátkem 19. století byla z její kůry získána kyselina salicylová (její latinský název je *salix).* Kyselina salicylová (chemickým složením se podobá kyselině karbolové), která je bez zápachu a výrazných toxických vlastností, ničí mikroorganismy. Ve zdravotnictví si rychle získala autoritu jako antiseptický prostředek.

K léčebným účelům se používají osikové pupeny, listí a kůra mladých větví. Pupeny a kůra se sbírají na jaře a listí v květnu až červnu.

Preparáty z osiky mají protizánětlivý, antiseptický, anestetický a hojivý účinek. Jelikož ničí bakterie, přispívají tím k odstraňování hlenu.

U kůry osiky se doporučuje používat její vnitřní bílou část.

Dávkování a způsob použití: 1 lžíci rozmělněné osikové kůry zalijeme asi 1/4 litrem vroucí vody, mírně vaříme 5 minut a pak necháme 2 hodiny vyluhovat. Užíváme 1-2 lžíce nálevu 20 minut před jídlem 3x denně.

Z osikové kůry si také můžete připravit čaj, ale dávkování si určujete samostatně. Vždy začínejte velmi malým množstvím.

Osiku je možné nahradit vrbou. Všechna doporučení a dávkování jsou stejná jako u osiky.

Coista organismu užíváním rostlinného oleje

Podstata této metody spočívá ve schopnosti slinných žláz vylučovat z krve produkty látkové výměny. Máme tři páry slinných žláz - příušní, podjazykové a podčelistní. Jednou z funkcí slinných žláz je právě vylučování produktů metabolismu z krve. Samotná slina má zásaditou reakci a podle I. P. Pavlova má léčivý účinek.

Během 24 hodin Člověk vyloučí asi 1,5 litru slin, jež se vytvoří z krve. Při žvýkání se slinné žlázy aktivují a prochází jimi 3-4x více krve. Proto je možné prostým žvýkáním očistit až 6 litrů krve, takže vlastně prakticky všechnu.

Postupujeme následujícím způsobem. Maximálně 1 lžíci rostlinného oleje, nejlépe slunečnicového, se snažíme udržet v přední části úst a cumláme jej jako bonbon. Olej nesmíme polknout. Proceduru provádíme klidně, volně a bez úsilí po dobu 15-20 minut. Olej nejprve zhoustne a potom zkapalní, až působí jako voda. Pak jej můžeme vyplivnout. Tekutina musí být bílá jako mléko, pokud je však žlutá, nebyl proces ještě ukončen. Vyplivovaná tekutina je infikovaná, a proto musí být vyplivnuta do záchodu.

Během proplachování se organismus zbavuje mikrobů, toxinů, zvyšuje se výměna plynů, aktivuje se a upravuje látková výměna. Tuto proceduru můžeme dělat jednou denně nejlépe nalačno, třeba večer před spaním.

Upozornění. Při aplikaci dané metody mohou nastat dočasné komplikace, zejména u lidí s větším počtem nemocí, jako důsledek oslabení chorobných ložisek. Délku trvání očistné kúry si určuje každý člověk podle svého zdravotního stavu. Akutní onemocnění se léčí snadno a rychle během dvou týdnů. Léčba chronických nemocí však probíhá mnohem déle.

Tato očistná metoda se mi líbí také proto, že náš jazyk je vlastně zrcadlem vnitřní čistoty organismu. Čistý růžový jazyk je spolehlivým ukazatelem zdravého organismu. Jazyk potažený bělavým povlakem nasvědčuje tomu, že organismus je zanesen škodlivinami a toxiny a v závislosti na lokalizaci povlaku a jeho barvě svědčí o nánosech v jednotlivých orgánech.

Kolik škodlivin a odpadních látek se může jazykem a ústy vylučovat v podobě povlaků nebo plynotvorných látek, můžeme vidět při hladovění. Jazyk se rychle pokryje povlakem tvořeným škodlivými nebo odpadními látkami vylučovanými z těla. Zda očista byla úplná, poznáme proto také podle jazyka. Má mít jasně růžovou barvu, sliny mají být čisté a v ústech má mít člověk příjemnou chuť. Při sání oleje, jenž slouží jako adsorbent pro usazené škodliviny, celý očistný proces probíhá horními cestami, a tedy ústy a jazykem, zcela přirozeně. Uvedená očistná procedura je doporučována zejména lidem, kteří nemohou z nějakého důvodu chodit do parních lázní nebo jsou upoutáni na lůžko. I v těchto případech je tak možné provádět přirozenou očistu a bojovat s nemocemi.

KAPITOLA 13.

Individualizace programu očisty organismu

Vysvětlil jsem řadu různých očistných metod. Je nutné je posuzovat jako soubor nástrojů a používat podle okolností, vlastního zdravotního stavu, individuální konstituce a podobně. Jestli jste oslabení nebo nemocní, musíte začínat s mírnějšími očistnými prostředky a s postupným posilňováním organismu přecházet k náročnějším postupům. Abych vám pomohl v první fázi sestavení programu očisty, uvedu několik příkladů. Můžete je použít jako základ, jejž si individuálně doplníte.

Především musíte pochopit podstatu a posloupnost očisty. Pro každou očistnou fázi (změkčování organismu, duševní očistu, očistu tlustého střeva, jater, ledvin, pojivové tkáně a očistu buněčnou) je třeba si vybrat očistné procedury, které jsou pro vás nejvhodnější. Lidé jsou různí, a proto není možné popsat standardní schéma, jež by na všechny účinkovalo stejně dobře. Svou očistnou variantu si musíte najít sami, a to tím spíše, že na začátku bude jen jeden postup, například aplikace očistných klyzmat, potom druhý, třeba metodu šankhaprakšalána, třetí - dodržování půstů, čtvrtý - pravidelné hladovky a tak dále. Mnoho zdaru!

KAPITOLA 14.

Příklad pozitivního účinku očisty na člověka

Probrali jsme očistné procedury, jež jsou dostupné a účinné. S jejich pomocí si můžeme nejenom obnovit ztracené zdraví, ale také si umocnit své životní síly a prodloužit si život. Očistné procedury mohou nahradit léčení, ale léčba bez předchozí očisty není spolehli vá a j ej í účinek netrvá dlouho.

Po přečtení knihy Urinoterapie[8] jsem se rozhodl Vám napsat. Už půl roku se léčím podle Vašich knih z edice Léčivé síly a výsledky jsou úžasné. V dubnu 1994 jsem byl propuštěn z armády, protože jsem se pokusil o sebevraždu o sebevraždu. Trpěl jsem aste¬ nodepresivním syndromem, neurocerebrální dystonií, seboroickým ekzémem vlasové části hlavy, ale také progresivní krátkozrakostí se zákalem sklivce. Po propuštění z nemocnice jsem sotva chodil, nohy mne vůbec neposlouchaly. Byl jsem slabý, točila se mi hlava, neustále jsem smrkal a začaly mi otékat nohy i obličej, zejména ráno. Myslel jsem, že umřu. Naštěstí jsem si koupil Vaše knihy Léčivé síly. Dříve jsem se zajímal o různé léčivé a ozdravné systémy, ale všechny se mi zdály jednostranné. Nesetkal jsem se s žádným, jenž by chránil současně fyzické tělo i duševní zdraví. Když jsem se seznámil s Vaším dílem, pochopil jsem, že právě tohle potřebuji. Očistil jsem tlusté střevo kly¬ zmaty s okyselenou vodou a diuretiky játra a ledviny.

Očistu cév jsem praktikoval česnekovým extraktem a pravidelně cumlám rostlinný olej. Jednou denně si dělám kontrastní sprchu a jedenkrát za týden navštěvuji parní lázeň. V postní dny hladovím 36—42 hodin každý týden a jím dělenou stravu. Očista tlustého střeva a jater proběhla zvlášť dobře letos v dubnu ve druhé fázi lunárního cyklu. Vyloučil jsem cáry, dlouhá bílá vlákna a mnoho zelených kamenů. Potom se můj zdravotní stav rychle zlepšil. Ekzém ustoupil, otoky se již neobjevují, upravila se mi rovnováha při chůzi a také už nepociťuji slabost. V poslední době se snažím naučit dýchání rebirthing podle čtvrtého dílu Léčivých sil. Vaše knihy mi v životě velmi pomáhají.

KAPITOLA 15..

Obvyklé chyby při očistě organismu

Praxe ukázala, že mnohé příčiny neúspěchu očisty fyzického těla pomocí klyzmat, pití oleje a citrónové šťávy, ale také jiných procedur mají souvislost s tím, že tomuto procesu intenzivně brání deformace v poli vědomí a snaží se překazit každou očistnou metodu. Proto než začnete s očistou fyzického těla, zabývejte se duševní očistou. Zapamatujte si, že neúspěšná očista tlustého střeva, jater nebo ledvin svědčí o patologickém informačním a energetickém stavu našeho vědomí. Duševní očistu začněte dýcháním a teprve potom pokračujte v očistě fyzického těla.

Než začnete očistu fyzického těla, zapamatujte si následující ponaučení a pravidla.

1. Před každou očistou si změkčete organismus. To umožní shromáždit škodliviny a toxiny v oblasti vylučovacího orgánu a s úspěchem je vyloučit z těla. Navíc můžete promačkat rukama břicho.

Postupujeme následujícím způsobem. Položíme se, abychom se lépe uvolnili, a promačkáváme si v břiše Čtyřmi nataženými prsty nebo sevřenými v pěst každé místo. Začneme například v oblasti jater. Opatrně tlačíme rukou do maximální hloubky. Pokud se objeví bolest, držíme tam ruku tak dlouho, dokud bolest neustoupí. Jestliže při zatlačení necítíme žádnou bolest, vibrujeme rukou jako kladívkem a snažíme se dostat hlouběji do břicha.

Dále přesuneme ruce k dvanáctníku, žaludku a tenkému střevu a vše opakujeme. Takovýmto způsobem promačkáme celé břicho. Jedno zatlačení s vibracemi trvá asi půl minuty a promačkání celého břicha zabere přibližně 5-7 minut.

Promačkávání břicha tímto speciálním způsobem hluboce masírujeme vnitřní orgány. Uvedená masáž zlepšuje prokrvení břišní dutiny, snižuje stagnaci a projevy portální hypertonie. Je dobrou přípravou před očistou břišních orgánů.

V případě, že se během promačkávání objevuje místní bolestivost, svědčí to o spasmech vývodů a orgánů. Místo musíte opatrně mnout, aby bolest ustoupila. Na bolestivé místo tlačíme a současně můžeme jemně pohybovat prsty. Po určité době bolest přejde. Znamená to, že se spasmus uvolnil a vývody se otevřely (konkrétně) vývody slinivky břišní, žlučníku).

2. Jestliže jste nepochopili mechanismus určité očisty, nedělejte ji. V takovém případě totiž riskujete, že si škodliviny a toxiny, jež byly usazené v jednom místě, rozšíříte po celém organismu.

3. Správně odstraňujte škodliviny a odpadní látky z těla. Nedopusťte, aby se opětovně vstřebaly.

4. Očista nesmí přetěžovat vyměšovací soustavy organismu a převyšovat potenciál jeho životních možností.

5. Posloupnost vylučování škodlivin a toxinů z těla musí být taková, aby nejdříve proběhla očista vyměšovacích orgánů. V tom případě bude zatěžování organismu při očistě minimální a přirozené.

6. Pořadí očisty fyzického těla je následující *{hlavní očistné procedury):* tlusté střevo *{doporučuje se spojit s odstraněním parazitů),* játra a žlučník, ledviny, poji-

vová tkáň organismu. V nutných případech se provádí také očista *(vedlejší očistné procedury)* plic, průdušek, čelistních dutin nebo kloubů.

7. Očista organismu od škodlivin, odpadních látek a toxinů se musí provádět v uvedeném pořadí, a to účelně a etapovitě, beze spěchu a s dodržením stanoveného odpočinku mezi jednotlivými očistnými procedurami. Musíte si uvědomit, že organismus očišťuje *životní síla* a pro obnovu jejího potenciálu po každé očistě je zapotřebí odpočinek.

8. Očista organismu je přirozený proces, proto neexistuji žádné kontraindikace. Je možné jen určité omezení v užití některých očistných prostředků a metod. Člověk se musí sám rozhodnout v každém konkrétním případě.

9. Když jsme si organismus očistili, udělali jsme pro sebe velkou a užitečnou věc. Další obnovy *zdraví* dosáhneme zdravým způsobem života. Pod pojem zdravý způsob života zahrnujeme správné myšlení, správné stravování, dostatečnou fyzickou zátěž a správný denní řád. V případě nedodržení uvedených podmínek dojde rychle k opětnému zanesení organismu odpadními látkami se všemi následky, které z toho vyplývají.

10. Preventivně jednou až čtyřikrát do roka provádějte očistu celého organismu pomocí uvedených procedur nebo univerzálního regeneračního prostředku - hladu.

KAPITOLA 16.

Doplňkové očistné metody

Přenesení nemoci do vosku. Včelí vosk se používá v případech, kdy zdravotní problémy vznikají v důsledku silného emočního stresu, jako je úlek, zděšení nebo nečekané překvapení. Tato informace se ukládá v oblasti hlavy a je *pohlcována* voskem. Tento starý způsob se nazývá *odlévání nemoci do vosku.*

Budete potřebovat 80-100 g včelího vosku a hlubší, asi litrovou misku s čistou vodou.

Voda musí obsahovat velmi málo informací, aby mohla lépe pohlcovat *špatné informace* z organismu. Můžete k tomu použít pramenitou vodu nebo si ji připravit.

Příprava vody: vodu svařte a dejte odstát. Usazeninu slijte a vodu dejte do 2/3 zmrazit. Nezamrzlou část odlijte a led nechte roztát. Vznikne tak voda potřebná pro přijetí patogenní informace z organismu. Vodu z ledu si připravte bezprostředně před danou procedurou. Voda musí být studená, protože tak lépe informace přijímá a pohlcuje. V krajním případě můžete použít běžnou vodu z vodovodu.

Včelí vosk roztopte ve vodní lázni. Nádobku s voskem postavte do vroucí vody. Jakmile se vosk roztopí, můžete začít s očistou. Je lepší, když budete mít pomocníka.

Očistná procedura probíhá následujícím způsobem. Člověk podstupující očistu se pohodlně usadí a uvolní. Pomocník bere nádobu s čistou vodou a drží

ji nad temenem jeho hlavy ve výšce asi 1-2 centimetry po dobu 15-20 minut.

Můžete, ale nemusíte přitom odříkávat modlitby s prosbou o vyléčení. Zvláštní šepot, kterým se modlitby pronášejí, uvádí člověka do změněného stavu a spánku. Voda díky svým úžasným vlastnostem pohlcuje veškeré informace o osobě, jež očistu podstupuje, o jeho organismu, zvláštnostech i poruchách. Po uplynutí 15-20 minut pomocník opatrně nalije roztopený vosk do nádoby s vodou.

Asi za 5-10 minut, až vosk ztuhne, jej opatrně obraťte. Uvidíte divné spletence, fantastické víry, krápníky nebo postavy připomínající zvířata. Znamená to, že vosk *spoutal* negativní informace a organismus se očistil. Další den proceduru zopakujte. Vodu si připravte novou, ale vosk můžete znovu použít a opět jej roztopit. Pokračujete tak dlouho, dokud odlitý vosk ve vodě nebude mít podobu hladké palačinky.

Tato duševní očista má pozitivní účinek, jenž se po určité době projeví také na fyzické úrovni těla. Jako sedmileté dítě jsem spadl pod auto a vyděsil se. Po nějaké době se mi v důsledku prožitého stresu na kolenou a loktech objevily bílé skvrny. Normální pigmentace mi zmizela a kůže se neopálila. Tato nemoc se nazývá *vitiligo.* Léčení na kožním oddělení nic nepřineslo: kromě chudokrevnosti z léků a puchýřů na kůži od křemene.

Maminka se dověděla, že jedna stará paní léčí úlek odléváním vosku, a přinutila mne několikrát absolvovat tuto proceduru. Dobře si to pamatuji. Upřímně řečeno, nikdo kromě matky podobnému léčení nevěřil. Zapamatoval jsem si, jak mne při nesrozumitelném šeptání, kde jsem rozlišoval jen jednotlivá slova, dote-

ky džbánku s vodou uváděly do příjemného polospán¬ku. Přibližně za dva měsíce jsem nečekaně zjistil, že mi skvrny zcela zmizely.

Provádíte-li očistnou proceduru sami bez pomocníka, položíte se a nádobu s vodou si postavíte na Čelo. Můžete ji podložit ručníkem, aby vás voda nestudila, a do uší si nasadit sluchátka a poslouchat nahranou modlitbu nebo meditační hudbu.

Předtím si postavte vosk do vodní lázně, aby se roztopil.

Po uplynutí požadované doby nádobu s vodou sundejte, postavte ji na stůl a vlijte do ní roztopený vosk. Proceduru opakujte tak dlouho, až bude povrch odlitého vosku rovný a hladký (obvykle 5-10 procedur). Pravidelně jednou v roce očistu zopakujte. Za nějakou dobu se určitě budete cítit mnohem lépe než dřív.

Doporučoval bych spojit duševní očistu s odléváním vosku. Duševní očista vyvolává v organismu energetickou bouři, při níž se lépe odvádí z pole vědomí patogenní energie, voda ji pohltí a vosk spoutá a odstraní z těla. Proto posledních 15-20 minut duševní očisty věnujte uvedené proceduře.

Odstranění nemocí pomocí vejce. Jakýkoliv živý, ale bezbranný útvar je oblíbenou lahůdkou pro negativní energii. V tomto případě se nejvíce hodí čerstvá slepičí, kachní nebo husí vejce. Vejce musí být od domácích zvířat chovaných volně na dvorku.

J. Andrejev, ruský přírodní terapeut, se o terapii pomocí vejce vyjádřil takto: „Není pochyb, že tento úžasný symbol života je složitější a vyšší kategorie než vosk, a proto je vejce schopné složitějších operací. Vejce může nejen informaci přijmout z fyzického těla

a přetvořit ji, jak to dovede vosk, ale dokáže pohltit informace z jemnohmotných těl, jimiž je obklopeno naše hmotné tělo."

Pokřivení nebo přetržení jemných obalů uhranutím či urážkou často způsobuje narušení rovnováhy v činnosti tělesných orgánů, jež se nacházejí v oblasti působení poškozené části jemných těl. Andrejev uvádí, že „po opravě" neviditelných obalů se zlepší činnost nejrůznějších soustav, například žena přestane hubnout a začne přibírat na váze, dítě začne chodit pravidelně na stolici a muž je schopen potěšit ženu v posteli.

V převážné většině způsobí deformaci jemných obalů negativní výrok na adresu konkrétní osoby. Obvykle bývají podrážděné a emočně nabité, a tím dochází k deformaci obalů.

Procedura s vejcem se provádí následovně. Svlékněte se do spodního prádla a lehněte si na záda. Vejce se musí dotýkat kůže, proto je lépe být co nejméně oblečený. Váš pomocník vezme čerstvé slepičí vejce, položí vám je na nárt levého chodidla, pomalu je kutálí po noze směrem nahoru, pokračuje dále po břiše, hrudníku, krku a hlavě, pak po druhé straně hlavy, hrudníku, břicha a nohy a skončí na chodidle pravé nohy. „Kreslí" tak kruh proti směru hodinových ručiček. Potom se znovu přejde na levé chodidlo a kutálí se vejce stejným způsobem ještě dvakrát. Celkem se nakreslí tři kruhy. Pak se obrátíte na břicho a procedura pokračuje na zádové straně. Pomocník položí stejné vejce na pravou patu a kutálí jej proti směru hodinových ručiček po těle a hlavě.

Důležité! Použité vejce se musí vyhodit, jelikož pohltilo mnoho negativní energie. K dosažení výrazného účinku se doporučuje proceduru během týdne zopakovat, pokaždé však je nutné použít nové čerstvé vejce.

Lidem, kteří si chtějí udělat danou proceduru sami, se doporučuje třikrát kutálet vejce po přední části těla, a aby byla procedura ukončena, položit vejce na celou noc pod polštář. Pokud není prasklé, tak se nerozmáčkne. Ráno se musí rozbít, vlít do záchodu a pečlivě spláchnout vodou.

Po provedené očistě dochází ke zlepšení zdravotního stavu.

Medová masáž. Med je přirozeným polymerem s vazkou konzistencí. Stejně jako vosk je med schopen pohlcovat hmotné i energetické škodliviny a to¬xiny. Díky tomu může přes kůži organismus očistit, zbavit usazených škodlivých i odpadních látek a jem¬nohmotná těla zbavit negativní energie.

Několik údajů o medu. Včelí med je produkt zpracovaný včelami z rostlinného nektaru. Med obsahuje přibližně 50 různých látek. Zralý med obsahuje 40 % glukózy, 35 % fruktózy a 3 % sacharózy. Množství těchto látek se může měnit v závislosti na druhu medu.

V medu jsou obsaženy vitaminy B_1, B_2, B_6, E, K, C, kyselina listová, stopové prvky jako hliník, železo, jód, draslík, vápník, křemík, nikl, hořčík, mangan, síra, zinek, fosfor, chrom a další.

Díky minerálním látkám je med produktem, jenž alkalizuje organismus, což je důležité při léčení některých nemocí.

Vůně medu je závislá na přítomnosti éterických olejů a aromatických látek rostlin. Med rovněž obsahuje barviva a fytoncidy (látky s baktericidními a fungicidními účinky). Tmavou barvu medu způsobuje větší množství minerálních solí (mědi, manganu

a železa) a je pro organismus hodnotnější než med světlý. Mimochodem měď a mangan potlačují růst mikrobů a plísní. Jedním z nejlepších je vřesový med, jenž má tmavožlutá nebo hnědočervená barva. Je velmi vláčný, pomalu cukernatí a má jemně natrpklou chuť. Právě tento med a jemu podobné jsou pro medovou masáž nejvhodnější.

Účinky léčení medem a medové masáže jsou všestranné:

- imunobiologické (celkově posiluje organismus)
- baktericidní a fungicidní (ničí choroboplodnou mikroflóru v organismu)
- protizánětlivé (tlumí záněty a bolest)
- expektorační a tlumí kašel (napomáhá očistě plic a kůže od hlenovitých škodlivých látek)
- antialergické („vytahuje" z organismu usazené škodlivé látky, toxiny a látky vyvolávající alergii)
- znecitlivující (uvolňuje křeče a mírní bolest)
- regenerační (podporuje obnovu energetické rezervy organismu)

K perorálnímu použití medu nebo medové masáži proti původcům různých nemocí je vhodnější med z kaštanu, lípy, jetele, jabloní nebo hrušek pro své baktericidní a fungicidní vlastnosti, jež vznikají v uvedených rostlinách.

Několik praktických rad k provedení medové masáže.

Medová masáž by se měla provádět až po očistě střev a jater. V opačném případě mohou škodliviny procházet již očištěnou kůží.

Očista těla medovou masáží začíná od chodidel a končí obličejem. Tento postup se doporučuje ze stejného důvodu, aby kůže obličeje mohla sloužit k vyloučení škodlivin z těla jako poslední.

Medová masáž podporuje čištění podkožního vaziva v oblasti dutiny břišní. Dochází k uspořádání kliček tenkého střeva a upravuje se činnost slinivky břišní i energetického centra v oblasti pupku. Pokleslé orgány se mohou vrátit na původní místo.

Medová masáž pomáhá snadno a rychle se zbavit bolestivé radikulitidy (zánětu míšního kořene). Masáží se uvolňují a reponují obratle i meziobratlové plo¬ténky.

Technika medové masáže. Na medovou masáž budeme potřebovat přibližně jednu litrovou sklenici medu. Med musí být hodně zcukernatělý, jinak se po těle rozteče.

Před masáží je nutné připravit kůži a přilehlé tkáně. Dobře si prohřejeme tělo nebo jeho část, kterou budeme masírovat. Napomůže to k lepšímu vylučování škodlivin. Je možné se rozpařit v parní lázni, sprchovat se asi 15-20 minut horkou vodou nebo si rozehřát část těla pod proudem teplé vody. Potom se musíme vytřít do sucha a hned na rozehřátou kůži nanést zcukernatělý med. Med rozetřeme po kůži v tenké vrstvě a okamžitě začneme s masáží.

Dlaní tlačíme na kůži a zprudka ji odtrhneme. Dlaněmi se vytváří efekt přisávání, jenž vytahuje z tkání usazené škodliviny a med je váže. Když se dlaň prudce odtrhne od kůže na zádech, vytváří se dojem, že se kůže táhne za dlaní a pacient pociťuje slabou bolest. Stejným způsobem postupujeme po celém povrchu kůže. Masáž provádíme tak dlouho, dokud se med nezmění ve hmotu s konzistencí lepidla a znovu nezhoustne. Dlaň se bude stále více přilepuje ke kůži

a odtrhovat se s bolestí. V té době se na kůži vytvářejí bílé sraženiny (jsou to z těla vyloučené škodliviny), znamená to, že medová masáž spěje k přirozenému konci. Lepkavou hmotu poté osprchujeme teplou vodou a pokožku pečlivě vysušíme. Po masáži se doporučuje odpočinek a klid půl až jednu hodinu.

Medovou masáž si můžeme užívat každý den nebo obden. Jejich počet je individuální. Když med přestane vytahovat bílé, hlenovité nebo jiné škodliviny, svědčí to o tom, že medová očista je skončena.

Příklad. Zena trpěla bolestmi hlavy. Diagnóza zněla roztroušená skleróza I. —II. stupně. Na radu lidového léčitele si provedla očistu tlustého střeva klyzmaty. Zvolila očistnou metodu podle Normana W. Wolkera: na 2 litry teplé převařené vody přidávala 2 lžíce jablečného octa. První týden si dělala klyzmata každý den, druhý týden obden, třetí týden co dva dny a čtvrtý týden si dělala nálev co tři dny.

Poté absolvovala 10 medových masáží.

Uplynuly tři roky. Hlava ji už nebolí a neužívá ani žádné léky.

Terapie a očista organismu šťávami

Jedním z hlavních faktorů ovlivňujících úspěch prováděné očisty je jejich dostupnost a příjemnost. Pokud jsou procedury příliš složité nebo nepříjemné, odrazují člověka od jejich realizace. Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy mají ohromnou očistnou a regenerační sílu, obsahují přirozeně strukturovanou vodu,

barviva, vnitřní náboj, éterické oleje, organické kyseliny, alkálie, vitaminy, stopové prvky, fytoncidy a další látky. Máte-li odšťavovač, snadno si je připravíte a je příjemné je pít. Proto je terapie šťávami významným očistným a regeneračním faktorem našeho organismu. Měli bychom ji maximálně využívat, zejména v odpovídajícím ročním období, ve svůj prospěch. Uvedené očistě budeme věnovat patřičnou pozornost.

Co je nutné vědět o terapii šťávami?

1. Čerstvě připravené šťávy hned spotřebujte. V opačném případě rychle (za 1-2 minuty) dochází k jejich okysličení vzduchem a světlem a ony ztrácejí svou účinnost. Taková šťáva je pro očistu málo efektivní.
2. Ovocné šťávy jsou především očistným prostředkem organismu. Ovoce musí být zralé.
3. Kromě očistné funkce jsou zeleninové šťávy také regeneračním prostředkem organismu, protože obsahují aminokyseliny, minerální látky, enzymy a vitaminy. Zelenina musí být rovněž zralá.
4. Ovocné a zeleninové šťávy nebo jejich směsi užívejte několik minut před jídlem. Rychle projdou žaludkem a ve střevě se do 15-20 minut vstřebají.
5. Užívání šťáv může v některých případech vyvolat určitou reakci organismu: neklid a žaludeční potíže. To je však přirozená reakce organismu a svědčí o probíhajícím očistném procesu.
6. Jaké je dávkování šťávy? Pít máme s chutí a bez přemáhání. Abychom dosáhli patrných výsledků, měli bychom vypít v průběhu dne alespoň 600 ml šťávy, ale raději jeden až čtyři litry.

Hruška domácí. Její šťáva se doporučuje jako močopudný prostředek, a to zejména při močových kamenech. Hrušková šťáva a odvar zvyšují vylučování moči a mají baktericidní účinek.

Dýně obecná. Podporuje tvorbu moči a čistí ji. Zabraňuje hnisání, zahřívá a čistí ledviny i močové cesty a napomáhá při vylučování kamenů.

Brambor obecný. V bramborové šťávě je obsaženo mnoho draslíku, síry, fosforu a chloru. Díky tomu dobře odstraňuje různé skvrny na kůži. Je účinný při očistě organismu, a zejména je užitečný ve směsi s mrkvovou šťávou. Užívá se 50 ml bramborové šťávy ve směsi s 200 ml mrkvové šťávy 1-3 x denně.

Bílé zelí. Zelná šťáva je účinná při onemocnění jater, zmírňuje bolest a upravuje velikost jater k normálu.

Nejcennější vlastností šťávy z bílého zelí je vysoký obsah síry a chloru a poměrně vysoké procento jodu. Sloučenina síry a chloru čistí žaludeční a střevní sliznici. Jestliže se po vypití šťávy ze zelí vyskytne značná plynatost nebo jiné problémy, je to způsobeno tím, že šťáva ve střevě rozkládá nahromaděné hnilobné produkty. V tom případě je vhodné doplnit užívání šťávy každodenní střevní očistou. Až bude střevo moci zelnou šťávu vstřebat, bude působit jako ideální očistný prostředek.

Přidáním soli do šťávy ze zelí zničíme její hodnotu.

Zelná šťáva je velmi účinná při léčení dvanáctníkového vředu.

Užívá se 100 ml 2-3 x denně před jídlem. Ještě lepší je směs mrkvové a zelné šťávy. Na 100 ml zelné šťávy potřebujeme 200-300 ml mrkvové šťávy.

Upozornění. Poněvadž zelí zesiluje životní princip větru, tato šťáva se doporučuje osobám s nadváhou, které chtějí zhubnout. Hubení lidé musí užívat zelnou šťávu velmi opatrně a jen ve směsi s mrkvovou šťávou.

Cibule kuchyňská. Čerstvá šťáva se užívá v množství 1 šálek 3x denně při výskytu kamenů v ledvinové pánvičce a močovém měchýři.

Mrkev. Syrová mrkvová šťáva je přirozeným rozpouštědlem při vředových a rakovinných chorobách. Zvyšuje odolnost organismu proti různým infekcím a nemocím očí, krku, mandlí, paranazálních dutin i dýchacích orgánů.

Výrazně čistí játra, neboť rozpouští látku, která ucpává žlučovody. Při očistě jater často dochází k odstraňování velkého množství škodlivin a toxinů, proto je do vylučování zapojena také kůže. Jelikož mají rozpuštěné škodliviny oranžový nebo žlutý pigment, může se podobně zbarvit i pokožka. Dokazuje to, že probíhá očistný proces kůže a jater. Pro urychlení odstranění usazených škodlivin a odpadních látek absolvujte častěji parní lázeň.

V závislosti na zdravotním stavu se syrová mrkvová šťáva může pít i ve velkém množství (3—4 litry denně). Napomáhá rychlé normalizaci stavu organismu.

Je zajímavé, že lidé, již konzumují výhradně čerstvou rostlinnou stravu s doplněním dostatečného množství různých čerstvých ovocných a zeleninových šťáv, netrpí rakovinnými chorobami. Bylo zjištěno, že když lidé s prokázanou rakovinou změnili svůj jídelníček na syrovou rostlinnou stravu a šťávy, použití mrkvové šťávy jim velmi prospělo.

Okurky. Okurková šťáva je nejlepším přirozeným diuretikem. Směs okurkové a mrkvové šťávy (1 díl

okurkové šťávy a 4-5 dílů mrkvové šťávy) příznivě působí u revmatických nemocí, protože z organismu vylučuje kyselinu močovou.

Smetanka lékařská známější pod lidovým názvem *pampeliška.* Doporučená dávka užití je 50-100 ml pampeliškové šťávy denně. Čistí krev a používá se jako tonizující a močopudný prostředek při žloutence, kožních onemocněních i dně. Ve velkých dávkách zvyšuje hořkost pampelišky množství bílých krvinek.

Šťáva z mladých pampeliškových lístků se doporučuje užívat ke zlepšení krevního obrazu, zejména na jaře.

Avicenna používal šťávu získanou z čerstvé pampelišky při městnání vrátnicové žíly a vodnatelnosti. Mléčnou šťávou zmenšoval bílý zákal oka. U trachomu se do očí kape 1 kapka mléčné šťávy z pampelišky.

Pampelišková šťáva obsahuje mimořádně vysoké procento draslíku, vápníku a sodíku a je rovněž bohatým zdrojem hořčíku a železa. Ovlivňuje neutralizaci překyselené krve a normalizuje stav organismu. Syrová pampelišková šťáva získaná z listů a kořenů ve spojení s mrkvovou šťávou a šťávou z řepných listů dodá pevnost zubům, zpevňuje kostru a pomáhá při onemocnění páteře. Šťávu si připravíme z 300 g mrkve, 85 g smetanky lékařské a 55 g řepy.

Petržel zahradní. Její šťáva je výborným léčivým prostředkem při urogenitálních nemocích, kamenech v ledvinách a močovém měchýři, výskytu bílkoviny v moči a dalších onemocněních ledvin.

Při postižení oční rohovky, šedém zákalu nebo zánětu spojivek se k léčení s úspěchem používá směs petrželové šťávy, kterou si připravíme z 200 g mrkve, 150 g celeru, 20 g čekanky a 20 g petržele.

Upozornění. Vzhledem k tomu, že je petrželová šťáva velmi silná, nedoporučuje se najednou vypít víc než 30-60 ml šťávy.

Ředkvička. Šťáva se získává z listů a kořenů. Nikdy ji nepijeme samostatně, protože vyvolává silnou očistnou reakci. Směs mrkvové a ředkvičkové šťávy je velmi účinná, zejména když se vypije hodinu po užití křenové šťávy. Ředkvičková šťáva uklidňuje a čistí organismus od hlenu, který rozpustila křenová šťáva. Rovněž podporuje regeneraci sliznic.

Řepa obecná. Řepa obsahuje více než 50 % sodíku a jen 5 % vápníku. Tento poměr je důležitý pro regulaci rozpustnosti vápníku, zejména když se nahromadil v anorganické podobě v těle, a to především v krevních cévách, žlučovodech a jiných orgánech. Řepnou šťávu se doporučuje pít delší dobu, protože žlučový kámen se tak rozpouští postupně, ale bezbolestně.

Podle některých odborníků lze kámen rozpustit rychleji, jestliže si připravíme speciální sirup. Bulvy řepy očistíme, umyjeme a uvaříme. Vaříme tak dlouho, dokud nevznikne sirup. Užívá se 3/4 sklenice několikrát denně.

Při porovnávání účinku šťávy z řepy, zelí a mrkve se zjistilo, že vylučování žluči nejvíce podporuje šťáva z řepy. Řepu jako cholagogum již používali staří léčitelé. Například Avicenna o řepě napsal, že uvolňuje ucpané žlučovody a močovody. Proto můžete klidně používat řepnou šťávu k postupnému rozpuštění žlučových kamenů, očištění močového měchýře i rozpouštění trombů.

Upozornění. Abyste předešli silné očistné reakci, začněte používat směs mrkvové a řepné šťávy. Nejprve směs obsahuje mrkvové šťávy, postupně zvět-

šujte podíl řepné šťávy a po určité době můžete pít 100-200 ml čisté řepné šťávy 2x denně před jídlem.

Chřest lékařský. Šťáva z chřestu podporuje odbourávání oxalátů v ledvinách a svalovině. Je užitečná při revmatismu a ledvinových nemocích. Samostatně způsobuje silnou reakci ledvin, proto je lépe ji užívat ve směsi s mrkvovou šťávou.

Celer. Doporučuje se užívat 1-2 lžičky šťávy vylisované z čerstvých rostlin 3x denně půl hodiny před jídlem. Syrová celerová šťáva obsahuje čtyřikrát více organického sodíku než vápníku. Tím je celerová šťáva jednou z nejúčinnějších při očistě organismu od nahromaděného anorganického vápníku, který se dostává do těla s pečivem. Potřebujeme biologicky aktivní vápník, avšak vápník obsažený v pečivu se při tepelném zpracování mění v anorganický. V takové podobě je nerozpustný ve vodě a ucpává kapiláry v místech postižených psychickým stresem. Způsobuje nemoci, jako například artritidu, cukrovku, varixy, hemoroidy, žlučníkové a ledvinové kameny a mnoho dalších.

Biologicky aktivní organický vápník v těle zřeďuje krev, lymfu a napomáhá odstraňování usazeného anorganického vápníku.

Vápník je důležitý prvek při vylučování kysličníku uhelnatého z organismu, jenž přispívá ke vzniku rakoviny.

Nejlepší je užívat šťávy ve směsi: 9 dílů mrkvové šťávy a 7 dílů celeru.

Rajské jablko. Čerstvá syrová rajčatová šťáva je pro své alkalické pří jedna z nejlepších. Konzervovaná šťáva má již pH kyselé.

Rajčata obsahují poměrně vysoké procento citrónové a jablečné kyseliny a určité množství kyseliny šťavelové. Uvedené kyseliny jsou v organické podobě potřebné v organismu při metabolismu nebo rozpouštění kamenů. Vařením a konzervováním se kyseliny mění na anorganické, a stávají se tak pro tělo škodlivými. Škodlivé účinky se však projevují pozvolna. V některých případech má vznik ledvinových a močových kamenů přímou souvislost s konzumací vařených a konzervovaných rajčat, a to zejména s bramborem a chlebem.

Česnek. Česneková šťáva slouží k rychlé očistě organismu. Éterické oleje v česneku jsou silné a snadno pronikají do hloubky, zbavují plíce, průdušky a nosohltan nahromaděného hlenu a také napomáhají vylučování škodlivin i toxinů z těla kožními póry.

Česnek i jeho šťáva zabraňují nádorovému bujení. Již v roce 1936 bylo zjištěno, že při krmení laboratorních zvířat čerstvým česnekem dochází k zastavení rozvoje rakoviny. Pokusy na myších prokázaly, že sloučeniny síry v česneku zvyšují aktivitu makrofágů a T-lymfocytů, dvou komponentů imunitního systému, jež ničí rakovinné buňky. Později japonští odborníci potvrdili a vypracovali metodu imunizace organismu s použitím rakovinných buněk kultivovaných česnekovým extraktem.

Jeden z ověřených receptů s česnekem

Očistíme 350 g česneku a dvakrát jej pomeleme. 200 g rozemleté šťavnatější česnekové hmoty vložíme do sklenice a zalijeme 200 ml 96% lihu. Sklenici pevně uzavřeme víčkem a necháme deset dní stát na temném místě při pokojové teplotě. Potom obsah přecedíme a hmotu vymačkáme. Za 2-3 dny je extrakt připraven k použití.

Lihový extrakt z česneku zbavuje cévy tukových a vápenatých usazenin, podporuje jejich pružnost a za-

braňuje vzniku infarktu, stenokardie, sklerózy a mrtvice. Odstraňuje šumění v hlavě, reguluje krevní tlak a regeneruje zrak.

Způsob použití. Užívá se 3x denně půl hodiny před jídlem. Začínáme jednou kapkou a při každém dalším užití dávku zvyšujeme o jednu kapku. Až dosáhneme 15 kapek, pijeme toto množství 3x denně do spotřebování celého extraktu. Příští léčebnou kúru opakujeme za pět let stejným způsobem. Extrakt můžeme nakapat do kompotu, čaje nebo mléka v poměru 30-50 ml mléka či čaje na 1-15 kapek extraktu.

Pan G. I. Sapunov (rok narození 1912) ze Saranska napsal:

Extrakt jsem začal pít od 1. září 1994 do konce září téhož roku. Jaký byl výsledek? Upřímně řečeno, tak vynikající jsem ani nečekal. Především se mi upravil zrak. Do té doby jsem nosil brýle na čtení (+4,5 dioptrií). Nyní brýle nenosím, ani při práci je nepotřebuji. Ale snažím se oči nepřetěžovat. Zlepšila se mi paměť. Vybavuji si detaily z mládí i nedávné minulosti. Přestal jsem používat léky na srdce.

Šťovík kyselý. Šťáva ze šťovíku výborně napomáhá obnovit ochablou střevní peristaltiku, a to zejména při úporných zácpách. Peristaltický pohyb můžeme pozorovat v trávicí trubici, krevních cévách, chá¬movodech, vývodech žláz a u vylučovacích orgánů. Při ochablé peristaltice se krev, strava i sekret zahušťují podobně jako při koagulaci, takže vznikají usazeniny, blokády a záněty.

Kyselina šťavelová je důležitou složkou na udržení tonusu a stimulace peristaltiky. Proto se doporučuje denně užívat čerstvé šťávy, jež obsahují více kyseliny šťavelové. Je to například šťáva z řepy nebo řepných

listů, šťavelová, špenátová nebo zelná šťáva. Jestliže se ale podobné produkty vaří nebo konzervují, atomy kyseliny šťavelové se vlivem vysoké teploty mění v anorganické a mohou vytvářet krystaly kyseliny šťavelové v ledvinách, to znamená oxalátové kameny.

Podobné vlastnosti má také špenátová šťáva.

Jabloň domácí. Také o jablečné šťávě se říká, že čistí organismus. Existuje dokonce návod na užívání jablečné šťávy: v 8 hodin ráno vypijeme 200 ml jablečné šťávy a potom ji užíváme co dvě hodiny až do 20 hodin večer. Tak postupujeme tři dny. Obsažené kyseliny okysličí usazeniny, jež se mění v soli a jsou následně vylučovány z organismu.

Upozornění. Kyselá jablka ve větším množství nemají konzumovat osoby s konstitucí žluči.

Třídenní hladovění s pitím jablečné šťávy a pozdějším užitím olivového oleje je účinný prostředek pro očistu jater.

Směs šťáv z řepy, okurek a mrkvové šťávy, o níž jsem se již zmínil, je vynikajícím prostředkem na rozpuštění anorganického vápníku, jenž se hromadí ve žlu¬čovodech a vlásečnicích krevního řečiště.

Jestliže budeme terapii šťávami hodnotit, musím zdůraznit zvláštní význam čerstvě připravených zeleninových a ovocných šťáv při regeneraci a normalizaci cyklu obnovy krve. Tento cyklus se rovná lunárnímu měsíci (29,5 dne). Pokud se porušuje, trpí naše zdraví. Plnohodnotně jej můžeme obnovit pravidelným užíváním čerstvě připravených šťáv. Regenerací daného cyklu si upevníte i celkové zdraví.

Jeden známý trpěl hemoroidy. Bylo mu doporučeno pít každý den 1 litr směsi mrkvové, špenátové a řepné

šťávy a konzumovat výhradně syrové ovoce a zeleninu. Za necelý měsíc s nadšením oznámil, že hemoroidy zmizely.

Poznámky a doporučení. Uvedená směs šťáv díky přítomnosti velkého množství organického sodíku, strukturované vody, barviv a dalších látek přispívá k rozpouštění anorganického vápníku, jenž se zachytil v žilní pleteni konečníku, uzavřel je a způsobil vyhřeznutí hemoroidů. Když jsme odstranili příčinu, a tedy je ucpání cév anorganickým vápníkem, odstranili jsme také jeho důsledek - hemoroidy. Pokud však bude člověk opět konzumovat potraviny nasycené anorganickým vápníkem (moučná jídla, mléko, sýr, tvaroh), hemoroidy se objeví znovu. V tom je skryta příčina jejich „nevyléčitelnosti". Takže pokud chcete být stále zdraví, nevracejte se ke špatným stravovacím návykům.

Očista organismu kůží

Kůže pokrývá celý povrch lidského těla, a proto patří k největším a také nejdůležitým orgánům člověka. Její plocha činí v průměru 1,5-2 m^2 a její váha tvoří 20 % celkové hmotnosti člověka. Kůže vyloučí 3,5krát více odpadních látek než tlusté střevo a ledviny dohromady. Člověk za den ztrácí přibližně 2,6 litru vody: 1,5 l močí, 0,1 l stolicí, 0,4 l plícemi a 0,6 litru kůží. Ale tyto hodnoty platí při střední aktivitě. V parní lázni však člověk je schopen vypotit 500-1 500 ml vody. Takovým způsobem můžeme parní lázní aktivovat vylučování škodlivin, jež odcházejí společně s vodou. Proto je jednou z hlavních očistných procedur potní kúra.

Nyní si vysvětlíme, jak správně přes pokožku odstraňovat usazené škodliviny, odpadní látky a toxiny. Můžeme postupovat různými způsoby:

- Podstoupit obvyklé vodní procedury a parní lázeň. Zvýšená teplota umožní spálit škodlivé látky a přeměnit je na konečné produkty metabolismu, které se z těla snadno vyloučí. Působením teploty se rozpouštějí v krvi a tkáních látky jinak obtížně rozpustitelné. Parní lázeň organismus změkčuje a zvlhčuje. Zrychlený krevní oběh během procedur umožní rozpuštěné škodliviny a odpadní látky rychle odstranit kůží nebo jinými vyměšovacími orgány.
- Opačný způsob, kdy omezíme na minimum tekutiny a tekutou stravu za účelem dehydratovat organismus, ale současně 2-3x denně nebo i častěji si uděláme teplou koupel. Voda bude do organismu vstřebávána pokožkou, bude ji čistit a zároveň očišťovat celý organismus.
- Využít zákon antagonismu Dastre-Morata v krevním oběhu, podle nějž studené procedury zužují cévy v kůži, kdy cévy dutiny břišní reagují rozšířením, ale teplé procedury naopak rozšiřují cévy v pokožce a zužují ty v dutině břišní. Pokud tuto zvláštnost krevního oběhu využijeme, můžeme kontrastními vodními procedurami střídáním tepla a chladu cíleně hnát krev z kůže k vnitřním orgánům a zpět, a zároveň tak vyplavovat usazené škodliviny.
- Používat látky s velkou osmotickou silou, jež umožňují odstraňovat škodliviny přes kůži. Velmi se osvědčila moč odpařená na čtvrtinu svého původního objemu.

- každý postup je možné doplnit dalšími prostředky zesilujícími očistný účinek, například užívání odvarů a nálevů pro pocení, pití většího množství ovocných a zeleninových šťáv, suché hladovění neboli hladovění s vyloučením pitného režimu či dieta podle německého doktora J. Schrota.[9]

Probereme si vodní procedury a parní lázně. Při použití této očistné metody velkou roli hrají další doplňující prostředky. Pro lepší pocení si nejprve vezmeme prostředek na podporu pocení. Po vyloučení tekutin společně se škodlivinami musíme ztráty doplnit podáním čisté strukturované vody doplněné organickými minerálními prvky, vitaminy atd. K tomuto účelu můžeme použít čerstvé šťávy nebo aktivovanou tekutinu.

Upozornění. Působením páry se rozšiřují kožní póry a dochází k silnému pocení a odstraňování škodlivin přes kůži. Současně se tím odlehčí ledvinám. Teplé a horké koupele organismus značně prohřívají, ztěžují pocení a vylučují vodu i škodliviny ledvinami. Pokud máte nemocné ledviny, používejte raději parní lázeň, jestliže však máte zdravotní problémy s kůží, je lepší si udělat koupel.

Pro pocení můžete užít libovolný potopudný přírodní prostředek. Pro příklad uvádím dva recepty:

1. Vezmeme 40 g lékořicového kořene a 60 g lipového květu. Lžíci čajové směsi zalijeme 250 ml vroucí vody. Pijeme 2 sklenice nálevu denně.

2. 20 g plodů anýzu, 20 g nati pelyňku, 30 g listů vachty trojlisté, 30 g kůry vrby bílé a 30 g lipového květu. Způsob přípravy a použití je stejný jako u předchozího receptu.

Odvar připravený z jedné lžíce čajové směsi na 250 ml vroucí vody se doporučuje na pocení při revmatis¬mu. Mimochodem lidová moudrost praví, že revma¬tismus vychází z nemocného jen potem.

Po užití odvaru na pocení můžeme okamžitě podstoupit parní lázeň. Následující pravidla vám pomohou provádět potní kúru správným způsobem.

1. Do parní lázně nechoďte, když jste hodně najezeni, v tom případě je parní lázeň přímo škodlivá, ale ani nalačno. Vypijte nálev pro pocení a trochu se najezte, například ovoce, zeleninu nebo malou porci kaše.

2. Do parní lázně je lepší jít dopoledne v devět nebo deset hodin. V noci jste si odpočinuli, máte ještě dost sil, a tak danou proceduru, jež zatěžuje srdce i celý organismus, snadno zvládnete.

3. Na horko si zvykejte postupně, nejděte hned na horní lavici. Jděte do výšky, kde se cítíte dobře.

4. Jestliže jste cestou do parní lázně prochladli, před vstupem do páry si dejte nohy do mísy s teplou vodou a postupně přidávejte horkou. Zůstaňte tak sedět 10-15 minut. Až budete cítit v těle teplo, můžete jít do parní lázně.

5. Před vstupem do páry se z hygienických důvodů osprchujte, ale hlavu si nenamáčejte, aby se vám v lázni nepřehřála. Potom se důkladně osušte, protože vlhkost zabraňuje pocení.

6. Do parní lázně je vhodné si vzít čepici nebo nějakou pokrývku na hlavu, aby se předešlo jejímu přehřátí. Rovněž si můžeme vzít vlněnou rukavici nebo nějakou utěrku na stírání potu, protože pot také zabraňuje dalšímu pocení. Při stírání potu rukavicí současně pokožku čistíme a zbavujete odumřelé vrstvy.

7. Když vejdete do páry, seďte nejprve 3-4 minuty dole nebo si raději lehněte a zvykněte si na horkou páru. Vleže působí horko na tělo rovnoměrně. Když ležíte, svalstvo se lépe uvolní, což umožňuje lepší napařování. Můžete zaujmout jogínský sed se zkříženýma nohama.

8. Až vyjdete z parní lázně, dejte si teplou a potom studenou sprchu. Teplá sprcha z vás smyje, a tak se můžete hned osprchovat studenou vodou nebo se ponořit do bazénu. Pak si odpočiňte, dobře se vysušte a můžete jít domů, pokud si parní lázeň nechcete ještě jednou zopakovat.

Ruská parní lázeň se od finské sauny liší tím, že v napařovací místnosti je vlhko. V tradiční ruské parní lázni se používají metličky z březových nebo dubových větví. Před napařovací kúrou je dobré metličky nahřát. Těkavé látky, především éterické oleje, jež jsou v nich obsaženy, pak pronikají do těla a přispívají k rozpouštění usazených škodlivin i odpadních látek. Metličkami jako vějířem přiháníme horký vzduch k tělu, aniž bychom se ho dotýkali. V žádném případě se nešleháme. Začínáme od nohou a přes hýždě a záda pokračujeme k rukám. Postupujeme od nohou k hlavě a zpět. Uvedený postup několikrát opakujeme. Musíte při tom pociťovat příjemný horký větřík. Teprve potom se můžete metličkou jemně pošlehat. Nakonec si metličkou třete tělo jako žínkou, jednou rukou držte metličku za rukojeť a druhou si tlačte listí k tělu.

To jsou základní informace, jež je nutné znát při návštěvě parní lázně.

Nastupuje závěrečná, ale nejdůležitější část. Pocením jste ztratili velmi mnoho tekutin a současně jste vyloučili také velké množství škodlivin. Samozřejmě

proto budete mít žízeň. Úspěch této očisty však závisí na tom, co budete pít. Čaj, kvas nebo jiné podobné nápoje nejsou nejvhodnější. Musíte pít čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy. Tímto způsobem můžete velmi rychle obnovit tekuté prostředí organismu a ucítit příliv energie a zdraví. Vše bude probíhat přirozeně, bez zbytečné námahy a stresových situací, které často doprovázejí proceduru detoxikace organismu pomocí užívání cizokrajného ovoce (citronů, pomerančů a grapefruitů) či při použití projímadel s následným průjmem.

Jestliže navštívíte parní lázeň dvakrát nebo třikrát za týden, za tři týdny uskutečníte úplnou detoxikaci tekutého prostředí organismu. A přitom budete vychutnávat teplou páru. Dvakrát nebo třikrát jděte do páry na 5-10 minut, poté se příjemně ochlaďte ve studené vodě a pochutnejte si na čerstvé šťávě. Recepty na přípravu šťáv jsou uvedeny v části nazvané *Terapie a očista organismu šťávami.* Jsou to především šťávy mrkvové, směs mrkvové a řepné šťávy nebo jablečné a řepné, směs mrkvové, řepné a okurkové šťávy. Po parní lázni vypijte najednou 0,5 litru šťávy dvakrát nebo třikrát během dne. V následujících dnech dodržujte správné stravování a vyvarujte se nevhodných potravin. Po další návštěvě parní lázně opět zopakujte terapii šťávami a správné stravování. Již starý římský lékař Asklépiadés propagoval, že léčit se dá rychle, správně a příjemně.

Metoda mokré košile. Německý kněz a léčitel Sebastian Kneipp, zakladatel vodoléčby, používal při odstraňování škodlivin kůží mokrý zábal.

Dlouhou plátěnou noční košili nebo prostěradlo namočíte, vykroutíte a noraiálně oblečete. Položíte se

do postele, zabalíte se do vlněné deky a zakryjete peřinou. Takto setrváte 1-2 hodiny, můžete si i zdřímnout.

Účinek uvedené procedury se výrazně zvýší, pokud současně pijeme před procedurou, během a po ní horký mátový čaj s citronem. Do sklenice mátového čaje se přidává šťáva z jednoho citronu. Čaj musíme pít přes brčko přesně co půl hodiny. Doporučované množství je v průměru 6 až 12 sklenic podle hmotnosti člověka. Žádnou jinou tekutinu nebo jídlo v den, kdy se provádí tato procedura, nepřijímáme. Pití mátového čaje zvyšuje okysličování, pocení a očistné pochody v organismu.

Působením mokré košile se rozšiřují kožní póry a vytahují se chorobné tekutiny z těla. Dochází k uklidnění, rovnoměrnému rozložení tepla a zlepšení celkového stavu organismu. Aby mokré prostěradlo lépe sálo, můžete je namočit do vody s octem nebo solí.

Při této proceduře vychází kůží velké množství toxinů, proto použitou noční košili nebo prostěradlo musíte vyvařit a přežehlit.

Praktický příklad k uvedené proceduře. Při četbě děl jiných autorů jsem v knize ruské léčitelky Tamary Jakovlevny Sviščevové *Panaceja ot raka, infarkta, SPIDa. Etap pervyj: očiščenie* (Všelék proti rakovině, infarktu a AIDS. Fáze první: očista) narazil na dopis ženy, jež popisuje své léčení rakoviny podle mých knih. Důležitý je především popis, jak prováděla výše uvedenou proceduru.

Když jí bylo čtyřicet let, onemocněla rakovinou. Rozhodla se léčit podle mé knihy z edice Léčivé síly a zkouší to již devět let.

Je vděčná T. J. Sviščevové, že velmi dobře napsala o škodlivém působení trichomonád, ale poukazuje

na nutnost zkoumání kvasinkových plísní nebo kvasinek rodu Candida. Z biologie víme, že houby se nejprve rozvíjí jako rostlinné buňky, ale později se z nich stanou živočišné.

Když se žena začala léčit pomocí metody mokré košile, do látky z levé nohy, ale možná ještě i odjinud vylezli červi dlouzí až pět centimetrů! Dále se žena zmiňovala, že během této procedury do sebe mokrá látka z těla vtahovala množství nejrůznějších parazitů.

Po třech letech léčení se jí na pokožce obličeje objevil tmavý povlak s černým žilkováním. Žena povlak strhla a vyhodila. Domnívá se, že to bylo mycelium (podhoubí), jež způsobovalo mnohotvárnost patologického života.

Na základě svých pocitů a pozorování dospěla k závěru, že patologické procesy se usídlují v lidském těle ve vrstvách. Popisuje, že přibližně jeden měsíc se mokrým prostěradlem vytahují jen paraziti a potom teprve další škodliviny. Parazité vypadají různě, připomínají řetízky či náušnice kruhového nebo šavlovitého tvaru.

Podle jejího názoru vycházejí z každé tělesné buňky. Parazité jsou živí a hýbají se! Nejdůležitější, co houby a plísně potřebují, je totiž vlhko a teplo. Všechny tyto podmínky vytváří popisovaná procedura. V případě, že se nacházejí v organismu, houfně vylézají do mokrého prostěradla, jež kvůli tomu v závěru procedury přímo zapáchá. Starý člověk prý páchne proto, že je prosáklý nejrůznějšími parazity, které vytváří mycelium.

Za devět let, kdy praktikovala uvedenou proceduru, musela vyměnit šest prostěradel. Rozežrali je plísně a jiní paraziti, kteří jí vylezli z těla.

V závěru dopisu se žena zmiňuje, že léčení rakoviny probíhá velmi pomalu, ale správně.

Řekneme si něco o kvasinkách rodu *Candida.* Ruská chemička, vědkyně a léčitelka T. J. Sviščeva na základě svých četných experimentů zastává názor, že houby a plísně pro svůj rozvoj potřebují kyslík. Proto se nejprve usídlují na povrchu těla - na kůži, povrchu jazyka, střevní stěně, sliznici v koutcích očí a pohlavních orgánů. Jejich výskyt se projevuje *bílým povlakem na jazyku, jenž jícnem pokračuje až do útrob organismu.* Když se kvasinky rodu *Candida* uchytí na povrchu, začnou prorůstat do hloubky. Když kvasinky prorůstaly do zkumavky, potlačily vše ostatní, bakterie i trichomonády.

T. J. Sviščeva předpokládá, že v organismu uvedené ženy bylo tak velké množství parazitů, protože předtím neprováděla žádnou očistu organismu.

Dotyčná žena jí na to odpověděla. Když jí bylo třicet pět let, byla jí stanovena diagnóza srdeční a cévní dystonie. Množství hemoglobinu v krvi měla 50 g/l při normální hodnotě 120-140 g/l. Později začala mít gynekologické problémy. Lékař jí objevil myom dělohy o velikosti devítitýdenního těhotenství. U onkologa se neléčila ani nebyla na operaci. Ve čtyřiceti letech se začala léčit sama. Při poslední kontrole bylo zjištěno, že nádor zmizel.

Dále nemocná uvádí, že první rok navštěvovala parní lázeň, aby si změkčila organismus. Aplikovala si klyzmata, nejprve s vlaštovičníkem, později s odpařenou močí: týden prováděla klyzma každý den, další týden každý druhý den, třetí týden ob dva dny a poslední týden co tři dny. Tak pokračovala celý rok.

I když praktikovala správnou očistu, pronikli paraziti a patogenní mikroorganismy prakticky do každé buňky. Právě toto odlišuje onkologicky nemocného pacienta od běžného. Ten může mít zasaženu polovinu tělních buněk parazity, ale jeho organismus bude schopen se ještě bránit. Avšak u onkologicky nemocného člověka jsou už napadeny všechny buňky a vlastní imunita je nulová. Nejrůznější paraziti žerou tělo nemocného člověka zaživa, zahnízďují se v něm, a vytvářejí tak nádory.

Žena vzpomíná, že v době očisty z ní vycházela černá hmota se žilkováním. Mimochodem když jsem držel čtyřicetidenní hladovku (v roce 2000 a je popsána v knize pod názvem *Zápisky hladovějícího),* třicátý den jsem při močení pocítil řezání v močové trubici. A v moči vyšlo něco černého v podobě hustého hlenu. Myslím si, že to bylo mycelium z močového měchýře nebo ledvin.

Žena si dělala koupele s odpařenou močí. Jednou týdně si přikládala mokré zábaly a pravidelně navštěvovala parní lázeň. Do vody na rozehřátí metliček přidávala dvě lžíce odpařené moči a po odchodu z páry se polévala studenou vodou. Páru a polévání studenou vodou několikrát opakovala a pravidelně pila pár doušků rozmražené vody. Nakonec dosáhla pozitivních výsledků: za tři roky se již cítila mnohem lépe.

Dále píše, že po třech letech léčby podle uvedeného postupu se jí na kůži objevily stroupky, jež ji rušily ve spaní. Aby je odstranila, začala si dělat zábaly na celou noc. Ráno vstala a polévala se horkou vodou s odpařenou močí. Neutírala se do ručníku, ale nechala tělo volně oschnout, a tak šla do práce.

Její večeře se skládala z kefíru, jablek a kaše. Zdůrazňuje, že pravidelně užívá 3x denně lžičku droždí, v němž jsou živé kvasinky. Považuje to za opodstatněné, protože podle homeopatické metody se podobné léčí podobným (kvasinky kvasinkami). Domnívá se, že kvasinky působí na všechny usazeniny jako rozpouštědlo. Všechny mikroorganismy na kůži jsou tak pod určitým tlakem a působením kvasnic nabobtnají. Brání se tomu vylučováním hlenu a obalují se pevnou blankou. Střídáním teplot však obranná blána praská a parazitující patogenní mikroorganismy se odtud „vysypou".

Předpokládá, že mokrými zábaly se z jejího organismu vyloučili zvláštní červi parazitující poblíž usazenin. Každou očistou se usazeniny zmenšovaly. Podle pacientky byly usazeniny uspořádány tak, že se ve středu nacházely živé mikroorganismy. Bylo jich mnoho a různého tvaru, například tyčinky s řasinkami a podobně. Kolem nich byli bílí červi a nepropustný pevný prstenec ve tvaru elipsy. Vše obalovala pevná blanka pokrytá hlenem.

Osobně si myslím, že to mohli být cizopasní červi, již se dostali do organismu a začali se tam rozvíjet. Organismus se bránil a obklopil je pevnou bariérou. Paraziti se rovněž chránili před působením imunitních sil organismu vytvářením obranného obalu.

Když si žena na začátku léčení nahmatala zatvrd¬liny, vedly jako kolíček až ke kostem. Myslí si, že zatvrdlá místa jsou tvořena mnohočetnými vrstvami. V současné době sahají do hloubky jen dva centimetry a pokrývá je zdravá kůže, která změkla a je opět pružná. Když jí bylo čtyřicet let, měla pokožku suchou a vráscitou. V místě, kde na noze vyšel svazek asi deseti „červů", nemá špatné cévy, ale nachází se zde více zatvrdlých míst, která ji pálí.

Mokrý zábal si žena dělá na celou noc. Spí pak dobře až do rána.

Doporučoval jsem před mokrým zábalem tělo rozehřát. Je to velmi jednoduché. Stačí 5-10 minut intenzivně cvičit, například běhat na místě s vysoko zvednutými koleny.

Nyní si popíšeme, jak si mokrý zábal dělá uvedená pacientka. Nejprve si do postele natáhne polyetylenovou folii, kterou překryje vlněnou dekou, a nahoru položí prostěradlo namočené ve studené vodě. Nahá se posadí uprostřed a omotá si nohy mokrým prostěradlem a dekou. Nohy si ještě překryje péřovou bundou. Položí se, zamotá si tělo až po krk do mokrého prostěradla a potom do deky, jen hlava zůstane odkrytá. Nahoru položí druhou péřovou bundu a poskládá ji tak, aby vznikaly otvory a určité mezery. Nyní zůstane ležet a může i spát. Čím je namočené prostěradlo chladnější, tím více organismus reaguje. Nejprve je člověku chladno, ale tělo se brzy zahřeje a člověku je pak takové horko, že se z něho pot lije proudem jako v parní lázni. Chtěl bych doplnit, že celé tělo musí mít pečlivě zakryto, aby nevznikly žádné škvíry, jinak se můžete nachladit, navíc se ani patřičně nerozehřejete, a očista se tak nezdaří.

Žena doporučuje provádět uvedenou proceduru večer. K večeru droždí změkčuje všechny toxiny a odpadní látky i škodliviny jsou potom z těla hojně vyloučeny. V jinou denní dobu jich vychází málo nebo vůbec nic. Je přesvědčena, že parazitující mikroorganismy je nutné změkčovat.

Na základě svých zkušeností došla k závěru, že k tomuto účelu je nejvhodnější kořen bergenie tučno-

listé. Tři kořínky bergenie zalijeme vodou a pijeme tři doušky 3x denně.

Léčení probíhá pomalu, protože podle názoru pacientky se postupně léčí jednotlivé vrstvy celého organismu. Tělo si samo reguluje léčení, a pokud v úrovni určité vrstvy vše nevyjde z hlavy, očí, uší a všech vnitřností, vlastně z každé buňky, organismus k další vrstvě nepostoupí. Mimochodem to připomíná výroky českého psychiatra a psychoterapeuta Stanislava Gro¬fa[10] o vrstevnatosti zaneseného podvědomí. Jakmile se zachytí jedno psychické trauma nebo trápení, začnou se postupně vynořovat podobné negativní stavy.

Žena si také všimla, že očistou těla omládla.

Po proceduře prostěradlo nepříjemně hnilobně zapáchá. Poněvadž po úspěšné očistě cítí člověk vůně a zápachy výrazněji. Při očistě jí z nosohltanu vycházely černé sraženiny, potom byly zelené a nakonec bílé. Nyní cítí, že kůže všech starých lidí zavání plísní. Ve škole, kde pracuje, jsou děti také cítit plísní.

Zmiňovaná žena zastává trochu jiný názor na původce rakoviny než T. J. Sviščeva. Domnívá se, že plíseň se rozmnožuje sporami a při každém výtrusu spor vznikají absolutně nové mikroorganismy s úplně novými vlastnostmi, a proto se rakovina tak obtížně léčí. Pokud je chcete poznat, stačí si udělat mokrý zábal a můžete zkoumat všechny mikroorganismy přímo sami na sobě.

O procesu svého léčení se vyjadřuje, že probíhá v opačném směru, než jak nemoc začala, ale mnohem rychleji.

Nyní uplatňuje metody nabírání energie a cítí se na pětadvacet let. Pokračuje v komplexním léčení a ničemu se nebrání, přestože je léčba náročná na čas.

Je to velmi zajímavá a poučná zkušenost. Například mycelium, shluk vzájemně propletených vláken, je možné vyloučit z organismu rychleji, jestliže budeme vnitřně aplikovat kúru s petrolejem, čemeřicí nebo jinými látkami, které plísně nesnášejí.

Očista pomocí mokrého zábalu se doporučuje také u oslabených lidí nebo místo parní lázně.

Mravní očista. Člověk svým chováním, konáním a myšlením vytváří kolem sebe auru, jež k němu přitahuje různá jemnohmotná jádra. Dá se to připodobnit k prostřenému stolu a pozvání do organismu. Usídlí se v něm, produkují mycelia a mnoho dalších parazitujících mikroorganismů. Kdo vede mravný život, podobné parazity nemá. Ani po smrti se jejich tělo nerozkládá, ale mění se v relikvie. V podstatě jde o psychickou obranu proti nepřátelské energii. Dávno už jsem přestal nadávat a klít, rozčilovat se a panikařit. Snažím se myslet jen pozitivně.

Ještě jeden jednodušší způsob vlhkého zábalu. Nazývá se *spodní zábal* a předepisuji jej především při bolestech nohou nebo břicha.

Zábal začínáme od ramen nebo podpaží a pokračujeme ke konečkům nohou. Hlava, krk, ramena a ruce jsou volné, ale musí být teple zakryty, aby k tělu nepronikal vnější vzduch.

Postup použití: prostěradlo rozložíme na matraci a položíme na ně širokou vlněnou deku. Plátno na zábal musí být veliké, aby jím bylo možné dvakrát nebo třikrát omotat tělo i nohy. Přeložené mokré plátno, z nějž však nesmí kapat, položíme ve tvaru obdélníku na rozprostřenou vlněnou deku. Potom se na plátno položíme a obtočíme si je kolem celého těla. Žádné místo nesmí zůstat nezakryté. Potom se ještě pevně

zabalíme do deky, aby nikde nepronikl vzduch. Shora se překryjeme peřinou.

Bez kontaktu pokožky s mokrým plátnem se usazené škodliviny nebudou nasávat. Jestliže se nezamotáte do vlněné deky pevně a vznikne „větrací" otvor, nevytvoří se skleníkový efekt ani silné prohřátí a pocení.

Při správném zábalu ve vlhkém a teplém prostoru jako v matčině lůně probíhají zvláštní procesy, jež očišťují a uzdravují organismus. Pocení prokazuje intenzitu očistného procesu. Pokud je pocení slabé nebo se člověk nepotí vůbec, očista bude malá.

Pro zesílení účinku podobného zábalu můžeme namočit plátno v nějakém odvaru, musí být však ochlazen. Odvar z ostřice je prospěšný při obtížném močení a ledvinových kamenech. Odvar z ovesné slámy se používá při dně a výskytu písku v močovém měchýři. Odvar z borovice slouží k odstranění plynatosti.

Očista organismu na buněčné úrovni

Zanesení buněk odpadními látkami, škodlivinami a toxiny. Během života dochází v organismu k postupnému hromadění škodlivých a odpadních látek v buňkách. Tyto látky omezují činnost buněk i jejího enzymového a genetického systému. Buňka ztrácí svou vitalitu a zatěžuje organismus. V některých případech může dokonce dojít k její přeměně.

Už staří ájurvédští lékaři se zmiňovali o *ama* - hlenu hromadícím se uvnitř buněk. Nakupení hlenu na úrovni micel snižuje jejich náboj, což ovlivňuje schopnost micel udržet kolem sebe vodu. Poněvadž

usazování odpadních látek, škodlivin a toxinů s věkem jen narůstá, celý organismus postupně ztrácí schopnost udržet vodu a dehydratuje se. Potvrzují to naše životní zkušenosti a praxe v hladovění. Nejobtížněji a jako poslední odchází z lidského těla ama - bílý vazký hlen. Do posledního dne provedené hladovky pokrývá jazyk bílým povlakem.

Ama se hromadí a ukládá v každé buňce a zabraňuje lidskému vědomí řídit fyzické tělo. Odstranění ama z organismu je nejobtížnější úkol, ale účinek takovéto očisty je veliký.

Všechny výše uvedené očistné procedury více nebo méně napomáhají odstraňování usazených škodlivin z buněk. Než začneme s buněčnou očistou, musíme snížit, nebo ještě lépe úplně omezit příjem potravy do organismu. Jen tehdy se vytvoří v organismu vhodné podmínky pro vyloučení buněčných a ostatních usazenin. K tomuto účelu je nejvhodnější hladovění a půst. Vzhledem k tomu, že o hladovění pojednává druhá část knihy, řekneme si teď něco o půstech.

PŮST a jeho význam. Jaké půsty rozlišujeme? Co zahrnuje pojem půst?

Slovo *půst* je odvozeno z francouzského výrazu *poste,* což znamená v překladu jednak *postavení,* dále pak *stráž, stanoviště nebo strážnici.* Půst vlastně představuje člověka v určitém postavení, jež ho omezuje v nějaké činnosti nebo úmyslech.

Když člověk dodržuje půst, znamená to, že se dobrovolně zřekl příjemných smyslových požitků, aby je

ovládl a překonal. Zbavuje se všeho lživého a cizího, tím se povznáší a má možnost více poznat sám sebe. Holdujeme-li smyslovým požitkům a chtíčům (jídlu, alkoholu, sexu, přepychu apod.), stáváme se postupně jejich otrokem.

Půst spolu s modlitbou a milosrdenstvím je základem křesťanství. V pravoslavném křesťanství je doporučeno praktikovat půst podle uvedených pravidel.[11] V týdnu jsou stanovené půsty na středu a pátek. V pravoslavném kalendáři jsou čtyři postní období: **půst** filipovský (půst před Narozením Páně, trvá od 28. listopadu do 7. ledna), **velký půst** před Velikonocemi (začíná v pondělí po syropustní neděli a trvá 49 dnů), petropavlovský **půst** (začíná od pondělka týden po Dnu svaté Trojice a končí svátkem svatého Petra a Pavla 12. července, trvá asi měsíc; **půst před zesnutím přesvaté Bohorodičky** neboli uspenský **půst** (od 14. do 27. srpna).

V době filipovského půstu se nesmí v pondělí, ve středu a v pátek jíst rostlinný olej a ryby. Od 19. prosince je ryba povolena v sobotu a neděli. Od 2. ledna se doporučuje jen syrová potrava nebo zdržet se stravy zcela.

Během velkého půstu je olej povolen v sobotu a neděli, ryby 7. dubna a poslední postní týden se dodržuje konzumace syrové stravy nebo se vůbec strava nepřijímá.

V době petropavlovského půstu každé pondělí, středu a pátek se ze stravy vyloučí postní maso a ryby.

Uspenský půst povoluje ryby jen 19. srpna ve svátek Proměnění Páně. Postní maso se může jíst v sobotu a neděli.

Ozdravný účel půstu. V potravinách jsou obsaženy vysokomolekulární koloidní látky bílkovinné povahy (pektiny), jež mohou tkáně slepovat, a být tak příčinou mnohých nemocí. Proto vzniká potřeba pravidelně od těchto látek organismus očistit. V *ájurvédě* se tyto látky nazývají *ama,* je to zvláštní lepivý hlen. Podobný sliz je obsažen v živočišných produktech, například v mase nebo sádle. Účelem ozdravného půstu je vybrat potraviny, jež by do organismu nepřinášely koloidní látky a také by napomáhaly jejich vylučování.

V tom případě se půst stává preventivním opatřením na odstranění hlenu z těla a snížení zatížení organismu potravou. Umožňuje člověku včas se očistit, regenerovat se a vyladit. A především žít zdravý, plnohodnotný a dlouhý život.

Doporučení pro postní dny v *týdnu, středy a pátky.* Řídí se v mnohém podle individuální konstituce a věku člověka. Obézní člověk s individuální konstitucí slizu může v tyto dny vystačit s 2-3 sklenicemi teplé okyselené vody citrónovou, klikvovou nebo jinou šťávou a sníst během dne 50-100 g sušeného ovoce. Nejlepší jsou nesířené sušené meruňky.

Člověk střední postavy s individuální konstitucí žluči může pít 3-5 sklenic bylinkového čaje, například odvar z třezalky nebo kompotu ze sušeného ovoce, zeleninové saláty vylepšené mletou sušenou mořskou řasou. V zimním období jsou prospěšné husté zeleninové polévky bez zásmažky, do níž se přidává prorostlá pšenice.

Hubený člověk s individuální konstitucí větru může v průběhu dne vypít 3-5 sklenic teplé okyselené vody nebo kompotu ze sušeného ovoce a sníst teplou zeleninovou polévku. Jako druhý chod je povoleno trochu

vařených neloupaných brambor nebo celozrnná kaše. Je možné sníst půl hrsti ořechů nebo semínek.

Strava v *tyto dny.* Pro obézní lidi - lx denně jednu hrst přijímané stravy, pro lidi střední postavy se doporučuje 2x denně jedna hrst potravy ráno a v poledne a pro hubené lidi - 3x denně, ráno, v poledne a večer, ale nejpozději v 19 hodin.

Podobné složení stravy umožní uvolnit a odstranit usazené odpadní látky, škodliviny a toxiny z těla, odlehčit organismu od hlenu a stimulovat trávicí soustavu.

Dieta na běžný týden. Potraviny, z jakých je možné připravit snídani, oběd a večeři.

Strava se v období čtyř dlouhých půstů liší tím, že musí respektovat roční období, sezónní výskyt jednotlivých potravin a individuální vlastnosti člověka, jenž se postí, kterými napomáhá odstraňování nahromaděného hlenu a stimulovat imunitu.

Filipovský půst. V této roční době je k dispozici zavařené ovoce a naložená zelenina na zimu. Místo prvního jídla častěji používejte čerstvé šťávy. Ideálně organismus vypláchnou a zbavují jej hlenu. Ovocné a zeleninové šťávy doplňují tělu minerály, vitaminy a fytoncidy, a tím jej posilňují. Pokud není čerstvá zelenina a ovoce, můžete místo šťáv použít mošty a kompoty. Je důležité, aby při jejich přípravě nebyl použit cukr. Vyberte si podle chuti.

Druhé jídlo musí být střídmé a tvoří jej dušená zelenina, hustá zeleninová polévka, celozrnné kaše, vařené neloupané brambory, ořechy a ryby. Druh zeleniny a krup vybírejte podle vlastní individuální konstituce. Při přípravě jídla můžete přidat rostlinný olej. Ale pamatujte, že v pondělí, ve středu a v pátek se olej

a ryby nesmí jíst. Od 19. prosince je možné jíst ryby jen v sobotu a v neděli.

Třetí jídlo se musí skládat ze silného bylinkového odvaru nebo nálevu s medem. K jeho přípravě se používá se 5 až 20 nebo 30 druhů bylin, ale nikdy nesmí chybět přeslička rolní, třezalka a lékořice. Z každého druhu dáme jednu lžičku a vaříme v litru vody tak dlouho, dokud polovina vody nevyvře. Přecedíme a pijeme s medem v dávkování 200-400 ml. Podobný odvar zásobuje organismus stopovými prvky. Po odvaru je možné sníst dušenou zeleninu nebo hustou zeleninovou polévku.

Od 2. prosince je půst přísnější. Týden můžete držet hladovku nebo pít jen čerstvé šťávy a okyselenou vodu. Je možné použít šťávy, bylinkové čaje a zeleninová jídla. Může to být zelenina dušená ve vodě či hustá nezasmažená zeleninová polévka. Kdo to nevydrží, může jíst kaše připravené ve vodě.

Jestliže během půstu místo kaše pravidelně jíte dýňová semínka (2-3 dny po 200-300 g), zbavíte se také parazitujících červů. Kyselé mošty, zejména klikvový a některé další, podporují vyloučení všech parazitujících mikroorganismů, například trichomonád. Kromě toho kyselé nápoje přispívají k očistě kloubů, odstraňují usazeniny solí z kloubů a uklidňují záněty.

Velký půst. Zásoba potravin již není tak velká jako počátkem zimy. Používejte, co zbylo, například sušené ovoce a bylinkové čaje, dušenou a kysanou zeleninu, prorostlou pšenici, ořechy, semínka, vařené a pečené brambory. Pokrmy se připravují ve vodě, protože olej je povolen jen v sobotu a v neděli. Zcela jsou vyloučeny živočišné bílkoviny, jen 7. dubna je možné jíst ryby.

První příjem potravy tvoří kompoty, mošty z bobulovin nebo bylinkové čaje oslazené lžičkou medu. Dále to může být zelenina dušená ve vodě či husté postní zeleninové polévky, ale také kysaná zelenina, například kyselé zelí s mrkví. Poslední je jídlo s obsahem škrobu, třeba kaše připravená ve vodě a doplněná mořskou řasou nebo brambory. Místo toho můžeme sníst hrst ořechů nebo semínek.

Druhý a třetí příjem potravy je podobný. Jídelníček můžeme zpestřit pečenou zeleninou, například dýní.

Poslední týden se snažíme postit co nejpřísněji. Silným a zdravým jedincům se doporučuje hladovění, avšak oslabení lidé by měli jíst rostlinnou stravu, jako jsou kompoty, bylinkové čaje a zelenina dušená ve vodě. Velkým pomocníkem je také prorostlá pšenice. Zcela se zřekneme brambor a kaše. Jen slabí a staří lidé nebo malé děti, pro něž je obtížné dodržet půst, mohou jíst kaši a ořechy.

Petropavlovský půst. Připadá na léto, proto je možné použít vše, co již uzrálo. Mohou to být mladé zelené saláty, neboť více zeleně organismu jen prospěje. V té době jsou již nové brambory, jež mohou zastoupit jídlo s obsahem škrobu. Můžeme jíst ryby a také postní maso, například kuřecí: kromě pondělí, středy a pátku.

První potrava může být ovocná.

Druhý příjem potravy se skládá z čerstvého zeleninového salátu s olivovým olejem. Jako druhý chod můžeme mít nové vařené brambory nebo kousek ryby či postního vařeného masa. Pijeme odvary, nálevy a ovocné kompoty.

Třetí příjem potravy může být podobný jako předchozí jídlo, ale salát si připravíme z jiné zeleniny.

Vhodná je dušená zelenina. Můžeme také vystačit s kyselým ovocným nálevem nebo moštem.

Uspenský půst. Připadá na konec léta a trvá jeden a půl týdne. V té době dozrávají tykvovité rostliny a nastupuje nejpříjemnější období, kdy můžeme ledviny propláchnout melouny. Postní maso je povoleno jíst v sobotu a v neděli. Dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, brambor a možnost použít rostlinný olej umožňuje zpestřit jídelníček velmi prospěšnými a chutnými jídly.

První příjem potravy může být složen výlučně ze syrového ovoce.

Druhý příjem tvoří čerstvý salát s olejem. Můžeme jej doplnit chlebem bez droždí a neloupanými nebo zapečenými bramborami.

Třetí příjem potravy je složen jen z tykvovitých rostlin, jsou to především melouny a dýně. Celý tento půst je možné držet jen na melounech a dýních. U zesláblých lidí nebo při velkém hladu je možné doplnit chlebem.

Uvedl jsem zde pouze základy dodržování půstů, ale vy si s přihlédnutím na individuální konstituci zkombinujete a vytvoříte vlastní jídelníček. Hlavním úkolem postního jídla je zbavit organismus hlenu, zásobit jej biologicky aktivními látkami, poskytnout tělu odpočinek a stimulovat trávení a imunitu.

V postní době **musíte na jídlo mít chuť.** Právě tento pocit ukazuje, že je organismus připraven aktivně spalovat hlen a vše nepotřebné a bojovat s vnitřními parazity. Přidáním některých potravin, může to být například ředkvička, česnek, melounová nebo dýňová semínka, napomůžeme odstraňování solí a parazitů z organismu a posílíme jeho imunitu.

K půstu přistupujeme po dostatečné očistě organismu pomocí výše uvedených procedur.

Část II.

Hladovění

KAPITOLA 1.

Co je nutné vědět o hladovění a jeho zvláštnostech

Poznatky uvedené v této části knihy napomohou v praktickém využití hladovění při uzdravování, upevňování zdraví nebo rozvoji skrytých vlastností osobnosti. Ale především umožní se vyvarovat četných chyb a pochopit, jakým způsobem hladovku správně dodržovat a jaký je její celkový přínos.

1. Co je to hladovění?

Je nutné si uvědomit rozdíl mezi *hladovkou* a *vynuceným hladověním* například z důvodu nedostatku potravy při neúrodě, v době válek apod. Při dobrovolném hladovění za účelem upevnění zdraví, léčení nebo duchovního zdokonalení člověk ví, že může hladovku kdykoli ukončit a začít normálně jíst.

V našem případě **za dobrovolné hladovění budeme považovat období, během nějž člověk nepřijímá žádnou potravu kromě vody. I** když se jí velmi málo, vypije se čaj nebo sní jen jablko, nemůže být o hladovění ani řeč. Proč? Jen když není přijímána žádná potrava, ustává činnost trávicího ústrojí a dochází k zapojení vnitřních vyživovacích mechanismů organismu. I při malém množství potravy se udržuje zažívací trakt v činnosti, což zabraňuje spuštění léčivých mechanismů hladovění, a proto se při hladovění nesmí přijímat žádná potrava. V opačném případě,

i když se pijí jen ovocné nebo zeleninové šťávy, se jedná pouze o dietu, která však má jiný léčivý účinek než hladovění.

2. Působení hladu na člověka

- *Dva zdroje výživy člověka a hlad*

Hlad působí na lidskou osobnost mnohostranně. Jeho působení můžeme rozdělit do dvou skupin - na procesy probíhající v lidském vědomí a pochody v jeho fyziologickém těle. Člověk, jenž se rozhodl pro hladovku, vědomě přestane přijímat potravu, a tím aktivuje organismus, aby získával živiny z vlastních rezerv (zásoby glykogenu v játrech, štěpení svalové hmoty a tukové tkáně, rozklad a vstřebávání cizorodých látek usazených v organismu) a čerpal energii z okolního prostředí. Je důležité vědět, že vždy převládá jeden druh výživy. Je-li výživa převážně fyzická, pak je energetický podíl menší. Při hladovění se postupně uvádějí do chodu energetické mechanismy výživy, u většiny lidí asi za deset až patnáct dnů od začátku hladovění.

- *Co se děje při hladovění v lidském vědomí*

V tomto období dochází ve vědomí člověka k radikálním změnám. Každý, kdo začíná hladovět, v sobě musí mnohé překonat, ale především je to strach, jak se obejde bez obvyklého jídla a zda se hladovění neprojeví na jeho zdraví. Má obavy, jestli se vypořádá s pocitem, že si nemůže dopřát jídlo, ale také, že se tím bude lišit od ostatních lidí. A zda má vůbec nějaký smysl trpět hlady a překonávat pokušení najíst se. Takové a podobné pochybnosti se nejprve objevují v lidském vědomí. Svým rozhodnutím hladovět trénuje životní sílu organismu, ale zároveň čistí

vědomí od psychických zábran, jež v mnoha směrech ovlivňují jeho zdraví. Tím si v sobě spouští hlavní léčivý proces. Když člověk přistupuje k hladovění s větším odhodláním, jeho pochybnosti jsou menší a účinek hladu je mnohem větší.

• *Změny, které probíhají v lidském organismu*

Stručně vyjmenuji jen základní pochody probíhající při hladovění. V prvních dvou až čtyřech dnech se aktivuje centrum hladu. Člověk chce jíst. Aktivně se využívají zásoby glykogenu v játrech. Když se po několika dnech podaří překonat pocit hladu, pak postupně mizí úplně. Současně štěpením glykogenu intenzivně vzrůstá okyselení vnitřního prostředí organismu. A právě acidóza spouští mechanismy přechodu na výživu z vlastních rezerv a aktivuje stravovací pochody, jež využívají vnější zdroje.

Aktivace centra hladu v mozku jako stresová reakce zesiluje obranné schopnosti organismu.

Přerušení přísunu látek z krve do tkání a buněk spouští očistný proces opačným směrem. Usazené odpadní látky, škodliviny a toxiny jsou z buněk a tkání ve zvýšené míře vylučovány do krve a z ní vyměšovacími orgány, sliznicemi a kůží ven z těla. Očistný proces se hladověním mnohonásobně zesiluje v závislosti na druhu vylučovaných škodlivin.

Během hladovění řada orgánů a systémů nefunguje v obvyklém režimu, jsou ve fyziologickém klidu, a mají tak možnost regenerovat.

Okyselení vnitřního prostředí organismu má za následek potlačení hnilobných procesů, ničí choroboplodné bakterie i plísně a uvádí v činnost procesy pohlcování patogenních útvarů a některých nádorů.

Acidóza umožňuje tělním buňkám vstřebávat rozpuštěný dusík v krevní plazmě a tělní tekutině, a tím uskutečňovat biosyntézu ze vzdušného dusíku místo bílkovin obsažených v potravě. Tento proces usnadňuje určitou dobu hladovění.

Při hladovění se v důsledku acidotických změn rozpadají tkáně organismu. Silné a životně důležité orgány žijí na úkor méně potřebných orgánů, jako jsou svaly a tuková tkáň, což je označováno pojmem *princip priority.*

3. Individuální odlišnosti organismu a hladovění

Při hladovění v lidském těle aktivně probíhají procesy rozpadu a dochází ke snížení schopnosti produkovat teplo a určité dehydrataci. Proto člověk s větší hmotností a schopností vyrábět v dostatečném množství teplo (není mu zima v chladném počasí) bude snášet hladovění lépe a déle. Tyto schopnosti je nutné brát v úvahu při samotném hladovění, výběru způsobu hladovění, jeho délky i způsobu ukončení a přechodu na normální stravu. Každý člověk prostě snáší hladovění jinak, někdo lépe a jiný hůře.

4. Pocity při hladovění

Je důležité si říci o pocitech, které vznikají při hladovění, abyste mohli porovnat své pocity s těmi, jaké byste při správném hladovění měli mít. Také je dobré si umět hladovění zpříjemnit.

První dny (1.-4. den) hladovění většinou pociťujeme hlad a chceme jíst, ale nemusí to být pravidlem. Je to naprosto normální a pocit hladu můžeme překonat vůlí či se snažíme odvést svou pozornost k něčemu, co

nás plně zaujme. Je-li pocit hladu nesnesitelný, můžeme se napít jakékoli vody - studené, teplé, minerální nebo perlivé v takovém množství, abychom pocit hladu utlumili. Hned připomínám, že *pro snadnější uvolnění a odstranění škodlivin z těla je lepší rozmražená nebo destilovaná teplá voda.*

Někdy může být hladovění provázeno silnými bolestmi hlavy. Projevují se tak procesy přeměny v těle a masivní vylučování odpadních látek. Obvykle během dvou až čtyř dnů bolest přechází. Tento stav je normální a je zapotřebí jej překonat silou vůle nebo odvedením pozornosti k jiné činnosti, absolvováním vodních procedur či podáním očistných klyzmat. V této době jsou důležité také sny. Jestli jste ve snu viděli, že od vás někdo odchází, ať už jsou to lidi nebo zvířata, je to dobré znamení a můžete pokračovat. Vidíte totiž příčiny svých nemocí a jejich odchod. Pokud bolest narůstá, je nutné hladovění ukončit. Znamená to, že doba hladovění byla pro vás dostačující.

Od čtvrtého do 10.-15. dne už jíst nechcete a přestanete pociťovat hlad. Avšak někteří mohou mít hlad i nadále. Hlad zmizel, ale může narůstat pocit malátnosti, nepřítomnosti a rychlé únavy. Dále se může objevit arytmie, jež je důsledkem vzrůstající acidózy a intoxikace organismu. Okyselení napomáhá uskutečňovat v buňkách biosyntézu bílkovin ze vzdušného dusíku. Intoxikace vypovídá o tom, že organismus nezvládá vylučování odpadních látek, škodlivin a toxinů a musíme mu pomoci. K tomu slouží očistné kúry, jež usnadňují průběh hladovění.

10.-15. den hladovění přechází organismus na výživu endogenní, z vlastních rezerv, probíhají procesy nitrobuněčné biosyntézy a subjektivně svůj stav vnímáte jako docela přijatelný, jako byste vůbec nehladověli. Může se projevit určitá slabost nebo bolest, ale jen krátkodobě. Projevuje se tak činnost v určitém místě v organismu. Stále je nutné si všímat snů a sledovat, jaký druh nemoci z vás odchází.

V tomto období je důležitá podpora a pomoc, abychom správně dodržovali hladovění, včas prováděli očistu a motivovali se k dalšímu pokračování hladovky.

Přibližně 20.-30. den nebo i později mohou vzniknout krize, jež svědčí o tom, že se naše osobnost zbavila nějakého problému. V té době při očistě uvidíme vycházet nejrůznější parazity a patogenní látky.

Po dosažení požadovaného výsledku nebo pokynem ve snu, například kdybychom uviděli ve snu čáru nebo větev, můžeme hladovění ukončit. Znamením úplného dokončení hladovky je pocit hladu a naprosto čistý jazyk.

5. Druhy hladovění a jejich zvláštnosti

Hladovění rozlišujeme jednak podle délky jeho trvání. Existuje úplné, přerušené nebo frakční hladovění. Při *úplném neboli dokončeném hladovění* se dodržuje do krajních fyziologických mezí, což je projev hladu a čistý jazyk, při *přerušeném hladovění* se může držet hladovka jeden den a více (3, 7, 10, 15, 21 a 28 dnů), ale není úplná. Při *frakčním* se hladovění několikrát po sobě s menšími přestávkami opakuje, aby na konci posledního hladovění byl jazyk čistý a projevil se účinek hladovění. Například poprvé se hladoví 15 dnů, po 20 dnech odpočinku následuje 20 dnů hladovění, za 25-30 dnů odpočinku nové hladovění ještě 10-20 dnů, až se jazyk očistí.

Hladovění se liší také způsobem provedení. Hladovět můžeme *klasickým* způsobem, kdy člověk po stanovenou dobu nepřijímá stravu a řídí se doporučeními lékaře, jako jsou očistná klyzmata, procházky a ostatní hygienická opatření. Další způsob je hladovění spojené s pitím moči a hladovění nasucho s vyloučením pitného režimu. Poslední druh, *suché hladovění,* je nejtěžší, nejkratší, nejnebezpečnější, ale také nejvíce účinné.

Hladovění představuje komplexní proces, jenž zahrnuje nejen období vlastního hladovění, kdy člověk nejí, ale také období regenerace organismu a vědomí a návratu k normální stravě. Na tom, jak jsou provedeny jednotlivé fáze hladovění a regenerace, záleží konečný efekt. V praxi se projevilo, že většina chyb a komplikací vzniká v době regenerace organismu. Nejčastěji jsou spojeny s přechodem na normální stravu. Po deseti nebo patnáctidenní hladovce si člověk myslí, že může jíst jako před hladověním. Právě v tom spočívá hlavní chyba. Trávicí trakt začíná po hladovění obnovovat své funkce postupně, proto znamená v prvních dnech nebo i týdnech v období regenerace příjem stejného množství jídla, na jaké byl člověk zvyklý před hladověním, příliš velikou zátěž. Přechod na normální stravování musí být opatrný: postupně přijímáme menší množství vařené stravy, abychom zažívací trakt nepřetížili. V opačném případě vznikají nejrůznější komplikace a příznivý účinek hladovění se znehodnotí. Dále je nezbytné správným stravováním a způsobem života upevňovat a znásobovat ozdravný účinek získaný hladověním.

KAPITOLA 2.

Podrobný rozbor procesu hladovění a regenerace

Každý, kdo chce držet hladovku, se nejprve rozhoduje, kolik dní musí hladovět, aby se uzdravil, omládl nebo získal určité schopnosti. Podle odborných poznatků o jednotlivých stadiích hladovění a regenerace rozlišujeme úplné - dokončené a neúplné - přerušené hladovění. V souladu s těmito poznatky je možné určit dobu, jež je nezbytná pro dosažení očekávaného výsledku. Období hladovění má tři stadia. V průběhu každého z nich dochází k specifickým fyzickým a duševním procesům, podle nichž jsou pojmenována.

Cbdobí hladovění

1. stadium hladovění se nazývá *stadiem potravinového dráždění* a trvá obvykle 2-3 dny. Hladovějícího dráždí vše, co je spojeno s jídlem, třeba jen pohled na potraviny i jejich vůně, rozhovor o jídle nebo cinkání příborů. Dochází k vylučování slin, kručení v břiše, zhoršení spánku, objevuje se podrážděnost a špatná nálada. U nemocných se mohou projevit příznaky zhoršení nemoci. Denně klesá hmotnost až o 1 kg, někdy i více. Břicho se propadá. Žízeň je obvykle malá, ale vylučování moči však může být větší.

Vliv stadia potravinového dráždění na lidské vědomí. V době, kdy člověka, jenž se zřekne potravy, přestane dráždit pocit hladu, dochází v jeho vědomí k určitému uspořádání. Člověk vědomě trpí hladem, ale současně se snaží ukáznit a kontrolovat své chuťové vjemy i hlad.

Zhoršení spánku, podrážděnost a jiné negativní emoce jsou známkou vnitřního boje a podřízení vědomí vůli člověka. Pravidelné hladovění dva až tři dny v průběhu jednoho nebo dvou měsíců mění lidské návyky. Dochází ke kvalitativní změně člověka a vzniku nové osobnosti.

Lidé, kteří holdují jídlu, alkoholu, silným prožitkům, kouření nebo drogám, jejichž vědomí je těmito potřebami ovládáno, jsou náladoví, netrpěliví a trpí sebelítostí. Nejsou schopni si poručit, proto je pro ně hladovění obtížné, přestože právě jim by velmi prospělo.

Jestliže člověk v tomto stadiu hladovění odolá náporu svých vášní, zbavuje se touhy po alkoholu, nikotinu i drogách. Neprojevují se ani abstinenční příznaky u lidí užívajících hormony nadledvinek (glukokortikoi¬dy) nebo léky, které blokují nebo aktivují buněčné re¬ceptory, či rovněž prostředky zamezující srážení krve.

Stadium potravinového dráždění je zvláštní test, jenž odhalí vše negativní v lidském vědomí. Po odstranění negativních emocí a myšlenek začíná být člověk vyrovnanější a energeticky silnější a může se pak s větším úspěchem bránit nepříznivým podmínkám i nemocím.

Rychlý úbytek na váze, kdy se člověk doslova ztrácí před očima, se z větší části objasňuje tím, že jsou z lidského vědomí a energetických struktur odstraňo-

vány negativní myšlenky společně se vším, co parazituje na jeho vědomí. Samotné tělo není schopno tak rychle zhubnout. V té době se ve snech projevuje, co se děje v lidské podstatě a čeho se zbavuje.

Vliv tohoto stadia na fyziologické funkce. Stadium potravinového dráždění představuje pro organismus menší stres. Daná stresová situace především aktivuje hypotalamus, jenž začne vylučovat látky, které ovlivní činnost žláz s vnitřní sekrecí, a organismus se tak přizpůsobí hladovění.

Po 24 hodinách hladovění se prudce zvýší sekrece somatotropního (růstového) hormonu produkovaného hypofyzou, jenž aktivuje glukagon, hormon slinivky břišní. Ten zvýší glykogen v játrech, a tím zajistí organismu výživu. Příznivým působením na štítnou žlázu odstraňuje intoxikaci organismu.

Jestliže hladovění trvá déle než 24 hodin, hypotalamus pokračuje v přizpůsobení organismu daným podmínkám a produkuje tkáňové neurohormony. Pomocí těchto hormonů se organismus přizpůsobuje podmínkám, dochází k detoxikaci, regeneraci imunitního systému, genetického aparátu, ochranných buněk a neutralizaci alergických reakcí v organismu.

V tomto období značně vzrůstá aktivita fagocytů a dochází k likvidaci patologických mikroorganismů.

V prvních třech až čtyřech dnech hladovění se močovými cestami, kůží a střevem z těla aktivně vylučují přebytečný sodík a voda. Současně dochází k úpravě výměny bílkovin a následnému vymizení všech oto¬ků.

Stadium potravinového dráždění, jež trvá dva až čtyři dny, vyvolá v organismu fyziologický otřes, dochází k posílení fagocytární obrany a imunity a vy-

lučování přebytečného sodíku a tekutin. Vysvětluje to rychlý úbytek na váze v prvních dnech hladovění z fyziologického pohledu. Váhový úbytek může činit 2-4 kg, ale někdy i více. Můžete se zbavit nemocí, jež se aktivizovaly během tohoto stadia. Uvedené období hladovění je vhodné pro léčení nemocí z nachlazení a celkové posílení organismu.

2. stadium se nazývá *stadium narůstající acidózy.* Začíná od 2.-4. dne hladovění a končí první acidotic¬kou krizí, jež může nastat asi 6.-10. den hladovění.

Přibližně 3.-5. den se pocit hladu obvykle zmenší a někdy úplně zmizí, ale žízeň se naopak v té době zvětšuje. Přibližně u jednoho ze Čtyřiceti osob držících hladovku přetrvával pocit hladu po celou dobu hladovění. Příčina se nachází v podvědomí člověka a svědčí o přítomnosti energetického parazita, jenž se brání a působí na člověka pocitem hladu, jelikož chápe, že hlad jej zabíjí. Zde již začíná boj člověka se samotnou podstatou. A pokud jeho vůle zvítězí, daná podstata odejde, což se projeví v příštím snu. Vzpomeňte slova Ježíše Krista, že ďábel se zahání půstem a modlitbou. Takže pokud neexistuje jiné rozumné zdůvodnění, proč v tomto stadiu dále přetrvává pocit hladu, vysvětluje to přítomnost energetického parazita, s nímž je nutno bojovat modlitbou a pokračovat v hladovění. Proti zvířecímu pocitu hladu a energetickému parazitu, jenž hlad vyvolává, je zapotřebí, abyste zesílili motivaci. Můžete si například představit, že vaše hladovění zachrání svět. Pocit hladu však nesnižuje účinek hladovění, jen ho ztěžuje.

U většiny hladovějících lidí je možné pozorovat narůstající útlum. Je to normální reakce organismu, jež umožňuje v období hladovění úsporněji využívat

vlastní zdroje. Někteří si mohou stěžovat, zejména po ránu, na bolesti a točení hlavy, nevolnost a slabost. Uvedené příznaky se mohou zmírnit nebo zcela ustoupit po procházce či po vypití alkalické vody. Může se objevit bílý nebo šedý povlak na jazyku a zubech a sucho v ústech. Dech páchne po acetonu. Pokožka je bledá a suchá. Rád bych poznamenal, že udržování normálního stavu pokožky střídáním teplé a studené sprchy, v létě koupáním, masáží kůže s odpařenou nebo normální močí umožňuje, aby energie prostupovala kůží, a člověk se potom cítí svěží a plný energie. Také srdeční činnost je lepší, mizí arytmie, která se v tomto období hladovění často objevuje.

U některých nemocných je možné pozorovat zhoršení příznaků chronických somatických nemocí. Váhový úbytek je menší než v prvních dnech hladovění a činí přibližně 300-500 g denně. Všechny tyto příznaky se u hladovějících projevují s různou intenzitou do 6.-14. dne hladovění. Po této době se jejich stav rychle mění a nastupuje třetí stadium.

Vliv stadia narůstající acidózy na lidské vědomí. V tomto stadiu pokračuje proces, jenž začal v předchozím stadiu. Životní síla člověka se nyní již nevydává na zpracování, vstřebávání potravy a vylučování produktů rozpadu, ale začíná z organismu vytlačovat a vypuzovat všechno zbytečné a cizorodé. Energetické struktury se zpevňují a nabíjejí se energií. Organismus se naplňuje jemnými energiemi a obnovují se jeho struktury. Zlepšuje se činnost čaker, což se projevuje zejména v noci pocitem tepla v dlaních a chodidlech.

Avšak slabost a vznikající intoxikace vyvolávají patologické emoce, například sebelítost, touhu po pohodlí, nechuť dobrovolně trpět, závist a nespra-

vedlnost vůči ostatním lidem (Proč se tak trápím, jsem nemocný a hladovím? Oni se nijak v životě neomezují a nic jim není.) Vypovídá to o duševní nedokonalosti a pěstovaném pocitu křivdy. Další hladovění však podobné pocity ničí a činí osobnost jednolitou a odušev¬nělou. Jste teď silnější a více nezávislí. Vaše skutečná duševní podstata je silnější a zaujímá ve vašem vědomí hlavní místo. Řídí vás teď místo pocitu sebelítosti a ostatních negativních emocí. Právě v tom spočívá duševní růst člověka během hladovění.

Zhoršení symptomů nemocí je projevem jejich zničení a představuje dobrý účinek hladovění. Co je vlastně chronické onemocnění? Podobně jako doutnající ohniště postupně člověka spaluje a ničí. Abychom se zbavili chronické nemoci, musíme ji aktivovat, a jen tak ji z těla odstranit. A právě to dělá hlad. Převádí chronické onemocnění do akutního stadia a vytlačuje je z organismu. Akutní stadium chronické nemoci probíhá mnohem rychleji a nepoškozuje zdraví jako dříve, ale působí jako normální léčivý proces. Každé zhoršení nemoci a každý jeho akutní stav je projevem, že hlad na vaše uzdravení a vyléčení úspěšně a účinně působí.

Opět vám budou sny napovídat, jaké neduhy z vás vycházejí. Zdá se, že každá fyzická nemoc má svého původce. A dokud nevyjde, bude ve vás nemoc stejně jako dříve sídlit. Jen hlad je schopen uvidět a vyvést ven z těla *jemný materiální kořen.* Zejména v tom spočívá jeho hodnota.

Když se lidské vědomí zbavuje negativních potlačených psychických emocí, to znamená energetických parazitů, kteří je způsobují, dostaví se vnitřní uspokojení. Upraví se spánek a ustoupí bolesti hlavy.

U některých lidí se 4.-5. den hladovění může projevit pocit euforie. Zamračené nebo deštivé počasí se mu zdá příjemné, okolní lidé lepší. Jestliže někdo před hladověním i nevědomě vyvolával bezvýznamné spory a konflikty, nyní s tím přestane.

Vliv uvedeného stadia na fyziologické procesy. Jakmile není životní síla člověka vydávána na zpracování a vstřebávání potravy, začíná vymetat přebytečné a cizorodé látky (škodlivé látky a toxiny) z fyzického těla. Tím se vysvětluje povleklý jazyk a zuby, suché rty a sucho v ústech: to všechno jsou symptomy vylučování odpadních látek, škodlivin a toxinů. Kloktejte a vyplachujte si ústa slanou vodou a potom obyčejnou. Slaná voda zneškodňuje jedy a mikroby.

Od 2.-3. dne trvání hladovky se mění kvalita sekrece trávicího traktu. Ustává vylučování kyseliny solné. Místo ní se do žaludku dostávají nenasycené mastné kyseliny a bílkoviny. Nenasycené mastné kyseliny aktivují tkáňový neurohormon cholecystokinin, jenž potlačuje pocit hladu. Proto od 3.-4. dne hladovění lidé nepociťují chuť k jídlu, ale jen v případě, že nejsou nakaženi energetickým parazitem. V opačném případě je průběh hladovění úplně jiný. Chuť k jídlu je veliká a je provázená strašným pocitem hladu. Reakce organismu jsou nepředvídatelné. Lékaři v takových případech konstatují, že dané reakce nejsou normální, ale neumějí je vysvětlit. Pokusím se vše objasnit. Problém není ve fyziologii, ale mohou za to běsi, jež člověka napadli. Ti se projevují při hladovění a všemi prostředky se snaží hladovění překazit, protože pokračování hladovky znamená jejich smrt, ale pro člověka vyléčení.

Nenasycené mastné kyseliny rovněž působí jako cholagogum. Žluč byla zjištěna až v tlustém střevě.

Její účinek napomáhá očistě jater a žlučníku a odstranění staré žluči. Částečně normalizuje jejich funkci.

Od 7.-9. dne hladovění ustává trávicí sekrece, ale místo ní se objevuje takzvaná *spontánní žaludeční sekrece.* Spontánní žaludeční sekrece, k níž při hladovění dochází, je důležitým přizpůsobovacím procesem snižujícím ztrátu bílkovin. Zajišťuje organismu neustálý přísun aminokyselin, které využívá k tvorbě a obnově bílkovin pro nejdůležitější orgány.

Je nutné zdůraznit, že v době hladovění se nesmí přijímat žádné jídlo. I malé množství má za následek dystrofii. Je to způsobeno tím, že při pravidelném přísunu i malého množství potravin vyvolává střevní peristaltiku, činnost žláz trávicí soustavy není potlačena a je zachován pocit hladu. Současně dochází k porušení látkové výměny. Organismus se včas nepřepnul na endogenní výživu, a tak patologické změny v buňkách a jejich dezorganizace mohou nastat mnohem dříve, než jsou využity jeho vlastní vnitřní zásoby. Při úplném hladovění, kdy hladovějící pije jen vodu, nebyla zjištěna žádná dystrofie. Organismus se na určitou dobu přizpůsobí endogenní výživě a čerpá z vlastních zásob tuků, bílkovin, uhlovodanů, vitaminů a minerálních solí. Pro tělo je dostačující a plnohodnotná.

V tomto stadiu dochází ke zvýšenému okyselení vnitřního prostředí organismu ketolátkami nahromaděním kysličníku uhličitého. To má za následek přestavbu enzymatického aparátu uvnitř buněk organismu a zapojení buněčných mechanismů, jejichž činnost byla dříve přerušena, do aktivního režimu. Enzymatický aparát je aktivován na štěpení všeho cizorodého pro organismus, protože se tímto mechanismem potlačuje intoxikace a dochází k zesílení autolýzy (štěpení a pohlcování).

Vzhledem k tomu, že se v tomto stadiu hladovění zapojují nitrobuněčné mechanismy plnohodnotné výživy, snižuje se produkce růstového hormonu a za 5-7 dnů jsou jeho hodnoty normální. Znamená to, že stres, jenž působil v prvních dnech hladovění, byl vystřídán útlumem v nervovém systému - celý organismus odpočívá. Člověk se cítí ochable. Uvolněnost je předpokladem pro kvalitní očistu tkání a buněk organismu. První dny hladovění (5-7 dnů) výrazně posilují obranyschopnost organismu.

Po tomto období člověk rychle aktivuje obranné síly organismu, ničí patogenní mikroflóru, odstraňuje nejhorší škodliviny, částečně se zbavuje malých nádorů, jež se vstřebávají, a současně poskytuje fyziologický klid trávicím orgánům i nervové soustavě.

3. stadium se nazývá *stadium kompenzace* nebo *adaptace.* Následuje po acidotické krizi a končí očistou jazyka a výrazným projevem pocitu hladu. Doba trvání daného stadia je podobně jako ostatní stadia u každého člověka individuální. V průměru začíná 6.-10. den hladovění a končí 40.-70. den, někdy i později. Její délka je závislá na zásobě tuku v organismu: čím je tuku více, tím je dané stadium delší.

Toto dlouhé stadium je nutné rozdělit na dvě části. První část začíná první acidotickou krizí a končí druhou. Je to přibližně od 6.-10. dne do 23.-25. dne hladovění. Druhá část začíná po ukončení druhé acidotické krize a končí projevem velké chuti k jídlu a očištěním jazyka. Přibližně od 23.-25. dne do 40.-70. dne hladovění. Tak velké rozpětí se objasňuje nejen různou tělesnou hmotností hladovějících lidí, neboť u jednoho může být 60-70 kg a u jiného člověka 80-100 kg, ale také psychologickými specifiky osobnosti každého člověka.

Posoudíme, co se děje během těchto stadií v lidském organismu a k čemu jsou užitečné. V první části třetího stadia hladovění dochází 6.-10. dne v průběhu jednoho dne, někdy i několika hodin, k prudkému zlomu, neboť nastoupila acidotická krize. Značně se zlepšil subjektivní stav a snižuje se nebo zcela mizí pocit fyzické slabosti, objevuje se bodrost a zlepšuje se nálada. Ustupují všechny nepříjemné pocity v těle a mizí nemoci, jež během hladovění přešly z chronického do akutního stadia. U některých hladovějících lidí přichází podobné zlepšení ve vlnách, kdy se světlé okamžiky, jež mohou zprvu trvat jen krátce, postupně prodlužují. Jazyk se zbavuje povlaku a zápach acetonu z úst mizí. Zlepšuje se barva v obličeji, projasňuje se a oči září. Tlukot srdce je výraznější a upravuje se tep. Ztráta na váze je minimální, jen 100-200 gramů za den. Psychický stav se stabilizuje, mizí neklid, napětí i deprese. Tento stav trvá až do druhé acidotické krize, během níž dochází ke zhoršení subjektivního stavu a aktivaci dalších chronických nemocí. Druhá acidotická krize probíhá stejně dlouho, jen příznaky nemocí mohou být mnohem výraznější.

Pod pojmem *další chronická onemocnění* je nutné chápat aktivaci skrytých nebo horších nemocí, než jaké byly zjištěny na začátku hladovění. Nemoci se brání a organismus potřebuje k jejich odstranění z těla mnoho sil, jež se postupně akumulují při hladovění nebo od jednoho hladovění k dalšímu. Je rozdíl zbavit se rýmy, tuberkulózy nebo omladit organismus. K odstranění rýmy stačí 5-7 dnů hladovění, k odstranění tuberkulózy je zapotřebí jedna až tři 15-30denní hladovky. Teprve potom můžeme mluvit o možnostech omlazení těla hladověním a správným způsobem života.

Po ukončení druhé acidotické krize je lidský organismus prakticky obnoven a začíná čerpat energii a posilovat vědomí. Člověk může vidět různé záblesky, jež jsou projevem vyrovnávání informačních a energetických nepoměrů a uzávěrů ve vědomí. Holografické tělo člověka získává jasné obrysy a jas.

Avšak jedno hladovění 40 a více dnů, i když bylo ukončené, pro omlazení nestačí, což platí i pro některé závažné nemoci. Kromě obnovy zásoby životní energie je pro tělo důležité obnovit a doplnit zásoby duševní energie, na níž záleží vůle, houževnatost, trpělivost a schopnost dosahovat vytyčených cílů. Akumulace duševní energie je odlišný a mnohem delší proces doplňování životní energie. Po dlouhém hladovění je důležitá obnova nejen tělesná, ale i duševní. Proto nespěchejte a příští hladovění provádějte jen tehdy, až budete zcela přesvědčeni o jeho úspěšnosti a pevně rozhodnuti je absolvovat.

Tělesný váhový úbytek je 50-100 gramů denně, někdy i méně. To trvá tak dlouho, dokud se v organismu vyskytují druhořadé tkáně, které je možno štěpit. Daná část končí, jakmile se dostaví silný pocit hladu a jazyk bude čistý. Tento symptom se může opozdit a rovněž se nemusí vždy objevit pocit hladu. Uvedené příznaky prokazují ukončení procesu fyziologického hladovění a uzdravení. Nyní je nutné pozvolna přejít na normální stravu. V opačném případě by nastalo patologické hladovění, během nějž probíhají nezvratné procesy, které narušují nejen zdraví, ale i samotný život.

Vliv první části třetího stadia na lidské vědomí. Životní síla v průběhu první části především obnovuje funkce a struktury organismu. Tím, že člověk vědomě

trpí, se zbavuje negativních emocí. Patologické myšlenky a přání nepůsobí již tak intenzivně jako ve stadiu potravinového dráždění, ale nenápadně se vkrádají do lidského vědomí. Pokud se ukončí hladovění pod jejich vlivem, je možné, že časem zesílí a projeví se ve vašem vědomí a v těle formou nemoci. Zbavíte se například zlosti a sebelítosti, ale zůstane vám pýcha a pocit nadřazenosti, jež vám způsobí karmické nesnáze a nemoci.

Vliv první části třetího stadia na fyziologické pochody. V tomto stadiu dochází ke kompenzaci acidózy. Vnitřní prostředí organismu se přestává okyselovat, činnost tělních orgánů a soustav, jež se podílejí na přizpůsobení organismu novým podmínkám, se zvyšuje na maximum. Týká se to především žláz s vnitřní sekrecí. Samoregulace organismu dosahuje vrcholu a současně jsou odstraňovány patologické změny v těle. Je to přibližně 21.-25. den hladovění a uvedené období je důležité pro regeneraci organismu a spuštění samoregulačních procesů.

Po první acidotické krizi se prudce zvyšuje obranyschopnost organismu. Teprve nyní je autolýza nejúčinnější a probíhá pohlcování a odstraňování cizorodých a patologických tkání, nádorů i infekčních ložisek.

V prvních dvou stadiích hladovění je autolýza zdrojem výživy, avšak ve třetím stadiu plní především funkci přírodního chirurga.

Při obnově genetického buněčného mechanismu během hladovění vznikají zcela nové buňky. Odstraněním starých pasivních buněk orgány a tkáně omládnou.

Vliv druhé části třetího stadia na lidské vědomí. Druhá část kompenzačního stadia *začíná* od druhé acidotické krize spojené s probíhajícími pochody ve vědomí člověka.

Každá nemoc má svůj informační a energetický základ, z nějž se za určitých podmínek může rozvinout patologický proces. Kyselé prostředí, které vzniká při hladovění, není pro rozvoj nemoci příznivé; její projevy ustávají, avšak základ zůstává. Pokud se po hladovění nezmění způsob života, nemoc může znovu propuknout.

Při první acidotické krizi mizí příznaky nemoci, ale při druhé acidotické krizi se odstraňuje její základ. Příliv energie posiluje vědomí a cizorodou energii vytěsňuje. Uvedený pochod se projevuje druhou acidotickou krizí. Kdo prošel během hladovění druhou acidotickou krizí, je zpravidla uzdraven. V některých případech však člověk nestačí během hladovění nahromadit dostatečné množství duševní energie, aby odstranila těžkou a zakořeněnou nemoc. Proto je k úplnému vyléčení zapotřebí opakovat několik 25denních hladovek.

Životní síla se po nastolení pořádku v informační a energetické sféře organismu neztrácí v boji s nemocemi, ale začíná se hromadit. Holografické tělo, kanály a čakry jsou jasné a zřetelné. Právě v tomto stadiu hladovění v sobě může Člověk objevit skryté možnosti a schopnosti, jako jsou například telepatie, intuice, chápání náboženské podstaty nebo léčitelství.

V daném stadiu se zdají podivuhodné sny. Doporučuji, abyste si zavedli deník a sny si zapisovali. Napovídají vám, co z vás odchází, co máte udělat nebo čeho se vyvarovat.

Duševní odpad téměř neexistuje. Osobnost člověka se po tomto stadiu zcela mění. Například doktor Hereward Carrington, badatel v oblasti paranormálních jevů, popisuje pocity člověka, jenž absolvoval úplné hladovění: „...náhlé a úplné omládnutí, pocit neoby-

čejné lehkosti a naprostého zdraví vzbuzující uspokojení i celkový pocit štěstí a nadbytku životní energie.

Vliv druhé části stadia kompenzace na fyziologické pochody: Čím déle se organismus nachází v podmínkách kompenzované acidózy, tím více se prodlužuje také doba, kdy probíhají léčebné, regenerační a omlazující pochody.

Během dlouhodobého hladovění se buňky některých orgánů několikrát zcela obnoví. Tím se v nich upevní zdravý genetický aparát a mizí nebezpečí buněčných mutací a poruch. Organismus se stabilizuje ve stavu nejvyšší aktivity a vnitřní harmonie. Fyziologicky se člověk cítí na dvacet až pětadvacet let, přestože mu je mnohem více.

Délka druhé části třetího stadia hladovění je individuální. Končí obvykle pocitem velkého hladu. Z jazyka mizí povlak, což není pravidlem, ale při ukončení hladovky to probíhá velmi rychle. Současně se v některých případech může zhoršit spánek a zdají se sny, v nichž se zjevuje dobré jídlo nebo nějaké znamení označující konec hladovění, jako například čára nebo okraj hlubokého srázu. Nastupuje regenerační období a hladovějící člověk začíná jíst.

Regenerační období

Pochody vyvolané hladem probíhají nejen v době samotného hladovění, ale pokračují také v období regenerace organismu. Vlastní hladovění představuje první fázi ozdravování organismu a regenerace po hladovění je jeho druhá fáze.

Podle obecné biologické zákonitosti po ukončení procesu, při němž dochází k útlumu či útlaku, nevyhnutelně nastupuje proces obnovy, vzestupu a excitace. Čím je útlum nebo útlak intenzivnější, tím silnější je proces regenerace.

Hladovění vyvolává stav vyčerpání a útlumu. Po ukončení hladovění se projevují ve zvýšené míře regenerační schopnosti organismu.

Pro správné provedení regeneračního období je zapotřebí mít určité znalosti, a to především o správné výživě. Vždyť výživa člověka spočívá ve vyživování každé jednotlivé buňky jeho organismu. Na vyživování organismu se podílí zažívací ústrojí (zvláštní sklad potravin), krev (jako přepravní a distribuční soustava) a buněčné enzymy (spotřebitelé potravin).

Během hladovění, zejména dlouhodobého, dochází v lidském organismu k odpojení zažívacího ústrojí. Veškerá výživa se uskutečňuje v tělních buňkách. Když jim není potrava dodávána, začnou si ji aktivně získávat samy z toho, co je v jejich blízkosti. Například se mohou přeorientovat na využití dusíku rozpuštěného v mezibuněčné tekutině. Dusík se dostává do krve při dýchání.

Proto se po ukončení hladovky musí obnovit příjem potravin, jenž byl přerušen, a zastavit procesy probíhající během hladovění. K tomu je potřebný nejen určitý čas, ale také zvláštní strava, jež by pomohla organismu při jeho adaptaci a pokud možno také prodloužila prospěšný účinek hladovění. Jestliže nebudeme dodržovat uvedené zásady, léčivý účinek hladovění nenastane, avšak při trávení mohou vzniknout komplikace, které ve vážných případech končí někdy i smrtí.

Pochody, které probíhají v době obnovení příjmu potravin, můžeme rozdělit do několika fází.

1. fáze se nazývá *astenická* a má své zvláštnosti, jež vyplývají z délky podstoupené hladovky. V této fázi se totiž obnovuje činnost zažívacího traktu. Při 2-4denní hladovce (stadium potravinového dráždění) zažívací problémy při obnově stravování nevznikají. Bez obav můžeme jíst stejně jako dříve.

Jestliže hladovíme 6-10 dnů (stadium narůstající acidózy), musíme v době ukončení hladovky umožnit organismu vyloučit škodliviny, které se uvolnily během hladovění, a uvést v činnost zažívání.

Narůstající acidóza za 6-10 dnů způsobí vyplavení škodlivin do krve. Jestliže začneme hned jíst vařenou a těžko stravitelnou potravu, například brambory s máslem, maso, tvaroh, polévky, boršč nebo sladké pečivo, částečně utlumené trávení není schopno ji zpracovat a do krve se dostávají „polotovary", škrobové nebo bílkovinné živočišné klihy, a způsobují vazkost krve. Škodlivé látky uvolněné z míst, kde se usadily, se musí vrátit do šlach, tukové a ostatní tkáně organismu. Mohou vznikat bolesti a nemoci, které se před hladověním nevyskytovaly. Tím se vysvětluje přemísťování škodlivin v organismu z jednoho místa na druhé.

Po 6-10denní hladovce začínáme v prvních třech až čtyřech dnech přijímat tekutou stravu (čerstvé šťávy, bylinkové čaje s medem, kyselé mléko) a čerstvé ovoce a zeleninu (zeleninu můžeme částečně ve vodě podusit). Dejte si pozor na přejídání. Před každým jídlem si můžete očistit jazyk žvýkáním kůrky chleba potřené česnekem. Potom ji vyplivněte. Dutina ústní a jazyk tak budou čisté a růžové. Povlak na jazyku svědčí o tom, že v organismu ještě probíhá očista.

Od 3.-4. dne do 6.-10. dne se může přidávat tmavý chléb, celozrnné kaše s mořskou řasou připravené na vodě, ale všechno v malém množství. A teprve po takové přípravě se dá přejít na zdravou stravu. Kritériem pro normální uvedení do činnosti zažívacího traktu je zmizení povlaku na jazyku. Je příznakem toho, že aktivní období po očistě organismu hladověním je ukončeno. Dodržováním uvedených doporučení můžete odstranit zbytky škodlivin, plynule nastartovat trávení, a navíc si očistíte organismus a zhubnete.

Jestliže trvalo hladovění 23-25 dnů, až do druhé acidotické krize, trávení bylo utlumeno mnohem více a pochody odstraňování škodlivin probíhají naplno. V tomto období musí být ukončení hladovky provedeno velmi opatrně a odborně. Stravu začínáme čerstvými ovocnými a zeleninovými šťávami, jež jsou zředěné rozmraženou vodou. Přibližně první dva dny se mají pít šťávy do poloviny zředěné, další dva dny se mají ředit v poměru 2:1 a nakonec se pijí neředěné. V té době již můžeme přidávat do stravy čerstvou nebo ve vodě dušenou zeleninu. Pokud nemáme Čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy, můžeme je nahradit bylinkovými odvary a čaji nebo namočeným sušeným ovocem. V dalších dnech můžete jídlo doplnit menším množstvím tmavého chleba, celozrnnou kaší připravené z vody. V žádném případě se nepřejídejte. Nezapomínejte před jídlem žvýkat chlebovou kůrku s česnekem a potom vyplivnout. Podobné stravování se doporučuje dodržovat tři týdny. Přechod z hladovění na normální stravu je možné uskutečnit také pomocí výrobků z kyselého mléka, ale velmi opatrně.

Jestliže je hladovění ukončeno a dostaví se pocit hladu, obnova přijímání potravy probíhá snadněji. Jednak není intoxikace a organismus obnovuje trávení přirozeně. Ale stejně je nutné dodržovat určitou opatrnost a používat přírodní rostlinnou stravu.

Jestliže člověk ukončil úplné hladovění a pocítil velký hlad a chuť k jídlu a po prvním přijetí menší porce jídla (100-200 ml šťávy) je krajně sytý, ale za velmi krátkou dobu (20-30 minut) znovu pociťuje hlad, v tom případě doporučuji zdržet se jídla a něčím se rozptýlit, jít třeba na procházku. V opačném případě se velmi snadno přejíte, trávení se zastaví, a docílíte tak naprosto negativního výsledku. Snažte se jíst 3-5x denně vždy jen malé rovnoměrné porce. Je snadné sníst mnohem více jídla, než je organismus schopen zpracovat a strávit, poškodit si tak organismus a pozitivní výsledky hladovění zmařit.

Žízeň se zcela uhasí zeleninovými šťávami. V té době lidé znovu pociťují slabost, jelikož část energie se spotřebuje na zpracování a strávení potravy. V tom případě je lepší si lehnout. Stolice se zpravidla objevuje 2.-3. den stravování. Tělesná váha se může v prvních pěti dnech regeneračního období stále ještě snižovat (do 50-100 gramů denně).

Astenická fáze regeneračního období se vyznačuje podrážděním životního principu větru (chladem a suchem strádá trávení a žena nemá menstruaci). K jeho potlačení je zapotřebí hned po ukončení hladovění potírat celé tělo olivovým olejem nebo rozpuštěným máslem a dělat si horkou koupel.

Upozornění. Nedoporučuji přecházet z hladovění na normální stravu pomocí ovocných šťáv, zejména kyselých. Ovocné kyseliny, dokonce i ze sladkého ovoce, působí negativně na zubní sklovinu, protože ji naleptává. Hrozí poškození zubů. Nedoporučuji také v první dny po ukončení hladovění jíst velmi vazkou potravu. Může vyvolat velmi bolestivé křeče jícnu a žaludku.

2. fáze pod názvem *intenzivní obnova* nastupuje po zahájení činnosti zažívacího ústrojí. Obnova trávení závisí na délce hladovění. Jestliže člověk hladověl jen dva nebo tři dny, nastupuje tato fáze ihned. Pokud trvalo hladovění 6-10 dnů, fáze intenzivní obnovy začíná za 3-5 dnů. Po 20-30denní hladovce nastupuje uvedená fáze po 5-10 dnech. Když bylo hladovění ukončené, nastupuje druhá fáze rychleji, již za 4-6 dnů.

Chuť k jídlu rychle roste. Aby se člověk nasytil, potřebuje větší množství potravy. Tělesná váha rychle stoupá v podobném poměru, jak klesala při hladovění, a dosahuje původní hodnoty za stejný čas, jak dlouho trvalo hladovění, někdy i rychleji. Současně narůstá fyzická síla a rychle se zlepšuje subjektivní stav i nálada. Krevní tlak je normální, puls pravidelný a upravuje se stolice. Zvýšená chuť k jídlu a dobrá nálada vydrží po hladovění přibližně 1,5-2x déle, než jaká byla doba hladovění.

Nejčastější chybou regeneračního období je neschopnost kontrolovat pocit hladu. Nekontrolovaná chuť k jídlu působí s novou silou na lidské vědomí a mění jej v mechanismus na přijímání potravy. Jezte střídmě, ráno a v poledne a jídlo si vybírejte. Naladíte se a sladíte svou energii s přírodními cykly.

Vždy si prohřívejte organismus, protože to zlepšuje trávení.

Jinými slovy, čím bylo hladovění delší, tím účinnější a delší musí být období intenzivní obnovy.

3. fáze regenerace se nazývá *normalizace.* Chuť k jídlu u lidí, jež ukončili hladovku, je umírněná a trávení normální. Nálada se vyrovnává, je klidná.

Upozornění. Během této fáze nedoporučuji nadměrně konzumovat rostlinnou stravu bohatou na balastní látky, například zelí, mrkev, listovou zeleninu apod.). Dochází ke značnému zesílení enzymatických procesů a plynatosti. Znamená to přímé posílení životního principu větru a všeho nepříjemného, co přináší, jako bolesti v kříži nebo pocit chladu v těle. Přidávejte do svého jídelníčku dostatek kaše, zeleniny a ovoce s menším obsahem balastních látek. Nepoužívejte velmi chlazené potraviny. Týká se to zejména osob s konstitucí větru, jež trpí plynatosti.

Nástup třetí fáze je závislý na délce hladovění.

Podle intenzity projevu jednotlivých stadií hladovění a obnovy je možné posoudit účinek hladovění. Jestliže se projevují jasně a zřetelně a nastupují ve správnou dobu, léčivý účinek hladovění se hned projeví.

U lidí s převládajícím životním principem slizu a větru se tato stadia projevují dobře, ale nastupují opožděně, nebo přicházejí přesně, ale intenzita projevu jednotlivých stadií je slabá. Účinek hladovění je menší a pozitivní výsledky se dostavují opožděně nebo nejsou trvalé.

Je nutné přihlížet k individuální konstituci a hladovět jiným způsobem. Ale v každém případě vaše trpělivost a vytrvalost budou odměněny, jelikož dosáhnete vytyčeného cíle, a tím úplného uzdravení.

KAPITOLA 3.

Doba hladovění potřebná k dosažení požadovaného účinku

Zhodnotíme konkrétní výsledky efektivnosti podle doby trvání hladovění. Uvedené údaje platí pro osoby s výškou 160-180 cm a váhou 60-85 kg.

1. **l-3denní hladovění** aktivuje centrální nervovou soustavu na základě stresu z nedostatku potravin, vyprazdňuje zažívací soustavu a dopřává jí klid. Zbavuje krev a částečně také mezibuněčnou tekutinu usazených škodlivin.

2. **3-7denní hladovění** kromě výše uvedených účinků dobře čistí mezibuněčnou tekutinu a okyseluje organismus, což umožňuje především odstranění pyogenních bakterií. Regeneruje epitelovou tkáň žaludku a střev.

3. **7-14denní hladovění** kromě uvedených účinků v předcházejících bodech zcela čistí a obnovuje epitel zažívacího ústrojí, pokud se v něm nevyskytuje vážnější patologický nález. Částečně provádí očistu jater a pojivové tkáně, tělo je pak pružnější, upravuje se činnost srdce a cévního systému. Usazené škodliviny jsou odstraňovány ze všech buněk v organismu a některé infiltráty, nádory a polypy mohou být vstřebány a mizí.

4. **14-21denní hladovění** kromě již uvedených účinků zcela čistí a regeneruje játrové a ledvinové

buňky, rovněž většinu žláz s vnitřní sekrecí. Mohou odcházet kameny ze žlučníku a močového měchýře, vstřebává se většina uložených solí a zhuštěného hlenu a také některé druhy nádorů. Dobře se čistí a obnovuje vazivová tkáň a kůže a částečně kostní tkáň.

5. **21-30denní hladovění** (celý lunární cyklus) včetně všech zmiňovaných účinků likviduje téměř všechny druhy nádorů a infekcí, zejména při urinovém hladovění, a vstřebávají se zhuštěné sraženiny hlenu v čelistních a dalších dutinách. Jsou odstraňovány usazeniny solí, pokud nejsou příliš zastaralé, a většina starých buněk, regenerují se a obnovují buňky měkkých tkání organismu a téměř všechny kožní buňky, jež se zároveň také čistí. Probíhá výměna a úprava tukové tkáně a z jedné třetiny se vymění a očistí kostní tkáň.

Při srovnání účinků očisty podle trvání hladovění zjistíme, že 7denní hladovění umožňuje pouze povrchní očistu. Při 7-14denním hladovění se dosahuje lepších výsledků, neboť se prochází acidotickou krizí a udržuje se kyselé prostředí v organismu, jež napomáhá lepšímu rozpouštění, obnovení a potlačení infekcí. 14-21 denní hladovění již přispívá k celkové očistě organismu a odstranění všech nepotřebných, starých a patologických látek a tkání. Existují však nádory, které jsou značně opouzdřeny, a je nutné pro jejich odstranění několikrát kúru hladovění opakovat. Při 21-30denním hladovění dodržujete celý lunární cyklus. Zcela se očistíte, zregenerujete, odstraníte tak starý patologický program a nahradíte jej novým, jenž představuje zdravý organismus. Přecházíte z jednoho lunárního cyklu na druhý.

Mám šedesát šest let a jsem v důchodu. Trápí mne řada nemocí, například lumbální osteochondróza, artritida ramenních kloubů a zánět prostaty a žaludku. Téměř po celém těle mám lipomy. Byl jsem ozářen při uralské jaderné havárii a prošel jsem všechna stadia. Kdysi jsem vážil 73 kilogramů a měřím 173 centimetry.

Nyní končím 14denní hladovění, při němž jsem postupoval podle Vaši metody, a hladovění ukončím 7. dubna na novoluní. Předtím jsem držel 9 dní hladovku a začal jsem hned 2. ledna, potom jsem několikrát hladověl jeden den a v červnu 1996 jsem vydržel hladovět 7 dní. Bylo to pro mne velmi obtížné. V únoru 1997 jsem opět dodržel 7denní hladovění, potom 4x 36 hodin a nyní provádím od 24. března 14denní hladovění.

Ve své knize píšete, že po druhé acidotické krizi se člověk zpravidla uzdraví. Acidotická krize probíhá 21.-25. den hladovění. Když připočtu 10-15 dní na normalizaci pole vědomí, vychází mi dohromady 40 dnů. Při dávkovaném hladovění je to až 60 dnů, což je však velmi těžké. Přestože si to rozložím na několik let, musím hladovět 30 dnů, i když se výsledek nedostaví. Co si mám vybrat? (Doporučuji alespoň jednou do roka projít úplnou sérii trakčního hladovění až do konce. V budoucnu je dobré hladovět jednou za čtvrt roku 7-14 dnů a v průběhu pěti až sedmi let jednou zopakovat frakční hladovění až do konce - pozn. aut.)

Na závěr se chci zmínit, že od ledna 1996 můj jídelníček tvoří především šťávy, saláty, kaše omaštěné máslem a tmavý chléb. Někdy sním vejce, tvaroh nebo smetanu. Vůbec nesolím. Je to tak správné? (Je

to správně. Doporučuji přidávat do jídla různé přísady se zvýšeným obsahem biologických látek, například kořen ženšenu nebo lékořici - pozn. aut.)

Vaše knihy mi slouží jako modlitební knížka. Opakovaně je pročítám. Děkuji Vám za podrobnou teorii, ale ještě více za praktické rady.

Chtěl bych ještě jednou zdůraznit, že uvedených průměrných výsledků dosáhnete, jestli absolvujete hlavní očistné procedury a budete střední postavy. Bez předchozí očisty se uvedené projevy výrazně mění k horšímu. U osob s nadváhou je délka hladovění značně delší z důvodu velké rezervy tukové tkáně. Bez problémů mohou hladovět 40-50 dnů i více.

Hned odpovím na možnou otázku, zda 3 denní nebo 7denní hladovění opakované několikrát po sobě i v průběhu několika let může mít stejně hluboký očistný účinek a ozdravné působení jako při 21-30denním hladovění. NE. A víte proč? Protože se nedostáváte do acidotické krize, po níž buňky pracují ve zcela odlišných podmínkách a probíhají základní léčivé pochody. Ale pokud budete dodržovat 7-14denní hladovku opakovaně a řídit se pravidly správného stravování, je to dosažitelné. Podobně postupoval americký dietolog Paul Bragg, když začínal s hladověním.

KAPITOLA 4.

Indikace a kontraindikace hladovění

Když byl doktor G. A. Vojtovič, významný běloruský odborník na hladovění, dotázán, zda je možné dodržovat hladovění samostatně v domácích podmínkách, odpověděl: „Staré civilizace neměly nemocnice. Proto se všechny léčebné metody včetně léčení hladem uskutečňovaly v domácích podmínkách."

Podle lékařského názoru kontraindikací hladovění jsou:

- u žen - druhá polovina těhotenství a doba kojení
- pokročilé stadium tuberkulózy u nepohyblivého nemocného
- pokročilé stadium zhoubných nádorů u nepohyblivého nemocného
- pokročilé stadium zhoubných nemocí krve u nepohyblivého nemocného
- pokročilé stadium difuzních nemocí pojivové tkáně spojené s nepohyblivostí pacienta
- pokročilé stadium některých psychiatrických a neurologických nemocí spojené s nepohyblivostí nemocného nebo demencí
- rozsáhlé hnisavé pochody v oblasti vnitřních orgánů (abscesy, gangrény apod.)

Za kontraindikací je možné taky považovat imo¬bilitu lidí při každém onemocnění, ale to neznamená, že člověk upoutaný na lůžko nemůže dosáhnout při

provedení léčebného hladovění pozitivního účinku. V případě, že jsou všechny léčebné metody a prostředky vyčerpány, je účelné uskutečnit hladovění i v nepohyblivém stavu pacienta, protože také v této situaci může být dosaženo pozitivního léčivého účinku.

Komu hlad nejvíce pomůže? Když budeme vycházet z léčivých mechanismů hladovění, nejúčinnější je u následujících nemocí:

- bronchiální astma
- záněty kloubů, revmatismus, revmatoidní artritidy
- alergické nemoci
- hypertonie
- kožní nemoci
- kolagenózy
- krevní onemocnění typu hemolytické anémie
- nemoci a poruchy zažívacího ústrojí
- různá hnisavá onemocnění, nachlazení apod.
- obezita
- nádorová onemocnění
- některé duševní nemoci

Hlad je prospěšný i u jiných nemocí, ale u výše uvedených chorob je nejúčinnější. Připomínám, že při výrazném projevu všech stadií hladovění je jeho účinek mnohem větší.

KAPITOLA 5.

Záznamy při hladovění

Po zvládnutí teoretické části hladovění vzniká zákonitě dotaz, jak správně hladovění praktikovat a čím začít. Protože budete hladovět sami bez vedení odborníka, musíte si zjistit všechny potřebné informace. Především určíte vlastní individuální konstituci a podle jejích zvláštností si vyberete druh hladovění, délku a cykly. Pro osoby s konstitucí větru je vhodné 24-36hodinové hladovění jednou za dva týdny doplňované teplými koupelemi. Osoby s konstitucí žluči mohou hladovět 24-36 hodin jednou týdně a osoby s konstitucí slizu dvakrát týdně 24 hodin a jednou 48 hodin. Pro ně je nejlepší suché hladovění, jež vysušuje přebytečnou hmotu jejich těla.

Taková je cykličnost začátku hladovění. Je nezbytná pro vaše praktické seznámení s hladověním, abyste poznali reakce svého organismu na hlad a návrat k normální stravě, a tak zjistili, co vám nejvíce vyhovuje a čemu se raději vyhnout.

Uvedený rytmus je nutné dodržovat 2-3 měsíce, pak se můžete rozhodnout pro 3 denní hladovění. Osoby s konstitucí větra by jej měly dodržovat jednou za čtyři týdny, osoby s konstitucí žluči jedenkrát za tři týdny a lidé s konstitucí slizu jednou za dva týdny.

Podle toho, jak se naučíte správně hladovět a ukončit 3denní hladovění, když je pětkrát až sedmkrát zopakujete, můžete hladovět 7 dní jednou za čtvrt roku. Je důležité nespěchat při prodlužování doby hladově-

ní. Tím, že jste nastolili režim hladovění, například pravidelně hladovíte jednou týdně, dodržujete 3denní hladovku jednou za tři týdny a 7denní hladovění jednou za čtvrt roku, byl nastartován očistný a regenerační proces. Tento režim je dobrý, protože člověk prakticky přestane být nemocný za podmínky, že dodržuje správný způsob života a stravování. Je-li daný režim uplatňován jeden nebo dva roky, pak je možné vyzkoušet 15denní hladovění, ale nejlépe jen jednou za půl roku v ročním období, které je pro vás nejpříznivější. Dále pak podle přání je možné dodržovat 21-28denní hladovění jedenkrát v průběhu jednoho nebo dvou let.

Výše uvedené pokyny jsou správné pro všechny, kdo chtějí využít hlad k očistě, ozdravení, omlazení a rozvoji skrytých i duševních schopností. Nemají kam spěchat, nejdůležitější je pravidelnost a systém. Právě oni dosahují nejlepších výsledků. Avšak nemocní lidé, již se chtějí uzdravit, musí postupovat jinak a mnohem rychleji. Vyzkouší jednou až třikrát jednodenní hladovění a potom pokračují 7-15denní hladovkou. V některých případech se hned dodržuje dlouhodobé hladovění, ale to je lépe uskutečňovat pod dohledem odborníka.

Je důležité, aby se hladovění stalo běžnou součástí našeho způsobu života. Tehdy nám bude přinášet radost a největší užitek.

Doporučuji, abyste si přečetli některé mé knihy o hladovění, kde tento proces je rozebrán mnohem podrobněji.[12]

Deník vedený při hladovění

Pokud jste se tedy rozhodli hladovět, doporučuji vám založit si deník, v němž by byly uvedeny následující údaje:

- vlastní individuální konstituce
- na jejím podkladu určení optimálního rytmu a doby hladovění
- co vám umožňuje se lépe naladit na hladovění
- co vám pomáhá lépe snášet hlad
- oblíbené potraviny přijímané po ukončení hladovění
- pocity, subjektivní stav a nálada po hladovění
- schopnost udržovat a zvyšovat pozitivní výsledky od jednoho hladovění k dalšímu
- roční období, jež je pro vás nejvhodnější na hladovění a které je nejvíce obtížné
- pozitivní změny, jež se s vámi udály
- sny v době hladovění, ale také další zvláštnosti, které jsou pro vás zajímavé

Uvedu názorný příklad správně vybraného režimu a doby hladovění:

- vlastní individuální konstituce - žluč
- optimální rytmus a doba hladovění o vodě - 36 hodin jednou týdně
- pro lepší naladění na hladovění pomáhá vědomí, že hlad je užitečný pro zdraví
- snášet hlad nejvíce umožňuje schopnost rozptýlit se a zabývat se něčím zajímavým
- pro přechod na normální stravuje nejlepší kyška s medem

- po hladovění cítím lehkost a radost, pociťuji nadbytek energie
- udržovat a zvyšovat pozitivní výsledky od jednoho hladovění k dalšímu se mi zatím nedaří, protože se koncem týdne přejídám
- nejraději hladovím na jaře a na podzim, horší je to v létě, kdy se velmi se vysílím, a v zimě mrznu
- kladné změny: jsem klidnější, odolnější, přestal jsem být nachlazený, lépe mi pracuje mozek;
- mívám sny, v nichž vidím zdechlé hady, ohavná zvířata, šedivé lidi. Zdají se mi také barevné sny, které potěší, například na moři jachta s bílou plachtou *(sen předpovídá krásnou budoucnost)*

A zde je příklad nesprávně vybraného režimu a doby hladovění:

- vlastní individuální konstituce - vítr
- optimální rytmus a doba hladovění - 24 hodin jednou týdně hladovění bez vody *(je nutné přijímat vodu a hladovět jednou za dva týdny)*
- pro lepší naladění na hladovění pomáhá vědomí, že hlad je užitečný pro zdraví
- snášet hlad nejvíce umožňuje schopnost rozptýlit se a zabavit se
- pro přechod na normální stravu je nejlepší horký bylinkový čaj s medem *(to je vybráno správně)*
- po hladovění se cítím depresivně, mám nedostatek energie *(vypovídá to o nesprávném výběru rytmu a doby hladovění)*
- udržovat a zvyšovat pozitivní výsledky od jednoho hladovění k dalšímu se mi nedaří, protože se ustavičně přejídám *(nezřízená chuť k jídlu je*

důsledek nesprávně vybraného rytmu a doby hladovění)

nejlépe se mi hladoví na jaře a na podzim, když je deštivé období. Hladovění je obtížné během suchého a horkého léta, protože se příliš vysílím a v zimě stále mrznu *(dodatečně to potvrzuje vaše individuální zvláštnosti konstituce větru)*

kladné změny - lehkost a vzdušnost *(to nejsou kladné změny, ale důsledek zvýšeného podráždění životního principu větru. Jestliže se tak pokračuje dále, mohou vzniknout duševní nemoci, schizofrenie apod.)*

neustále mám šedivé depresivní sny, ve kterých je mi chladno *(když hlad utlačuje životní sílu organismu, zdají se podobné sny)*

KAPITOLA 6.

Pravidla hladovění

Při hladovění je nezbytné dodržovat určitá pravidla. Rozebereme si *klasický* způsob hladovění, jenž trvá 20-30 dnů, a dále pak stanovená pravidla budeme uplatňovat také u dalších druhů hladovek.

Pravidlo 1. Pro lepší zahájení hladovění se doporučuje jednorázově užít větší množství projímadla. Můžete použít projímadlo, jaké máte právě k dispozici. Užívá se ráno nalačno první den hladovění. Očistí se žaludek a střeva, tím se pak rychleji přechází na endogenní režim výživy organismu a také rychleji odezní pocit hladu. Místo projímadla můžeme rovněž aplikovat několik (dvě nebo tři) dvoulitrových očistných klyzmat.

Pravidlo 2. *Pitný režim.* Během klasického hladovění se doporučuje vypít v průměru asi dva litry vody za den. Můžete ji vypít hned, jak začne působit projímadlo.

K tomuto účelu je vhodná voda převařená, destilovaná, rozmražená, teplá i studená. Výrazné rozdíly v léčivém a preventivním účinku při změně složení vody nebyly zjištěny, avšak někteří odborníci zdůrazňují, že rozmražená voda je chutnější a destilovaná zase lépe uvolňuje usazené škodliviny v organismu.

Pravidlo 3. *Pohybový režim.* Pohyb si dopřávejte podle subjektivního stavu a nálady. Snažte se co nejvíce pohybovat, ale v rozumné míře.

Pravidlo 4. *Vodoléčebné procedury.* Pro lepší uvolnění a odstraňování usazených odpadních látek, škodlivin a toxinů kůží z organismu, pro upevnění obranyschopnosti kůže a ke zvlhčování pokožky a sliznic se doporučuje alespoň jednou denně se osprchovat nebo si udělat koupel. Během vodních procedur je nutné omezit používání mýdla; jednou za 7-10 dnů je dostačující.

Pravidlo 5. *Očistné klyzma.* Přibližně jeden den po užití projímadla se musí aplikovat očistné klyzma. Dále podle potřeby, ale ne méně než co dva dny. Například jste aplikovali očistné klyzma a vyloučilo se z vás mnoho usazenin, proto doporučuji klyzma zopakovat. Příští den jste opět aplikovali klyzma; pokud se zase vyloučí mnoho usazených škodlivin, klyzma opakujte. V tomto případě je možné klyzma opakovat 2-3x denně. Pokud nic zvláštního se již nevylučuje, dělejte si klyzma jen co dva dny.

Pravidlo *6.* *Masáže.* Lymfatická masáž se doporučuje provádět ráno a večer po dobu 30 minut. Postupně se masírují horní a dolní končetiny, střídavě bérec a rameno, stehno a předloktí. Na závěr provedeme kruhovou masáž břicha.

Pravidlo 7. *Hygiena dutiny ústní.* V průběhu hladovění je mnoho škodlivin vylučováno z těla horními cestami, to znamená ústy a nosem. Abychom škodliviny odstranili, doporučuje se kloktat a vyplachovat ústní dutinu chladnou vodou, bylinkovými odvary nebo roztokem sody. Postupně je můžete střídat. Ústa vyplachujte před každým pitím vody, a tudíž minimálně 6-7x denně.

Pravidlo 8. Během hladovění se nedoporučuje nosit syntetický oděv, protože izoluje člověka od vnějšího prostředí.

Pravidlo 9. Nesmíte se kontaktovat s jídlem, zejména vdechovat jeho vůni. Porušení tohoto pravidla může snížit léčivý a preventivní účinek hladovění až o 50 %.

KAPITOLA 7.

Příprava na hladovění a jeho zahájení

Příprava na hladovění. Pomocí různých očistných procedur byste měli nejprve uvolnit a odstranit usazené odpadní látky, škodliviny a toxiny z tlustého střeva. Klyzmaty zbavíte tlusté střevo koprolitů a jiných patologických útvarů. Jaterní očista usnadní průběh hladovění a umožní vyhnout se krizovým stavům, které vznikají při vylučování žluče a žlučových kamenů. V parní lázni dochází k odstraňování větší části toxinů uložených v tekutém prostředí organismu. Doporučuji změnit stravování a přejít na převážně rostlinnou stravu. Mělo by být pravidlem nejíst před spaním a nepít po jídle. Jestliže dodržíte uvedené rady a doporučení, vylučování škodlivin nebude tak masivní a hladovění pak bude pro vás snadné. Začnete hned očišťovat svůj organismus na buněčné úrovni.

Ve vědomí si stanovte silnou motivaci k provedení hladovky. Když budete přesvědčeni, že je pro vás hlad potřebný a užitečný, hladovění vydržíte, ať již snadno nebo obtížně. Budete-li připraveni na těžkosti a obtíže, snadněji hlad snesete.

Zahájení hladovění má velký význam. Pokud jste se dobře najedli a začnete druhý den hladovět, prakticky jeden až dva dny existujete z toho, co se nachází v organismu a v zažívacím ústrojí. Snažte se večer před hladověním příliš nepřejídat. Dané pravidlo se vztahuje na hladovění, jež trvá 1-2 dny. Pokud bu-

dete hladovět déle než tři dny, doporučuji vám očistit si zažívací ústrojí. Je důležité odstranit všechno, co se v něm nachází, abyste se vyhnuli intoxikaci a problémům s odchodem stolice, jako je vznik kalových uzávěrů.

KAPITOLA 8.

Správné provedení 24, 36 a 42hodinového hladovění

24hodinové hladovění musí začínat po snídani a končit snídaní následujícího dne. Provádět se má jednou týdně nebo jedenkrát za dva týdny. Nedoporučuji hladovět od večeře do večeře příštího dne. Jídlo před spaním může účinek hladovění pokazit, protože byste nedodržovali biorytmy činnosti zažívacích orgánů.

Během 24 hodin hladovění se zdržte veškeré potravy. Můžete pít obyčejnou vodu nebo také zmagnetizovanou, rozmraženou či destilovanou vodu. To je *klasické* provedení 24hodinového hladovění. Jestliže budete pít moč a vodu nebo jen moč, bude to hladovění *urinové.* Pokud nebudete přijímat žádné jídlo ani tekutiny, je to *suché* hladovění.

36hodinové hladovění musí začínat po večeři a pokračovat celou noc, den a další noc a končí snídaní.

42hodinové hladovění musí začínat po večeři, pokračovat celou noc, den, další noc a končit v poledne ve 12 hodin příjmem potravin.

Pravidla, uvedená pro 24hodinové hladovění, platí rovněž pro 36hodinové a 42hodinové hladovění.

Během hladovění jsou silně aktivovány potlačené emoce netrpělivosti, hladu a neklidu, proto je nutné si udržovat na vysoké úrovni morálku. Jak to máte udělat? Když vás přemáhá pocit hladu nebo jiné negativní emoce, vytěsňujte je pozitivními pocity. Pomůže vám to ukáznit své emoce a trénuje to vůli vaší osobnosti.

Snažte se během hladovění radovat z toho, že hladovění trvá pouze jeden den, očistíte si organismus a aktivujete jeho obranyschopnost. Myšlenka na to, že si vytvoříte nestárnoucí tělo, zbavené všech nemocí a únavy, je vás během hladovění morálně podpoří. Zažeňte sebelítost i všechny negativní emoce. Během hladovění si každý den opakujte:

1. Dnes jsem odevzdal své tělo životní síle, aby se vnitřně očistilo a obnovilo.

2. Při hladovění ze svého fyzického těla nepřetržitě odstraňuji usazené škodliviny a toxiny. Každou hodinu hladovění se mi čistí vědomí. Jsem šťastnější a plný energie nebo také bezstarostnější a přirozeněj¬ší.

3. Každou hodinu si více upevňuji zdraví svého organismu.

4. Při hladovění používám stejné metody a postupy duševní, fyzické a rozumové očisty, jaké se používaly po staletí.

5. Během hladovění mám své pocity pod kontrolou. Žádný falešný pocit hladu, lítosti nebo nepohodlí mne nedonutí hladovku přerušit. Úspěšně hladovění ukončím.

Když si budete tato slova opakovat, stanete se pány svého těla. Buďte ve svých záměrech **neoblomní a důslední** a myslete na vynikající výsledky, kterých můžete hladověním dosáhnout.

V těžkých chvílích během hladovění, až budete zemdlení a omámení intoxikací, budete se cítit opuštění a nešťastní, mějte na mysli, že nejste sami ani opuštění. Naopak Božská síla odpověděla na vaše dobrovolné utrpení. Již působí v těle, odstraňuje nečistoty, obnovuje vám každý orgán a každou buňku v organis-

mu. Tato myšlenka musí ve vás vyvolat bouři pocitů vděčnosti, zbožnosti a lásky, jež vás zaplaví a očistí vám duši. To je hlavní tajemství hladovění a jeho neobyčejné účinnosti.

Po 24-48 hodinách můžete hladovění ukončit. K odstranění toxinů a škodlivin z ústní dutiny použijte chlebovou kůrku potřenou česnekem a chvíli ji žvýkejte. Potom ji vyplivněte. Jazyk se očistí a zrůžoví. Pálivá chuť bude stimulovat trávicí funkce organismu.

První jídlo může být čerstvý zeleninový salát, jenž obsahuje hlavně strouhanou mrkev a krájené zelí. Dochutit jej můžete citrónovou šťávou. Tento salát bude v zažívacím traktu působit jako koště a uvede v činnost svaly zažívací soustavy. Po salátu může následovat jídlo z vařené zeleniny, například vařená řepa, lehce podušené zelí nebo dušená rajčata bez chleba.

V chladném ročním období a osoby, kterým bývá chladno a potřebují teplo, mohou po ukončení hladovění přejít na dušenou zeleninu. V létě a v teplém ročním období se může po hladovění začít pít kyselé mléko.

Po hladovění se nesmí přecházet na stravu, kterou by tvořilo maso, mléko, sýry, máslo nebo olej, ryby, ale také ořechy nebo semena.

Druhé jídlo po ukončení hladovky může tvořit společně se zeleninovým salátem tmavý chléb (pro osoby s konstitucí slizu), v zimě je lepší zeleninu trochu podusit, ale může být i polévka z prorostlého obilí (pro osoby s konstitucí větru).

Jestliže po ukončení hladovění užijete mrkvovou nebo jablečnou a řepnou šťávu, vyvolá to průjem a ještě dodatečně očistí játra a žlučník. V zimě místo

zeleninové nebo ovocné šťávy můžete použít bylinkový čaj s medem nebo šípkový čaj.

Pokud během dvou dnů nepůjdete na stolici či bude tvrdá a bude vám doslova odírat konečník, udělejte následující věc. Pomažte si celé tělo, zejména bederní oblast, olivovým olejem. Než pocítíte nucení na stolici, aplikujte 100 ml klyzmatu s močí. Až půjdete spát, udělejte si mléčné mikroklyzma s máslem (na 50 ml teplého mléka 10 ml másla). Velmi to pomáhá u trhlinek v konečníku nebo u menších hemoroidů.

KAPITOLA 9.

Převedení 3, 7 a 10denního hladovění

Začátek tří, sedmi a desetidenní hladovky může být různý. Doporučuji užít ráno projímadlo nebo aplikovat několik velkých očistných klyzmat. Rychle tak přejdete na nitrobuněčnou výživu a vyhnete se možné autointoxikaci z tlustého střeva. Celkově se budete cítit během hladovění lépe.

V průběhu **3denního** hladovění se bez klyzmat obejdete, ale během 7denní a lOdenní hladovky můžete aplikovat klyzma co dva dny. Častější aplikace klyzmat, jednou nebo dvakrát denně, nepůsobí léčivě, protože škodliviny a žluč se nestačí v tlustém střevě nahromadit a častá klyzmata pak nevykážou takový výsledek, jaký se očekává.

Při prvním 3denním hladovění je žádoucí dodržovat klid na lůžku. Životní síla tak může působit, potlačit toxiny a provést vnitřní očistu. Máte-li chuť se projít venku na čerstvém vzduchu nebo ležet na sluníčku, dělejte to jen v případě, že se cítíte dostatečně silní. Nebuďte na slunci dlouho, protože stimuluje aktivitu organismu na štěpení, a to odčerpává mnoho energie. Přílišná fyzická námaha vás v daném období unaví. Nedělejte nic, kde byste plýtvali energií.

Vše, co bylo uvedeno, platí pro první, druhé a třetí hladovění, jež trvá 3-10 dnů. Dále se odolnost organismu zvyšuje natolik, že při hladovění zvládnete běžnou práci, aniž byste se unavili. Je nutné se dostat

na danou úroveň, neboť v opačném případě budete hladovět jen s obtížemi.

Podle zkušenosti vím, že hlad není tak závažný důvod, aby mu člověk obětoval 7-10 dnů za čtvrt roku a jednou nebo víckrát do roka 20 dnů. Je to váš život, a proto žijte; vždyť při hladovění můžete vykonávat běžnou každodenní činnost dokonce ve zvýšené míře než dříve. Práce a tvořivá činnost vás odpoutají od myšlenek na jídlo a stihnete udělat za den, kdy hladovíte, více než při běžném režimu stravování. Je to reálné, jestliže jste předem provedli očistu organismu, pravidelně jste hladověli 24-42 hodin jednou za dva týdny a správně jste se stravovali mezi hladovkami.

Ukončení 3denního hladovění a přechod na normální stravu je přibližně stejný jako u 24-42hodinové hladovky.

V průběhu **7denního** hladovění se žaludek a celý střevní trakt zmenšil a trávení se dostalo na úroveň buněk. Teď je zapotřebí jej pomalu uvést do chodu. Sedmý den hladovění přibližně v 16.00 hodin můžete zbavit ústní dutinu škodlivin a toxinů tím, že budete žvýkat kůrku černého chleba potřenou česnekem, kterou pak opět vyplivnete.

Asi za 15-20 minut můžete přejít na normální stravu podle některé z uvedených variant.

1. Vypijte sklenici (200 ml) kyselého mléka. Kyselá chuť energeticky stimuluje trávení. Kyselé prostředí a mikroorganismy okamžitě vytvářejí odpovídající podmínky v trávicí soustavě, a to vyvolává správné trávení, zajišťuje správnou bakteriální mikroflóru a stimuluje trávicí funkce organismu.

2. Vypijte sklenici čerstvé mrkvové šťávy. Barva mrkvové šťávy podněcuje trávení, a tím vysílá impuls

ke spuštění trávicích funkcí. Obsažený karoten posiluje sliznici zažívacího ústrojí. Mrkvová šťáva má silné fytoncidní účinky a díky velkému množství přirozených cukrů je rychle strávena a využita organismem. Napomáhá také očistě jater. Mrkvová šťáva je doporučována mnohými odborníky jako vhodný přechod z léčebného hladovění na normální stravu.

3. Vezměte si 4-5 středně velikých rajčat, oloupejte je a rozkrájejte na kousky. Na chvíli rajčata vložte do vroucí vody, potom je ochlaďte a snězte. Rajčata mají kyselou chuť a červenou barvu. Oba faktory stimulují trávení. Tento způsob doporučuje americký dietolog Paul Bragg.

Vaším úkolem je vybrat si pro sebe z uvedených možností nejpřijatelnější variantu. Můžete postupovat také tím způsobem, že v létě použijete rajčata, na podzim a na jaře mrkev a v zimě kyselé mléko. Je možné také experimentovat a k přechodu z hladovění na normální stravu si vybrat jiný způsob.

Tento den již kromě vody nic nejezte.

Osmý den ráno si připravte zeleninový salát ze strouhané mrkve a zelí; do salátu vymačkejte asi polovinu pomeranče, ale není to podmínkou. Potom si můžete dát hustou polévku z prorostlého obilí. Během dne pijte podle potřeby.

K obědu můžete sníst salát ze strouhané mrkve, nakrájeného celeru a zelí dochuceného jablečnou šťávou. Po salátu mohou následovat dvě vařená zeleninová jídla - řepa, pečená dýně, mrkev. Jako přílohu lze podávat tmavý chléb, jenž neobsahuje škrob (škrob se mění na maltózu).

Devátý den ráno je možné sníst čerstvé ovoce nebo zeleninu podle ročního období, třeba jablko, banán,

mrkev či okurek. Můžete doplnit tmavým chlebem s medem, ale maximálně jednu lžíci medu. Během dne se doporučuje sníst salát ze strouhané mrkve, zelí a celeru, jedno teplé zeleninové jídlo a tmavý chléb. K večeři si připravíte salát z mrkve a zelí a v chladném ročním období teplou čerstvě uvařenou nebo zapečenou zeleninu (řepu, dýni či cuketu). Od devátého dne se k zelenině a čerstvým šťávám přidává celozrnná kaše, například jáhlová, pohanková nebo pšeničná, ale bez másla. Následující tři až čtyři dny se stravujte podobným způsobem, později přidávejte do jídla ořechy a trochu rozpuštěného másla.

Mezi 7denním a **lOdenním** hladověním není velký rozdíl. Desátý den odpoledne ukončíte hladovění, jedním ze tří způsobů přecházíte na normální stravu a pokračujete podle uvedeného postupu stravování.

Dodržujte jedno z hlavních pravidel pro ukončení hladovění a přechod na normální stravu a nejezte více, než na co máte chuť. Přerušili jste totiž hladovění, které trvalo sedm až deset dnů, a proto je nezbytné očistné procesy v organismu nasměrovat k nasycení. K tomu je však zapotřebí určitý čas.

Umění hladovět způsobem, jenž by přinášel užitek pro zdraví a duševní rozvoj, je mimořádná věda. Trpělivě ji poznávejte a přinuťte se k dlouhodobému hladovění i bez závažných důvodů.

Ale i krátkodobé hladovky vás obohatí o zkušenosti, jež vám umožní se připravit a správně hladovět také delší dobu.

KAPITOLA 10.

Správné provedení 20-30denní hladovky

Správné uskutečnění 20-30denního hladovění není jednoduchá záležitost. Proto jsem se rozhodl uvést názory a doporučení významných světových odborníků zabývajících se problematikou i léčivými účinky hladovění, které se často liší. Moje poznámky vám pomohou pochopit je a vybrat si pro sebe ten nejvhodnější způsob.

Příprava na hladovění

Arnold de Vries: „Pro hladovění není nutná žádná předchozí příprava, avšak vhodná dieta může jeho účinek zvýšit. Vysoce rafinované a přepalované pokrmy, které běžně jíme, mají tendenci se usazovat v zažívacím traktu. Při hladovění se pak značné množství. zbytků potravy usadí na stěnách tenkého a tlustého střeva. Projevuje se zvýšená plynatost a účinek hladovění se poněkud zmenší. Tomu se dá do značné míry předejít, když se před hladověním konzumuje syrová zelenina a ovoce.

Jestliže zařadíte do stravy na dva až tři dny před hladověním syrové potraviny, většinou se vám značně uvolní střeva a dojde k odstranění zatvrdlé stolice. S očištěným zažívacím ústrojím, které je zbaveno

zbytků potravin, se hladovění snáší lépe a je mnohem účinnější."

Úvod do hladovění

J. Nikolajev: „Léčebná kúra s hladověním trvá obvykle 25-30 dnů, ale jen výjimečně 35-40 dnů. Za celé období hladovění nemocní ztrácí na váze v průměru 12-18 % z původní hmotnosti."

Pro člověka, jenž se rozhodl hladovět, je důležité se na určitý počet dnů hladovění psychicky připravit. Tím se jakoby naprogramuje. Ale můžete postupovat také tak, že na to nebudete vůbec myslet a začnete prostě hladovět: jeden den proběhne bez problémů, tak pokračujete dál. Podobný přístup vám umožňuje hladovět i několik týdnů, aniž byste si to uvědomovali. Nedostatečná psychická příprava na určitý počet dnů hladovění spočívá v tom, že jste si například naplánovali 20denní hladovění a po 7-10 dnech se cítíte bídně, ale do konce hladovky je ještě daleko, takže nakonec hladovění předčasně ukončíte. V případě, kdy hladovíte, aniž byste uvažovali o délce hladovění, se to nemůže stát. Jste naladěni na to, že musíte vydržet do konce dnešního dne a zítra se uvidí. Přestože se druhý den ráno necítíte dobře, přesvědčujete se, že tento den je poslední a opět, zítra se uvidí. Mezitím nepozorovaně proběhne první acidotická krize a subjektivní stav i nálada se zlepší a hned uvažujete jinak. Když se totiž další den vzbudíte a cítíte se dobře, máte chuť v hladovění pokračovat. Tak postupujete také v příštích dnech. Víte, že hladovění můžete kdykoliv ukončit, nic vás k němu nenutí, a proto nemusíte mít

ani žádné výčitky svědomí, že jste nevydrželi hladovět stanovený počet dnů.

Měl jsem případ, kdy čtyřicetiletá žena onemocněla a začala mít poruchy trávení. Zdravotní problémy se snažila vyřešit změnou stravy, ale nepomáhalo to. Proto se rozhodla hladovět. Držela hladovku dva dny (na více dnů si netroufla), a protože se řídila mými knihami, přišla se ke mně poradit, jak hladovění ukončit. Když jsem ji viděl, poznal jsem, že sil má dostatek a léčebný účinek hladovění se ještě neprojevil; doporučil jsem jí proto, aby hladověla ještě dva dny, současně si aplikovala klyzmata a potom se měla rozhodnout, co dál. Za dva dny, kdy chodila do práce a dodržovala stanovené pokyny, přišla ke mně. Sil jí ubylo a zhubla, ale v hladovění mohla pokračovat. Po urinových klyzmatech začala vylučovat hlen. Organismus bojoval s nemocí. Přesvědčil jsem ji, že když ještě pár dní vydrží hladovět, uzdraví se. Souhlasila. Za dva dny opět přišla, zhubla ještě více, jazyk měla povleklý a při klyzmatech stále odcházel hlen. Ale sílu na další hladovění stále měla. Řekl jsem jí, že když bude hladovět ještě dva dny, bude již v pořádku. Po dvou dnech jsem ji viděl oknem přicházet. Zhubla tak, že na ní kabát visel jako na věšáku. Sedla si na židli a já jsem hned poznal, že už nemá sílu dál pokračovat. Oznámil jsem jí, že je čas hladovění ukončit. Dal jsem jí kousek ztvrdlého chleba potřeného česnekem, aby jej pořádně rozžvýkala na kašičku a pak vyplivla. Jakmile to udělala, vyčistil se jí jazyk i ústní dutina a povlaky z nich zmizely. Potom jsem jí podal sklenici kyselého mléka a poradil jí, aby jej pomalu vypila. Dodalo jí to sílu. Doma pokračovala šťávami a v přechodu na normální stravu nespěchala. Za osm

dní, kdy si pomalu obnovovala stravování, přišla plná energie a zdravá. Všechny zažívací problémy zmizely. Poprvé samostatně hladověla osm dní a získala tím vše, co si přála.

A. Suvorin: „Během hladovění si chraňte mysl před působením všemožných rad, neužitečné soustrasti a nepodloženého varování, jaké se stále ještě objevují, když někdo začíná déle hladovět."

J. Nikolajev: „Nyní začíná fyzická příprava. Především je to nepříjemná očistná procedura střev. Jako projímadlo použijeme v době oběda velkou dávku hořké soli. Od té doby nepřijímáme žádnou stravu ani léky.

Na základě dlouholeté zkušenosti s několika tisíci nemocných jsme došli k závěru, že v procesu hladovění je nezbytné proplachovat střeva neboli aplikovat klyzmata. Jinak se pacienti necítí dobře a je jim nevolno. Projevují se příznaky intoxikace. Léčivou kúru je nutné začínat projímadlem. První den se podává projímadlo ve velkých dávkách, například 50 g síranu hořečnatého zředěného jednou nebo i dvěma sklenicemi vody, jež se pak zapíjí čistou vodou. Umožňuje to střeva očistit, a pokud to nemocní neudělají, mohou se cítit velmi špatně. Jsou slabí, trpí nevolností, pocitem na zvracení a bolestmi hlavy, neboť dochází k otravě odpadními látkami zadržovanými v organismu. Výjimku tvoří nemocní s poruchami zažívacího ústrojí, například gastritidou, u nichž může projímadlo vyvolat podráždění žaludeční sliznice, nebo pacienti s he¬moroidy, kde je obtížné klyzmata provádět."

Postup při hladovění

1. Aplikace klyzmat při hladovění

Názory odborníků se na dané téma liší, ale v jejich výrocích je možné vystihnout skutečnost, podle níž se může každý konkrétně rozhodnout, zda klyzma aplikovat, či nikoli.

J. Nikolajev: „První den ráno se začíná očistným klyzmatem. Zdálo by se, že projímadlo a klyzma musí odstranit ze žaludku a střev všechny odpadní látky, ale není tomu tak. Během celého hladovění jsou nemocnému aplikována klyzmata a každý den jsou vylučovány odpadní látky. Pacienty to obvykle překvapí, ale my už víme, že nástupem spontánní sekrece v organismu, jenž přešel na endogenní výživu, probíhá vstřebávání vlastních zdrojů a vznikají výkaly podobné první stolici u novorozenců."

Arnold de Vries: „Byly vedeny diskuse na téma aplikace klyzmat, a přestože se běžně v nemocnicích klystýry používaly, v současné době většina zkušených lékařů od jejich aplikace zcela upouští nebo je používají jen zřídka. Doporučení klyzmat vychází z podstaty, že toxiny a odpadní látky se ukládají během hladovění v tlustém střevě a tyto látky jsou pak vstřebávány do krve. Očista spodní části střev každodenními nálevy tomu údajně zabraňuje.

Ve skutečnosti v tlustém střevě významnější vstřebávání neprobíhá. Lékaři zjistili, že celé zažívací ústrojí včetně tlustého střeva se během hladovění zbavuje všech odpadních látek a nebylo potvrzeno, že se ve střevě takové látky usazují. Používání klyzmat do určité míry snižuje vitalitu pacientů, která je při hladovění na poměrně nízké úrovni. Kromě toho má klyzma

tendenci oslabovat střevní svalovinu a při častém použití může být v budoucnu příčinou zácpy. Bylo také ověřeno, že střevní činnost se po hladovění obnovuje rychleji, jestliže nebyla klyzmata aplikována."

H. Shelton: „Setkal jsem se s názorem, podle mého naprosto mylným, že během hladovění se musí střeva, ledviny a kůže udržovat v aktivní činnosti, aby mohly vylučovat toxiny, jež se dostaly z tkání do krve. Jsou předepisovány každodenní nálevy nebo projímadla na očištění tlustého střeva, zvýšené množství vody, diuretika mají udržet ledviny v aktivní činnosti a pocením se vylučovat odpadní látky kůží. Kůže však není vylučovací orgán, proto je potní kúra podvod. Uvedená procedura během hladovění člověka spíš oslabuje a tlumí, než aby očistu urychlovala. Všechny tyto prostředky jsou škodlivé a měly by být z léčby vyloučeny."

Uvádím však další úryvky ze stejných knih Arnolda de Vriese *Léčebné hladovění* a Herberta Sheltona *Hladovění vám může zachránit život.*

Arnold de Vries: „K již uvedeným nejdůležitějším symptomům můžeme přidat ještě mnoho dalších, jež se mohou, ale také nemusí projevit, a mají význam pro úspěšné hladovění. Patří mezi ně zvracení, silné slině¬ní, kožní vyrážky, bolesti hlavy, bolesti v kříži, točení hlavy, škytavka, mdloby, záněty mandlí, nachlazení a křeče. Přestože jsou dané příznaky nepříjemné, není třeba se znepokojovat. Některé z nich jsou projevem vzrůstající očistné síly.

Léčebný účinek hladovění působí v porovnání s léky opačným způsobem. Zatímco léky často tlumí symptomy nemocí, účelem hladovění je příznaky vyvolat, vyloučit všechny toxiny z těla, a tak dosáhnout

trvalého uzdravení. Nemoc, jež dříve nebyla aktivní nebo byla utlumena léky, může přejít do akutního stadia vlivem hladovění, kdy se tkáně uzdravují a očista je intenzivnější. Bylo již řečeno, že během hladovění musíme své nemoci znovu prožít. Potvrzuje to skutečnost, že nejslabší části našeho organismu se omlazují a takovýmto způsobem okamžitě získávají obnovenou aktivitu. Například lidé náchylní ke katarům a nachlazení mohou vylučovat velké množství hlenu z tlustého střeva, pochvy, hltanu, krku nebo vedlejších nosních dutin v závislosti na lokalizaci zánětlivého stavu. V žádném případě je nemůžeme považovat za nové onemocnění, neboť rychle mizí a již se po ukončení hladovky neopakují."

Herbert Shelton: „Většina lidí, jež praktikují hladovění, snášejí i delší hladovky bez krizí. Krize se neobjevují ani při očistě organismu. Pokud se krize rozvine, je téměř vždy spojena s vyléčením.

Kožní vyrážka se během hladovění často nevyskytuje, ale pokud se objeví, svědčí o očistě. Točení hlavy, mdloby, bušení srdce a další podobné symptomy nejsou normální, ale jestliže se projeví, nejsou pro hladovějícího člověka nebezpečné.

Během hladovění je asi nejvíce nepříjemné zvracení a nevolnost. Naštěstí je tato krize prospěšná a vyskytuje se jen u 15 % případů. Nevolnost a zvracení bývají první den hladovění, ale mohou se objevit kdykoli během hladovky. Většinou se krize projeví po několika dnech strávených bez jídla, ale byly zaznamenány případy, kdy se krize dostavila až za několik týdnů od začátku hladovění.

Zvratky obvykle obsahují poměrně tekutou abnormální žluč s velkým množstvím hlenu. Játra jsou

během jednoho nebo několika dnů značně přetížena, a proto vylučují mnoho žluči do žaludku a odtamtud ven. Tato činnost může probíhat jeden nebo dva dny, ale maximálně týden. Když zvracení ustane, síly se začnou obnovovat.

Průjem se během hladovění vyskytuje méně často než zvracení, ale není vyloučen. Může vzniknout kdykoli během hladovění, dokonce až 35 dnů od začátku hladovky. Dochází k častému vyprazdňování řídké až vodnaté stolice s obsahem žluči, hlenu a zbytku výkalů. Tato krize má bezpochyby očistný charakter."

Na základě uvedených úryvků jsem dospěl k následujícímu závěru. V praxi jej s úspěchem používám. Pokud nechcete během hladovění prožít silnou očistnou krizi, která je doprovázena kožní vyrážkou, bolestmi hlavy, bušením srdce, nevolností, zvracením, vylučováním hlenu ze všech tělních otvorů a průjmem, můžete zabrzdit uvedené projevy tím, že při zahájení hladovky jednorázově užijete projímadlo, budete si přibližně jednou denně, jednou za dva dny nebo za tři dny podle toho, kolik je vyloučeno stolice, aplikovat klyzmata, budete si dělat koupele, sprchovat se a dopřávat si vlažnou parní lázeň podle subjektivního stavu. Nutit organismus násilím není třeba, ale rozumně mu pomáhat je nezbytné. To je můj názor."

Je tu ještě jeden ryze vědecký argument ve prospěch pravidelné očisty tlustého střeva v průběhu hladovění. Existuje poměrně mladá věda zvaná *flatologie,* jež se zabývá procesem tvorby plynů v zažívacím ústrojí člověka. Pomocí speciálních výzkumů na lidech bylo stanoveno, jaké plyny, kde a z čeho vznikají a jak jsou z organismu vylučovány. V lidském těle se jich utvoří za čtyřiadvacet hodin průměrně asi 15 litrů. Konečníkem odchází 0,1-2,1 litru plynů. Ostatní množství se vstřebává do krve a pak je plyn vyloučen plícemi.

Během hladovění se v neočištěném tlustém střevě působením enzymů rozkládají odpadní látky, čímž vznikají jedovaté plyny (indol, skatol, sirovodík a jiné plyny), jež se vstřebávají do krve, a procházejí tak celý organismus. Vyvolávají tím intoxikaci a potom jsou vylučovány plícemi a kůží v podobě páchnoucího dechu a těla. Člověk praktikující hladovění pociťuje zbytečná muka a slabost. Žádné zlepšení subjektivního pocitu nebylo zjištěno. Uvádím jasný příklad ambulantního pacienta popsaný ruským léčitelem A. A. Suvorinem (známým též pod pseudonymem Alexej Porošin):

Hladovění jsem snášel velmi špatně. Trvalo 40 dnů a 6 hodin a kromě vody jsem nic nepil. Celou dobu jsem se cítil slabý a krajně podrážděný. 30. den jsem byl na stolici, ale vyšlo jen pár kousků ztvrdlé stolice. Ještě jsem se jakžtakž pohyboval, ale nemohl jsem už pracovat, ani psát nebo číst. Unavovala mne dokonce i delší debata. Výměšky byly stále hojné, ale jazyk byl poslední dny povleklý špinavě žlutým povlakem. 38. a 39. den jsem už ležel v posteli, protože jsem byl krajně vyčerpán. 41. den ráno, když jsem se přesvědčil, že se s jazykem nic nezměnilo, rozhodl jsem se, že hladovění ukončím. Obával jsem se nepříjemných následků, a tak jsem začal jíst. Po první sklenici čaje s mlékem (v poměru 1:1) jsem měl hojnou stolici a byl jsem velmi překvapen množstvím vyloučené vody, její barvou a zápachem.

(Kdyby uvedený pacient prováděl očistné procedury, zavčas by vyloučil stolici a jeho subjektivní stav by byl naprosto normální.)

Hladověl jsem 40 dnů a při každodenních klyzmatech jsem viděl, jak ze mne odchází toxiny (dokonce jsem si to nahrál jako film s názvem 40denní hladovění). Byl jsem slabý, ale neležel jsem v posteli. Hladovění jsem snášel normálně.

1. Vodní procedury

J. Nikolajev: „Následující procedurou je koupel a masáže. Masáž se provádí hnětením, při němž kůže zrudne, a to zejména v oblasti krční a hradní páteře."

Poznámka. Hnětací masáž doplňuje přirozené změkčování organismu a vylučování usazených škodlivin, umožňuje změkčovat tkáně mechanicky, a tak napomáhat lepšímu uvolnění a odstranění usazených škodlivin.

H. Shelton: „Během hladovění je nutné se mýt a udržovat osobní hygienu jako obvykle. Je možné se koupat každý den nebo podle potřeby. Při koupání mají být co nejmenší energetické ztráty. Proto by se měla dodržovat následující pravidla.

1. Koupání musí být krátké, a to jak pod sprchou, tak ve vaně. Delší namáčení při koupeli oslabuje, a proto se nedoporučuje.

2. Voda ve vaně by měla být teplá, ale nesmí být příliš horká ani studená. V obou případech by došlo k velkým energetickým ztrátám. Spotřeba energie je menší, když se teplota vody co nejvíce blíží tělesné teplotě. Zapamatujte si, že koupel slouží k udržení čistoty a nemusí mít žádné slibované léčebné účinky. Umyjte se rychle a vylezte z vany ven.

3. Jestliže je hladovějící člověk příliš slabý, je možné jej umýt na posteli tak, že jej otíráme houbičkou."

Poznámka. Důkladné, ale krátké prohřátí organismu aktivuje procesy pohlcování a normalizuje schopnosti při tvorbě tepla. Pronikáním vody do pokožky se napomáhá uvolnění a odstraňování škodlivin z organismu. Teplá voda ve vaně nebo ve sprše musí příjemně prohřát. Ukončete proceduru krátkou chladnější sprchou (15-20 °C). Dodá vám pocit svěžesti a čilosti."

3. Pitný režim

H. Shelton: „Člověk, jenž se rozhodl držet hladovku, má někdy žízeň, ale většinou méně než v době, kdy normálně jí. Měl by pít co nejčistší vodu, jakou si může obstarat. Minerální voda se však nedoporučuje. Přijatelná je voda destilovaná, z ledu nebo rozmražená, dešťová, filtrovaná či jakákoliv voda bez obsahu příměsí.

Nemělo by se pít více, než je přirozená potřeba. Existuje však teorie, jež doporučuje pít ve větší míře, než potřebujeme, ale není podložena žádným zaznamenaným přínosem.

Při větším příjmu tekutin je vylučování ledvin větší, ale množství vyloučených škodlivin z organismu se tím neovlivní, naopak se zmenší.

Chladnější voda je vynikající, ale příliš studená voda zpomaluje regenerační procesy. Není rozumné pít vodu s ledem. V některých případech může být horká voda chutnější než studená nebo voda s pokojovou teplotou. Nevidím žádný důvod, proč by se neměla pít během hladovění."

Arnold de Vries: „V otázce množství vypité vody během hladovění existují názorové rozdíly. Někteří odborníci navrhovali hladovění bez vody, jiní doporučovali několik litrů vody denně. Lékaři nešli do kraj-

ností, ale doporučovali řídit se pocitem žízně. Není pochyb, že několik litrů vody denně značně převyšuje normální spotřebu a následovně bude zabraňovat vylučování usazenin. Avšak hladovění bez vody je nebezpečné a nemělo by se praktikovat. Vždyť bez jídla a vody ještě nikdo nepřežil déle než 17 dnů. Určité množství vody je nezbytné při každém dlouhodobém hladovění. Hladovět 2-3 dny bez vody možná neuškodí, ale dlouhodobá hladovka bez vody se nedoporučuje.

Přestože během hladovění není velká potřeba pít, je možné se pocitem žízně řídit. Obvykle stačí jeden až dva litry vody denně podle potřeby jednotlivce. Stává se, že některé dny pacient vodu nechce. Pokud tento stav netrvá déle než 2-3 dny, není třeba situaci řešit. Je nutné podotknout, že se během hladovění doporučuje pramenitá voda. Je lepší nepoužívat chlorovanou vodu, pokud je dostupná jiná voda. Destilovaná voda však také není nejlepší."

J. Nikolajev: „Může se pít šípkový čaj nebo jen voda. V létě, když je horko, berou si nemocní na procházku láhev s vodou, z níž se občas napijí. Během celého dne zpravidla vypijí 1,5-2 litry vody, i když množství vypité vody se neomezuje."

Poznámka. Z uvedených příspěvků vyplývá, že během dlouhodobého hladovění je nutné pít podle potřeby a pokud možno čistou vodu. Autor během několika 20denních hladovek pil teplou zmagnetizovanou roz¬mraženou vodu. Jestliže budete kromě vody pít také moč, bude probíhat odstraňování škodlivin a toxinů intenzivněji a rychleji proběhne acidóza vnitřního prostředí organismu. Destilovaná voda nejlépe pohlcuje škodliviny a moč je rozpouští. Kombinace moči

a destilované vody umožňuje snadno rozpouštět soli a jiné usazeniny. Takový je můj názor."

Divím se, že J. Nikolajev při hladovění používá šípkový čaj, jelikož považuje za porušení technologie hladovění i příjem minimálního množství potravin. Doporučuji pouze vodu a moč.

4. Pohybový režim

H. Shelton: „Nejdůležitějším stavem při hladovění je snížení duševní, citové, nervové a fyzické aktivity, aby se ušetřila energie pro posílení obnovy a očistné procesy.

Každý, kdo dodržuje hladovění, musí pamatovat na jednoduché pravidlo kompenzace. Aby mohl postoupit výdej energie v jednom směru, musí příroda zamezit pohyb v ostatních směrech.

Fyzický odpočinek je zajištěn přerušením fyzické aktivity, klidem na lůžku a uvolněním. Fyzická činnost odčerpává příliš velké množství energie, a tím brání regeneraci normální nervové energie.

Duševní klid je zajištěn snížením myšlenkové aktivity a emoční zátěže. Škodí řešit protikladné názory, rozčilovat se a přít z jakéhokoliv důvodu. Citová rovnováha je tajemstvím duševního odpočinku.

Emoční odpočinek si zajistíte odjezdem na klidné místo. Musíte se obejít bez čtení a vysedávání před televizorem, neměli byste chodit do kina ani se zabývat činností, která zatěžuje zrak. Rovnováhu porušuje a spotřebu energie zvyšuje zejména hluk. Pokoj, klid a útlum emocí zabezpečuje úsporu energie.

Odpočinek však nemusí probíhat v naprosté nečinnosti. Snažte se odstranit napětí a vytvořte si takové fyzické vnímání světa, při němž bude odpočinek mož¬ný."

Arnold de Vries: „Lidé často během dlouhodobého hladovění pracovali. V New Yorku byl jeden atlet známý tím, že během 20denní hladovky pěšky ušel asi 800 kilometrů. Neuškodilo mu to, a naopak se cítil velice dobře jak v době hladovění, tak během regenerace. Není otázkou, co je nutné, ale co se doporučuje. Oběma pacientům, aktivnímu i nemocnému, jenž vydržel klid na lůžku, přináší hladovění užitek. Ale ten, který ležel v posteli, se uzdraví možná rychleji a snadněji překoná hladovění."

J. Nikolajev: „Při procházce nemocní provádějí řadu gymnastických cvičení. Procházka trvá od 13 do 14 hodin.

Volný čas kromě spánku, procedur a procházek musí mít nemocní vyplněn pracovní terapií, četbou nebo stolními hrami. Zde se projevují individuální schopnosti. Někteří se zanícením hrají šachy, jiní čtou, malují nebo vyšívají. Večer mohou sledovat televizní program a mládež si může zatančit.

Uvedený režim se dodržuje během celého hladovění. Kdo nezná náš způsob léčení, je překvapen, že nemocní nejsou slabí a nesnaží se ležet. Ke konci hladovění často projevují více energie než na začátku."

Poznámka. Existuje celá řada fyziologických zákonitostí (kromě té, kterou uvádí H. Shelton).

Zásobování organismu energií se řídí její spotřebou v určité době. Organismus ji dodává v potřebném množství v závislosti na spotřebě.

Hmotnost orgánu a celého organismu záleží na jeho fyziologické aktivitě. Při zvýšené zátěži dochází ke zvětšení hmotnosti daného orgánu. Pokud je zátěž malá, úměrně se zmenšuje také hmotnost orgánu v souladu s působením zátěže.

Uvádím zde několik příkladů, jež uvedené zákonitosti potvrzují. Američtí vědci provedli následující zajímavý pokus. Několik mladých lidí nechali ležet v sádře v posteli sedm týdnů. Dostávali výbornou kvalitní stravu v dostatečném množství. Při vyšetření moči bylo v porovnání s normálními hodnotami zjištěno větší množství dusíku, vápníku, fosforu, síry, draslíku a sodíku. Koncem experimentu každý účastník ztratil v průměru 1 700 gramů živé protoplazmy, ale současně přibral asi 500-700 gramů tukové tkáně. Po sedmi týdnech jim byla sádra sundána a mladí lidé potom čtyři týdny intenzivně cvičili. Stravu dostávali stále stejnou. Při kontrolním vyšetření moči se obsah všech uvedených prvků prudce snížil, a jejich hodnoty byly dokonce nižší, než je normální hladina. Byl zahájen proces vlastní regenerace.

Dříve se předpokládalo, že regenerační procesy probíhají v organismu automaticky, jakmile dostane stravu, ale tento a mnohé další výzkumy prokázaly, že vlastní procesy obnovy podmiňují určité podněty a funkční zatížení. Proto se během dlouhodobého hladovění nedoporučuje klid na lůžku, ale naopak dlouhé procházky na čerstvém vzduchu a lehká tělesná cvičení, která napomáhají zásobovat organismus energií, podporují látkovou výměnu a při nich se zvyšuje přísun kyslíku, jenž zajišťuje spalování škodlivin. Proto jsou doporučení amerických odborníků Herberta Shel¬tona a Arnolda de Vriese oprávněná jen při krizích, jinak je během hladovění nezbytný aktivní pohyb, jenž zásobuje organismus energií.

K tomu bych rád citoval Suvorinův názor.

„Je rozumné začínat každé vážnější léčení zvládnutím rytmického dýchání a zavedením každodenní arte-

riální masáže do svého režimu dne, neboť se tím v nemocném vyvolává potřeba kyslíku. Denní spotřeba kyslíku u člověka činí 10 krychlových metrů, jejichž váha je 13 kilogramů. To je třikrát více než hmotnost zkonzumovaného jídla. Zde názorně vidíme, v čem spočívá hlavní výživa člověka. Důležité není vždy jen to, co opravdu vidíme, a týká se to nejen potravy, ale i samotného člověka."

Rytmické dýchání podle A. Suvorina. Rytmické dýchání je vždy spojeno s chůzí pod širým nebem. Pokud máte málo volného času, stanovte si pravidlo, že nepůjdete dříve spát, dokud neujdete alespoň 6 kilometrů na čerstvém vzduchu za každého počasí. Pokud vás hodinová procházka příliš unaví, nespěchejte, zkraťte ji na polovinu a postupně ji potom prodlužujte. I půlhodinová procházka ráno a večer přináší obrovský užitek. Kyslíkem a magnetismem si pročistíte celý organismus.

Rytmus dýchání je spojen s tempem chůze, což má pro hloubku a usnadnění dýchání velký význam.

První pravidlo. Ústa mějte zavřená a dýchejte nosem. Vzduch naráží na sliznici nosní dutiny a ta ze vzduchu intenzivně vstřebává magnetismus, jenž je především důležitý pro vaše nervy.[13]

Musíte vědět, že sliznice dutiny nosní má schopnost pohlcovat magnetismus ze vzduchu.

Druhé pravidlo. Klíční kosti vystrčte co nejvýše, jako byste je nesli před sebou. Hlavu můžete nést vztyčenou a páteř vzpřímenou. Hrudníkem se můžete zhluboka nadechnout. Budete dýchat horní částí plic, ale zároveň bude ventilovat i spodní část plic. (Nosní dírky intenzivně pracují jako při čichání - pozn. autora.)

Rytmus dýchání musí odpovídat síle a objemu plic a hrudníku, jejž stanovíte tak, že hlavu a tělo držíte vzpřímeně, klidně jdete a v duchu počítáte několik kroků. Při vykročení každou pravou nebo každou levou nohou počítáte po šesti tak, že po prvních třech párech kroků se hluboce nadechnete a po dalších třech párech kroků vydechnete. Vdechujte a vydechujte plynule bez zadržování dechu. Dýchejte nosem.

Pokud se vám při počítání do šesti dýchá obtížně, počítejte do čtyř nebo do osmi. Zvolte si však takový rytmus, aby vás procházka neunavila. Únavu si hned na začátku musíte prostě zakázat. Plicní tkáň je jemná a je snadné ji vysílit příliš hlubokými nebo častými vdechy.

Slabý a stresy vysílený člověk již po dvou večerních procházkách bude vstávat ráno z postele s naprosto jinými pocity. Už se nebude cítit slabý a skleslý, ale silný a svěží. Ale upozorňuji, že z počátku může být spánek neklidný následkem přirozeného povzbuzení, dokud si na to nezvyknete.

Masáž podle Suvorina. Elektřina neprobíhá uvnitř předmětů, ale po jejich povrchu. Zdá se, že je prvotním zdrojem životní energie na Zemi.

Nejprve dochází k povzbuzení životní energie a potom následuje celkové hluboké uspokojení organismu. Po masáži, která není vůbec únavná, se snadno usíná pevným spánkem.

1. Masáž se provádí na lůžku:

a) Večer před spaním, v době, kdy každý člověk, a zvlášť nervózní, se chce uklidnit a zahřát, zejména nohy. Masáž naplní všechny potřeby.

b) Uprostřed noci, kdy je pro odpočívající organismus důležitý příliv duševních sil, aby se zotavil po všech nezdarech minulého dne.

c) Ráno před vstáváním, kdy se chce člověk obvykle osvěžit a nabrat sílu pro další den.

2. Masáž se dělá v poloze na zádech. Pohyby rukou, jež mohou být rychlé a silnější, se opírají o páteř, a ne o tep srdce, jak je tomu u ostatních masáží. Srdeční činnost při masáži zůstává v klidu a dochází jen k mírnému povzbuzení.

3. Masáž se provádí bez spodního prádla pod dekou nebo bez ní podle individuální potřeby. Odložíte-li přikrývku, tělo se více osvěží a prospěje to nervům.

4. Intenzivně se masírují místa, kde probíhají nervy a tepny. Důležitější je rychlost pohybu rukou než intenzita tlaku, ale pouhé hlazení kůže rovněž nepřináší požadovaný výsledek. Je nutné, aby krev v arteriích dostala také mechanický podnět. Na konci masáže se musí celé tělo rozehřát. Pokud tomu tak není, znamená to, že masáž nebyla dostatečná a musí se ještě opakovat.

5. Masáž srdce vůbec nezatěžuje, a proto se může provádět bez přerušení. Trvá obvykle 7-8 minut. Třeme šedesátkrát v každém směru s rychlostí 100-120 pohybů za minutu. Svaly se v činnosti neustále střídají, proto je masáž nevyčerpává a není nutné ji přerušovat.

6. Masáž se doporučuje dělat v noci třikrát: před spaním, uprostřed noci, pokud je to zapotřebí, a před vstáváním. Večer a ráno masírujeme 60x v každém pohybu, uprostřed noci 40x. Všechny tři masáže mohou trvat maximálně 20 minut. Přitom někteří lidé nemohou v noci spát celé hodiny.

7. Kromě oživení krevního oběhu masáž podporuje rozdělování nervové energie. Důležitá je jemná masáž močového měchýře a střev, zvyšuje se tím vylučované množství moči a podporuje se střevní peristaltika. Jelikož je při masáži lépe prokrven mozek, okamžitě mizí neurastenické projevy jako trudomyslnost, zhoršení paměti nebo jiné projevy.

8. Nesmíte zapomínat, že uvedená masáž je léčba energetická, jež poskytuje okamžité výsledky pro subjektivní stav i náladu hned následující den po jejím provedení. Proto nelitujte času, který masáži věnujete. Nemocný člověk by si měl uvědomit, že masáž je pro něj nejlépe strávený čas v nemoci. Později se může stát zvykem, jako například holení, na které si vždy čas najdete.

Poznámka. Účinek masáže s odpařenou močí jsem poznal prakticky. Moč je nutné do 1/4 jejího objemu odpařit, potom se v ní namočí dlaně a provádí se masáž. Můžete ji také vtírat jemnými pohyby do kůže. Dodává to úžasnou energii. Sám jsem si to ověřil. Odstraňuje arytmii a tělo nabíjí energií.

5. Teplo při hladovění

H. Shelton: „Odolnost hladovějícího člověka vůči chladu je snížená v porovnání s člověkem, jenž jí normálně. Je mu častěji chladno, což oslabuje očistné procesy, zvyšuje nepříjemný pocit a způsobuje větší ztráty energie. Proto je důležité udržovat teplo, a zvláště pak teplé nohy, neboť studené nohy vadí při spánku."

J. Nikolajev: „Člověk, jenž dodržuje hladovění, by měl spát v dobře větrané místnosti, ale teple přikrytý. Poslední dny hladovky, kdy je zimomřivost největší, se dává nemocným termofor."

Někteří odborníci doporučují v době hladovění užívat sluneční lázeň. Napomáhá lepšímu uvolnění a odstraňování škodlivin z organismu. Při jejím dávkování se řídíme podle subjektivního pocitu.

Poznámka. Podle vlastní zkušenosti mohu říci, že příliš velké teplo člověka vysiluje a hlad se snáší hůř. Jestliže je chladno, také to není dobré, poněvadž organismus obtížněji vylučuje škodliviny. Člověk se třese zimou, náladu má špatnou a motivace k hladovění se vytrácí. Doporučuji udržovat při hladovění určité pohodlí, zejména před spaním, aby nevznikaly problémy s usínáním.

6. Vyloučení léků

J. Nikolajev: „Prášky na spaní nebo kozlíkové kapky, které se dávají v každé nemocnici, nejsou u nás dovoleny."

Arnold de Vries: „Během hladovění se nesmí užívat žádné léky, protože je organismus rychle vstřebává a jejich účinek je potom 10-20x silnější než u lidí, kteří normálně jí. Aplikace veškerých injekcí nebo infuzí jsou rovněž nežádoucí."

7. Ukončení hladovění

J. Nikolajev: „Klinickým projevem ukončení léčebného hladovění je chuť k jídlu a zdravá barva obličeje, čistý jazyk bez povlaku, vymizení nepříjemného zápachu z úst a téměř žádné vylučování výkalů po klyzmatu. Avšak někdy z nejrůznějších příčin se musí hladovění přerušit, přestože se uvedené příznaky neprojevily, a začít s přechodem na normální stravu. Ale i v tomto případě jsou výsledky hladovění pozitivní."

Arnold de Vries: „Když jsou všechny rezervní zdroje výživy v organismu vyčerpány, projevují se určité příznaky, jež upozorňují na ukončení hladovění. Vrátí se opět pocit hladu a zmizí povlak na jazyku. Nejprve se očistí okraj a špička jazyka a potom se začne rychle čistit zbývající část. Nepříjemná pachuť v ústech a zápach ustávají. Puls a teplota, jež mohly být nestabilní, se normalizují. Oči se začínají lesknout, upravuje se vylučování slin a moči, jež mohla být zakalená; od tohoto okamžiku je opět průzračná. Ze všech symptomů je nejdůležitější pocit hladu a čistý jazyk. Někteří odborníci je považují za jediné neomylné příznaky určující ukončení hladovění. Avšak tyto faktory se neobjevují vždy současně. Jeden příznak se může objevit o několik hodin dříve než druhý. V každém případě musí být hladovění ukončeno při projevu jednoho z těchto příznaků. Například se nesmí váhat s ukončením hladovky při projevu nesporného pocitu hladu, přestože se jazyk ještě neočistil, a naopak. Ve vzácných případech, kdy se pocit hladu vytratil během hladovění, je čistý jazyk dostatečným důkazem pro ukončení hladovění."

H. Shelton: „Je s podivem, že je tak těžké si uvědomit, že nejlepším okamžikem pro ukončení hladovění je projev pocitu hladu, přestože je to tak jednoduché. V té době je jazyk čistý, mizí zápach z úst i nepříjemná pachuť. Všechny příznaky nasvědčují tomu, že organismus ukončil svou očistu a je připraven obnovit příjem potravin. Obvykle se objeví v ústech sliny a dostaví se velký hlad. Objevuje se hlad vždycky? Ano, téměř vždy. V těžkých případech, kdy smrt je jen otázkou času, se pocit hladu vrací zřídka. Ale ve všech ostatních případech, kde je možné uzdravení, a také u normálních zdravých osob se pocit hladu nezapomene v pravý čas objevit."

Poznámka. Pokud budete absolvovat urinové hladovění, můžete podle chuti moče posuzovat průběh vylučování usazených škodlivin. Moč se postupně

mění v tekutinu s pálivou příchutí, ale jak škodliviny z těla odcházejí, moč se mění a chutí připomíná vodu. To je možné použít jako ukazatel odstranění usazených škodlivin z organismu.

Ukončení hladovění

J. Nikolajev: „Správné provedení regeneračního období má stejný, ne-li větší význam než hladovění. Je zde nutný stálý lékařský dohled a dobře vypracovaná individuální dietoterapie. I kdyby hladovění probíhalo bez problémů a s úspěchem, přechod na normální stravu je považován za konečné vítězství. Šťávy, ovoce a nezatěžující strava po hladovění se zdají zvlášť chutné a lákavé."

Příklad diety pro regenerační období po 20-30denním hladovění osob střední postavy s výškou 160-180 cm. (viz tabulka)

Množství potravin v gramech podle dnů							
Potraviny	**1. den**	**2.-3.**	**4.-5.**	**6.-7.**	**8.-10.**	**ll.-15.den**	**16.-30. den**
Šťávy: mrkvová, jablečná, hroznová a další	500	1000	500	600	—	—	–
Strouhané ovoce	-	-	500	600	450	375	500
Strouhaná mrkev	-	-	250	600	300	200	-
Kefír, kyška	-	-	-	—	300	400	600
Zeleninová polévka s rýží	-	-	200	400	700	700	700
Med	-	-	-	40	60	60	75
Ořechy	-	-	-	-	70	100	100
Tmavý chléb	-	-	-	-	100	300	400
Salát vinegret	-	-	-	300	400	400	500
Rostlinný olej	-	-	-	-	15	15	30
Kaše s mlékem	-	-	-	150	200	200	200
Zeleninový salát ze syrové zeleniny	-	-	-	-	400	400	400
Máslo	-	-	-	-	20	20	20

Poznámky:

1. První den se pijí šťávy (mrkvová, hroznová, jablečná) zředěné na polovinu s vodou, 2. den neředěné, 4.-5. den se jí strouhané ovoce a mrkev, 6.-7. den pohanková, rýžová, jáhlová nebo krupičná kaše. Doporučuje se pečlivě jídlo rozkousat a v ústech roz¬mělnit.

2. Šťáva se musí pít malými doušky. Je důležité ji vychutnávat a před polknutím promíchat se slinami.

3. Od 10. do 30. dne lze dietu kombinovat podle potravin, které jsou k dispozici. Dodržujeme rostlinnou a mléčnou stravu s maximálním obsahem vitaminů a minerálních solí.

4. Čerstvé ovoce nebo zeleninu můžeme při jejich nedostatku nahradit odpovídajícím množstvím konzervovaného nebo sušeného ovoce a zeleniny, ale je nutné je rozkousat a rozmělnit ještě pečlivěji. Procházky na čerstvém vzduchu by se měly prodloužit.

5. Kromě kefíru je dovoleno použít i jiné mléčné kysané produkty.

6. Salát vinegret je bramborový salát s červenou řepou z ruské kuchyně. Na 500gramovou porci potřebujete 250 g vařených brambor, 100 g strouhané syrové mrkve, 80 g vařené červené řepy, 50 g syrového zelí, 15 ml olivového oleje a 5 g cibule. Do salátu můžete přidat lžičku citrónové šťávy."

H. Shelton: „K přechodu na normální stravu po ukončeném hladovění je možné použít všechny dostupné potraviny, ale podle našich poznatků jsou nejbezpečnější čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Musí se připravovat těsně před použitím, protože jinak ztrácejí svou hodnotu a vitaminy vlivem okysličení. Konzervované šťávy k danému účelu nejsou vhodné.

Opatrnost při přechodu na normální stravu po ukončení hladovění by měla být úměrná délce hladovění.

Rád bych zde uvedl svůj program přechodu na normální stravu po ukončení hladovky. Budeme předpokládat, že hladovění trvalo více než 20 dnů. Po ukončení hladovění v průběhu prvního dne se podává půl sklenice šťávy každou hodinu. Doporučuji užívat šťávu od 8 hodin ráno a ukončit v 18 hodin večer. Je zřejmé, že takto je možné postupovat jen v případě, že obnovení stravy začalo před projevem pocitu hladu. Jestliže se vrátila chuť k jídlu, hladovění se musí přerušit kdykoliv během dne.

2. den podávám sklenici šťávy každé dvě hodiny. Celkově to je stejné množství, ale podává se větší množství najednou v delších intervalech. Pokud se zdá, že je podávané šťávy více, než kolik může pacient vypít, dovolí se mu jednou nebo dvakrát vynechat.

3. den dávám k snídani jeden pomeranč, k obědu dva a k večeři tři pomeranče. Místo pomerančů se mohou použít ve stejném množství grapefruity, zralá rajčata nebo jiné šťavnaté ovoce podle ročního období. Není důležité, co se jí, ale je podstatné, aby se člověk nepřejedl. Ovoce by mělo být čerstvé a zralé a musí se dobře rozkousat. V žádném případě se jídlo nesmí hltat.

4. den dostává pacient k snídani citrusové nebo jiné ovoce. Může to být dýně, jeden či dva druhy ovoce podle ročního období. Během dne dostává zeleninový salát bez soli, oleje, octu, citrónové šťávy a jiného koření a vařenou zeleninu s obsahem škrobu. Večer opět ovoce; jídlo musí být lehké, ale porce je trochu větší než k snídani.

5. den - opět ovocná snídaně. Ve dne salát, dva kusy vařené zeleniny a pečený brambor nebo kousek bílku. Večer se podává ovocné jídlo. Kdo není vegetarián, může si k večeři vypít sklenici kyšky připravené z nepasterizovaného mléka.

6. den se jídelníček nemění, jen množství se poněkud zvětší. Koncem prvního týdne musí pacient dostávat normální množství potravy. Není dovoleno jíst v době mezi jednotlivými jídly a večer před spaním. Rozvrh stravování po ukončení hladovění zahrnuje 3x denně jednoduchou stravu, kterou tvoří čerstvé ovoce a zelenina. Pokud se objeví přání přejít na dvě nebo jedno jídlo denně, bude to nejlepší řešení pro stabilizaci váhy."

Poznámka. Zkoušel jsem po ukončení hladovky přejít na normální stravu pomocí pomerančů, ale poškodily mi zubní sklovinu. Pokud vám zuby reagují na kyselé látky, v žádném případě nedoporučuji používat k danému účelu ovocné šťávy ani samotné ovoce.

Arnold de Vries: „Po několika dnech hladovění ztrácí organismus schopnost strávit a zpracovat potravu obvyklým způsobem. Když se opět začne přijímat potrava, organismus postupně obnovuje trávicí funkci. Jestliže je první jídlo tvrdé a těžce stravitelné, zažívací orgány je nemohou strávit. Jídlo se bude rozkládat a kvasit a může způsobit mnoho potíží.

Pokud se to stane ve spodní části zažívacího ústrojí v tenkém střevu, bude reakce zvlášť těžká. V případě, že není ještě obnovena střevní peristaltika, to může mít za následek i smrt. To jsou důvody pro velmi pečlivý výběr potravy po hladovění.

Až na malé výjimky se všeobecné mínění shoduje v tom, že první jídlo musí být tekuté, protože se lépe

vstřebává a je snadněji stravitelné. Tekutá potrava rovněž více uklidňuje a méně dráždí sliznici, která je v tomto období citlivější.

Podávaly se ovocné a zeleninové šťávy, zeleninové polévky, masový vývar i mléko, ale výsledky nebyly vždy stejně příznivé. Někteří pacienti nemohli strávit mléko podávané hned po ukončení hladovění. Ve větším množství vyvolávalo zažívací potíže a zpomalilo obnovu normální střevní činnosti. Masový vývar má zase jiné nevýhody; přestože je lépe stravitelný, po ukončení hladovění vyvolává nepříjemnou reakci. Scezený zeleninový vývar je mnohem lepší, ale nejvíce se používají a nejlepších výsledků dosahují čerstvé šťávy ze syrového ovoce a zeleniny. Při jejich použití nejsou známy žádné komplikace. Jsou snadno stravitelné, rychle se vstřebávají a střevo rychle obnovuje svou činnost.

Přestože jsou zeleninové i ovocné šťávy vhodné, obvykle se dává přednost ovocné šťávě před zeleninovou. Někteří lékaři dávají přednost nescezené pomerančové šťávě, a to zejména při prvním příjmu potravy, protože snadněji a rychleji obnovuje normální činnost žaludku. Je možné však použít také šťávu z grapefruitu, rajčat, hroznového vína, ananasu, broskví, hrušek, meruněk, jablek, melounu nebo lesních jahod. Ze zeleninových šťáv je nejvhodnější mrkvová šťáva.

Hladovění může být přerušeno šťávou. Podává se půl sklenice co hodinu nebo celá sklenice každé dvě hodiny. Druhý den lze zachovat stejný postup nebo se šťáva podává v kratších intervalech. Třetí den se může vypít 500 ml šťávy a v dalších dnech se množství šťávy může ještě zvýšit, ale vždy je potřebné znát míru. Nadměrné množství může způsobit potíže.

Šťávy je nejlépe připravit těsně před použitím, protože jsou chutnější. Sladká chuť a svěží vůně připravené šťávy jsou velmi příjemné i pro pacienta, jenž právě ukončil hladovění. Po několika minutách ztrácejí šťávy příjemné aroma v důsledku okysličování. Enzymy, vitaminy a další výživné látky se také ztrácejí. Z tohoto důvodu se žádné druhy konzervovaných šťáv, jež byly připraveny dlouhou dobu před jejich použitím, nesmí použít po ukončení hladovění. Čerstvě připravené šťávy jsou mnohem užitečnější.

Šťávy, jež se používají hned po skončení hladovění, musí mít pokojovou teplotu, aby se lépe strávily. Studené a zmražené šťávy se nemají v tomto období používat. Ze začátku je třeba šťávu pomalu srkat.

Jestliže se šťáva vypije rychle, mohou v žaludku vzniknout křeče a plyny. Když se šťávy a obsažená kyselina a ovocný cukr před polknutím promíchají se slinami, práce žaludku se tak sníží na minimum.

Délka šťávové diety kolísá mezi jedním až šesti dny v závislosti na délce hladovění. Po ukončení hladovění je nejlépe pít pouze šťávy:

- při 4-8denním hladovění - 3 dny
- při 9-14denním hladovění - 3 dny
- při 16-24denním hladovění - 4 dny
- při 25-35denním hladovění - 5 dnů
- při delším hladovění nad 35 dnů se doporučuje pít šťávy 6-7 dnů

Při dodržování uvedeného postupu se značně zvýší výsledek léčebného hladovění a předchází se nežádoucím komplikacím.

Po ovocných a zeleninových šťávách je možné v dietě použít všechny druhy syrové potravy. Podáváme je stejně dlouho jako šťávy. První pravidelné

jídlo ze syrové stravy se musí přijímat jen v omezeném množství, v následujících dnech se pak postupně dávky zvyšují, ale je nutné jeho množství přísně dodržovat, aby se předešlo zažívacím potížím. K většímu množství přijímané potravy se postupuje velmi pomalu. Určité omezení v jídle je nezbytné, zejména po delším hladovění. Stejně je však důležité důkladné rozkousáni a rozmělnění potravy. Tekutiny se mají polykat malými doušky, pevná strava se musí rozkousat a rozmělnit do kašovitého stavu. Zvýšená pozornost uvedeným pochodům při polykání potravy předchází přetěžování zažívacího ústrojí v době, kdy probíhá obnova jeho funkcí.

Nejvíce komplikací vzniká při nesprávném přerušení procesu hladovění. Klíčem k provedení úspěšného ukončení hladovky je správná dieta, při níž se používají ovocné a zeleninové šťávy, a potom následuje syrové ovoce a zelenina. Když se zajistí pestrá syrová strava, podává se v omezeném množství a důkladně se před polknutím rozkouše a rozmělní, probíhá přechod na normální stravu bez problémů."

Poznámka. Podrobný popis přechodu na normální stravu po ukončení hladovění třemi hlavními autoritami v oblasti léčebného hladovění vám umožní se lépe orientovat v daném problému. Ale přesto si musíte sami vybrat pro vás nejpřijatelnější přechod a způsob dalšího stravování. Zvýšenou pozornost věnujte zejména postupnému zapojení všech funkcí zažívacího ústrojí. Nedodržení uvedeného postupu způsobuje řadu problémů a zklamání po úspěšně provedeném hladovění. Přetížení zažívacího ústrojí potravou vede k dlouhodobým zažívacím poruchám, někdy i k závažnějším zdravotním problémům, což znehodnocuje pozitivní výsledky hladovění.

Zvláštní doporučení na období ukončení hladovění a obnovení přijímání potravy

Výše uvedená doporučení, jak poukazují samotní autoři, jsou pouze schematická. Pokud má člověk nějaké vážnější zdravotní problémy nebo onemocnění, je možné postupy obměnit. Například při žaludečním nebo dvanáctníkovém vředu se nemusí začínat přechod na normální stravu ovocnými nebo zeleninovými šťávami, ale může se použít scezený odvar z ovesných vloček, krupice či pohanky. Postupně každý den zvyšujeme koncentraci (hustotu) kaše. Jindy můžeme začínat obnovu stravování syrovátkou z čerstvé kyšky. Je vhodná pro lidi s alergiemi, jako je například průduškové astma, ekzém, cukrovka, ale záleží na závažnosti onemocnění.

Při použití rostlinného oleje musí být opatrní nemocní se zánětem žaludku, se zvýšenou nebo sníženou aciditou a také s ulcerózní kolitidou (vředovým zánětem tlustého střeva). Téměř u všech nemocí je vhodnější dodržovat dietu s maximálním obsahem rostlinných produktů. Živočišné bílkoviny včetně mléčných výrobků je možné zařadit do jídelníčku až od druhého týdne.

Ze stravy na celé regenerační období zcela vyloučíme kuchyňskou sůl, protože může způsobit poruchy látkové výměny a otoky. Je zapotřebí maximálně omezit spotřebu masa, masných výrobků, hub a vajec. Existuje však názor, že syrové slepičí vejce je nejlepším zdrojem syrové živočišné bílkoviny a je užitečné při obnově stravování po ukončeném hladovění. Naprosto je zakázán alkohol a kouření, silný čaj nebo

káva. Je třeba se vyhnout pečeným a smaženým pokrmům. Křupavá zlatavá kůrčička pečeného masa, ryby nebo brambor je velmi chutná, ale špatně stravitelná, a ještě hůř se vylučuje z organismu. Svou tvrdostí připomíná umělou hmotu, v přírodě se však podobné výživné látky nevyskytují. Je to vlastně vynález civilizace. Při nadměrné konzumaci pečených a smažených pokrmů se ucpávají kapiláry, později cévy a vznikají tromboflebitidy.

Všechno, co je škodlivé pro organismus v běžných podmínkách, je mnohem škodlivější v prvních měsících po dlouhodobém hladovění. A naopak co je prospěšné při obvyklém jídle, je velmi užitečné v regeneračním období po hladovění.

KAPITOLA 11.

Stravovací režim pro dobré trávení PO hladovění

Většina lidí je často nemocná nebo se necítí dobře, protože se snaží strávit obrovské množství potravy, kterou spolykají. Avšak po hladovění je možné snadno a rychle správně upravit trávení. Řiďte se pravidlem, že po 18.-19. hodině už nebudete jíst. Pokud to budete dodržovat, zlepší se vám spánek a ráno se budete cítit odpočatí. Současně bude probíhat očista organismu a upravovat se jeho tuková vrstva. Je nutné pochopit jednoduchou skutečnost, že není možné jen přijímat potravu, ale je nutné také vylučovat její zbytky. Stravu bychom měli přijímat během dne'; v noci totiž probíhá její vstřebávání. Pro vyloučení nestrávených zbytků potravy je nejvhodnější ráno nebo večer. V takovém režimu by měl fungovat organismus v souladu s přírodními rytmy. Pak bude člověk zdravý.

Následující doporučení se týká stravování osob, jež ukončily hladovění a potřebují se správně stravovat.

Snídejte v době od 9. do 10. hodiny, ale můžete i dříve. Jezte čerstvé zeleninové saláty připravené z mrkve, zelí a naťové zeleniny; v zimě je vhodná dušená zelenina. Druhý chod může představovat tmavý chléb s medem nebo mořskými řasami, celozrnná kaše s kouskem másla či ve slupce pečené brambory. Společně se zelím, mrkví a naťovou zeleninou budou dobrými stimulátory pro činnost zažívacího traktu,

vznik správné mikroflóry a obnovení endokrinního systému.

Nejprve vypijte trochu tekutin, například vodu, kompot, čaj nebo šťávu, a potom snězte salát. Aktivuje to celou řadu pochodů nezbytných při normální činnost organismu. Zejména to podporuje vylučování trávicích šťáv, neboť syrová zelenina je bohatá na přírodní stimulátory. Budete-li se takto stravovat několik let, bude to váš organismus potom vyžadovat. Nakonec můžete používat čerstvou zeleninu a ovoce v šedesáti procentech svého jídelníčku.

Čerstvá zelenina, ovoce a jejich šťávy představují stravu bohatou na životní sílu a jsou nejlepší stavební látkou. Jsou nabité energií, jež podporuje strukturu tkání organismu a zpevňuje kůži.

Ideální výživa je tvořena z 50 % syrovým ovocem a zeleninou. Vlákniny a pektin obsažené ve většině produktů rostlinného původu se nazývají *balastní látky,* protože je organismus nevstřebává. Tyto látky jsou však nezbytné, jelikož plní důležitou roli v procesu trávení. Upravují střevní hormonální systém, a tím zároveň celý organismus, regulují střevní peristaltiku a vytvářejí příznivou mikroflóru v zažívacím ústrojí, kterou organismus částečně využívá jako plnohodnotnou živou bílkovinu.

Bílkovinná strava tvoří 10 % (pro děti a dospívající mládež 10-20 %). Bílkovina může být obsažena v mase, rybách, vejcích nebo přírodním sýru. Rostlinná bílkovina se nachází v ořeších a semenech. Pivní kvasnice, chléb a polévka z prorostlé pšenice jsou rovněž důležitou součástí bílkovinné stravy. Zejména jsou nepostradatelné pro přísun vitaminů skupin B, E a D.

Zbylých 40 % se dělí do tří částí. První část (30 %) tvoří škrob obsažený v kaši a luštěninách, druhou část (minimálně 5 %) představuje přírodní cukr v sušeném ovoci, medu a čerstvých ovocných a zeleninových šťávách. Třetí část (maximálně 5 %) tvoří přirozené tuky, jako jsou slunečnicový, kukuřičný a olivový olej, sádlo a máslo.

Lidé se sklonem k obezitě musí omezit nebo vyloučit ze svého jídelníčku cukr, chléb a moučné výrobky. Kaše musí být vždy připravena těsně před použitím. Je nutné pečlivě stravu rozkousat a před polknutím rozmělnit. Při rychlém jídle člověk sní mnohem více, než je nutné, a to pak vede k tloustnutí. Menší množství kaše rozmělňujeme v ústech tak dlouho, až je řídká jako mléko. Odstraňují se tak zácpy i stagnační pochody v zažívacím ústrojí a zlepšuje se střevní peri¬staltika (během žvýkání se zrychluje až čtyřikrát).

Při stravování jsou samozřejmě možné rázné obměny a varianty. Doporučené rady berte jako návrh pro stravování, jejž si pro sebe přizpůsobíte. Někdo potřebuje více vařené stravy, jiný s obsahem škrobu, tekutin nebo tuku v závislosti na individuálních potřebách a chutích.

Období přechodu na normální stravu trvá přibližně stejně dlouho jako hladovění. Snažte se v daném období jíst pravidelně, neboť právě v té době se organismus bouřlivě regeneruje. Na kvalitě stravy závisí vaše zdraví i omlazení.

Rozvrh dne během regeneračního období zůstává přibližně stejný (procházky, fyzioterapeutické procedury, pracovní terapie a aktivní odpočinek). Podle konstituce a u hubených lidí je možné přidat speciální procedury. Hubeným lidem se doporučuje olejová masáž celého těla (zejména v bederní oblasti) a horké koupele. Pro lidi s nadváhou je vhodná sauna, masáž těla odpařenou močí a lidem s konstitucí žluči prospívá plavání v teplé vodě.

Při dodržování podobného rozumného programu hladovění a regenerace se naplníte životní silou a hladovění se stane nezbytnou a přirozenou součástí vašeho života. Každý den budete pozorovat zázraky obnovy, jež probíhají ve vašem vědomí a těle, a budete si vychutnávat pocit, že jste dospěli ke správnému způsobu života, jenž vás dělá stále dokonalejším a zdravějším.

KAPITOLA 12.

Doplňující doporučení k provedení a ukončení hladovění

1. Provádění dechových cvičení se zadržováním dechu podle K. P. Butelko nebo podle mé metody speciálního dýchání, jež očišťuje lidské vědomí a načerpává do organismu energii.

2. Provádění celkové nebo částečné masáže s použitím odpařené moči, doplňované obklady z odpařené moči.

3. Posilování vůle, autogenní trénink.

4. Lidé, již mají zkušenosti s hladověním, se mohou otužovat střídáním teplé a studené sprchy a pomalým během v poklusu.

5. Osobám s počáteční nízkou váhou v době přechodu na normální stravu po ukončení hladovění se přidávají ke šťávám a zelenině nápoje připravené z pivních kvasnic podle následujícího receptu: 1/2 sklenice pivních kvasnic, 1/2 sklenice vody, dvě lžíce cukru. Všechno promícháme, postavíme na teplé místo a necháme 30-40 minut stát. Jakmile se objeví pěna, můžeme celou sklenici vypít. Od prvního dne stravovacího režimu je možné kromě šťáv přidávat dvě sklenice uvedeného kvasnicového nápoje. Podobný účinek má chléb a polévka z prorostlého zrní.

6. Při mechanickém zablokování odtoku žluči do střeva kamenem ve žlučníku nebo žlučovodech

může vzniknout žloutenka. Abyste se zbavili žloutenky i kamenů, lehněte si a hodinu přikládejte termofor na pravou polovinu břicha. Měli byste pít více moči. Větší množství moči, zejména pálivé a hořké chuti, uvolňuje a následně očišťuje játra a žlučník. Kromě toho doporučuji jogínský cvik *Uddijána bandha* - posaďte se na podlahu a pokrčte nohy. Úplně vydechněte vzduch, nakloňte se dopředu, rukama se opřete o kolena a několikrát intenzivně vtáhněte břicho.

7. Při snížení vnitřních orgánů I. a II. stupně a při nefroptóze (pokles ledviny do pánve) je třeba po celou dobu hladovění nosit speciální bandáž. Nejprve dochází ke snížení hmotnosti u břišních orgánů. Břicho je vpadlé, a to zejména při poloze vleže. Tuková tkáň, která obklopuje vnitřní orgány, se zmenšuje a postupně mizí. Vnitřní orgány jsou nyní upevněny v břišní dutině jen pojivovou tkání. Pokud se však pojivo uvolní, orgány poklesnou. Jestliže hladovějící člověk nechce bandáž nosit nebo neví, že by ji nosit měl, může se stav ledvin zhoršit.

8. U některých lidí se v době ukončení hladovění tvoří tuhá kouskovitá stolice, jež při vyprazdňování může poranit anální otvor. U jiných lidí zase nedochází k úplnému vyprázdnění tlustého střeva, protože jeho činnost se pomalu obnovuje (je to podobná situace jako po operaci slepého střeva, kdy se dostaví nucení na stolici, ale střevní funkce je slabá a člověk nemůže pořádně zatlačit). V těchto případech je nutné několik dní (2-4 dny) před vyprazdňováním aplikovat mléčné mikroklyzma (20-30 gramů másla rozpuštěného v 100 ml teplého mléka). Tím odstraníte suchost v oblasti konečníku.

KAPITOLA 13.

Individuální programy hladovění

Lidé jsou různí. Staří myslitelé to vyjádřili v odlišných kombinacích životních principů. Jestliže převládá v člověku životní princip slizu, jeho organismus dobře udržuje vodu. Takoví lidé mohou být tlustí a mají veliké tělo. Jsou střední postavy s nažloutlou kůží. Organismus člověka s převládajícím životním principem žluči má schopnost vytvářet teplo. Organismus s převahou životního principu větru špatně udržuje vodu a teplo. Takoví lidé jsou křehké štíhlé postavy a je jim stále zima. Poněvadž během hladovění ztrácí organismus vodu a teplo, projeví se to u každého člověka jinak.

Osobám s nadváhou bude ztráta vody při hladovění přinášet lehkost a sílu. Z procedur je pro ně vhodná sauna a mohou pít méně tekutin, především převařenou vodu. Hodí se pro ně suché hladovění, které se dodržuje jednou nebo dvakrát týdně.

Hubení zimomřiví lidé, aby dosáhli dobrých výsledků, si musí pravidelně dělat horké koupele a pít více horké vody. V opačném případě se očistný proces podstatně zpomalí a jejich subjektivní stav i nálada budou špatné. Lidé střední postavy pro udržení dobrého očistného procesu při hladovění mohou navštěvovat vlažnou parní lázeň, dávat si teplé koupele a pít teplou vodu. Osoby hubené a normální postavy by měly

vypít tolik tekutin, aby vymočené množství tekutiny činilo asi jeden litr.

U lidí s výraznou převahou konstituce slizu se budou v jejich organismu hromadit především hlenovité odpadní látky. Usazují se hlavně v plicích, nosohltanu a mozkových dutinách. Ze stravy je nutné vyloučit potraviny, jež produkují hlen, a hladovět 1-2 dny jednou týdně, 3-7 dnů jednou za čtvrt roku a 14-21 dnů a více jednou za půl roku nebo za rok.

Obézním lidem se během hladovění doporučuje pít málo vody. Vhodné jsou různé obměny suchého a urinového hladovění. V době přechodu na normální stravu po ukončení hladovění je vhodné podávat částečně dehydratovanou a teplou stravu, například lehce podušenou zeleninu, sušené ovoce, suché kaše a saláty s minimálním množstvím oleje.

Pokud je u člověka více výrazná konstituce žluči, z nadměrné tvorby tepla vzniká v játrech zvýšené množství žlučových usazenin, které potom otravují krev a způsobují vyrážky na kůži. Tito lidé musí vyloučit ze svého jídelníčku ostrá, rozehřívající jídla a neměli by se přehřívat. V dostatečném množství mají pít rozmraženou vodu a čerstvé šťávy a provádět očistu jater. Za účelem upravit funkci jater a žlučníku se doporučuje hladovět 1 den jedenkrát za týden, 3-7 dnů jednou za čtvrt roku a 10-14 dnů jednou za půl roku. V době přechodu na normální stravu po ukončení hladovění se doporučuje konzumovat čerstvé saláty, sladké ovoce a normální kaše.

U osob s konstitucí větru se v důsledku dehydratace a prochladnutí organismu tvoří tuhé usazeniny v podobě kamenů, písku, polyartritidy a nejrůznějších sraženin. Tito lidé musí změnit stravu a způsob života,

aby dodali tělu vodu a teplo. Musejí ve velké míře absolvovat teplé vodní procedury, pít horké čaje a zbytečně se neprochladit. Aby se u nich upravila funkce životního principu větru, doporučuje se hladovět 1-2 dny jedenkrát za dva týdny, 3-5 dnů jednou za čtvrt roku a 7-10 dnů jednou za půl roku.

Během hladovění musí lidé s konstitucí větru často provádět teplé vodní procedury. Po ukončení hladovky jsou doporučována 3-7 dnů změkčující klyzmata, potírání těla olivovým olejem, zejména bederní oblast a kyčelní klouby, a horké koupele. Do stravy je nutné zařadit tekuté a teplé potraviny, čerstvé teplé šťávy, jež se získávají se z mírně ohřátého ovoce nebo zeleniny, zeleninové polévky a řídké kaše. Později se do kaše přidává rozpuštěné máslo.

Všem konstitučním typům však doporučuji při přechodu na normální stravu po ukončení hladovění tmavý chléb.

V každém člověku jsou životní principy promíchány v různém poměru, proto je zanesení organismu usazeninami žluče, solí nebo hlenovitými odpadními látkami různé. Poznejte svůj organismus a podle toho zvolte dobu i podmínky hladovění, které vám budou nejvíce vyhovovat.

Doporučený věk při hladovění vychází z energetického potenciálu každého člověka, z obsahu tekutin v jeho organismu a schopnosti tvořit teplo. S přibývajícím věkem lidský organismus ztrácí schopnost vytvářet v dostatečném množství teplo a udržet vodu, protože se mu snižuje životní potenciál. Mladý člověk během hladovění nemusí provádět teplé koupele na prohřátí, protože zatím má tepla nadbytek. Ve zralém věku stejný člověk by měl daná doporučení dodržovat a ve stáří se pak už bez horkých koupelí neobejde.

Doba hladovění se podstatně liší. Mladí lidé s velkým potenciálem životní síly a normální činností fyziologických funkcí potřebují na očistu organismu mnohem méně času než starší osoby nebo staří lidé, kteří musí na začátku hladovění nabrat potřebný životní potenciál, normalizovat fyziologické funkce a teprve potom mohou uskutečnit očistu organismu. Proto si zapamatujte, že co vám pomáhalo před 15 nebo 20 lety, nyní může poskytnout jen částečné výsledky. S věkem musíte počítat, ale v každém případě vaše rozhodnost a trpělivost přinesou své plody.

KAPITOLA 14.

Hladovění a potence

Léčebné hladovění kromě celkového ozdravného účinku zvyšuje také pohlavní pud. Muži, již absolvují léčebnou kúru s hladověním, jsou překvapeni, když po 10-15 dnech hladovění byli sice zesláblí, ale měli erekci a toužili po opačném pohlaví. Pokud měl před hladověním muž intimní problémy, rychle se ztrácejí. Kdo možnost mít během hladovění pohlavní styk, zjistil, že pocit sexuálního hladu je silnější.

Zvýšená potence u muže ve většině případů nekončí s ukončením hladovění. Hladovění u žen přináší podobné výsledky. Zesilují pohlavní pud, prohlubuje se citlivost erotogenních zón a často se objevují nové, rychleji vzrůstá vzrušení při laskání, urychluje se nástup orgasmu a také se zesiluje síla jeho prožívání.

Upozorněni. Věnovat se sexu při hladovění se nedoporučuje, protože to je ztráta sil, které jsou potřebné k vyřešení naprosto jiných problémů.

Vyléčení neplodnosti a narození dítěte. *Rozhodli jsme se Vám napsat. Jsme rodiče malého chlapce, kterým jste pomohl svými radami, abychom se stali rodiči a pocítili velké štěstí. Dvanáct let jsme nemohli mít děti. Léčení neplodnosti nepřinášelo žádné výsledky. Už jsme uvažovali o tom, že si vezmeme dítě z dětského domova. Bylo to* v *roce 1996. Vaše knihy z edice Léčivé síly jsme měli doma a četli jsme je od roku 1995. Ale když jsme léčení začínali, bylo to strašné. Lekaly nás možné komplikace, ale přesto*

jsem se na podzim rozhodla praktikovat urinoterapii. Ovšem cílem pro mne nebylo těhotenství. Chtěla jsem si jen pročistit střeva a trochu zhubnout.

Urinoterapii jsem kombinovala s hladověním. Později jsem hladověla jednou týdně. A pak jsem moč pila každé ráno, a čistila tím střeva.

Za měsíc léčení močí jsem zjistila, že jsem těhotná. Otěhotněla jsem desátý den po začátku léčení. V červnu 1997 se nám narodil syn.

KAPITOLA 15.

Pozitivní účinek hladovění na člověka

Ruský psychiatr Jurij Nikolajev jako první na světě použil hladovění při léčení duševních nemocí. V praxi se prokázalo, že hlad stimuluje rozumové a tvůrčí schopnosti člověka. Hladovění se začalo používat za účelem poznání pravdy a osvícení. Podíváme se tedy na hladovění z vědeckého hlediska.

Obvykle signály (nervové impulzy) z trávicího ústrojí do mozku nedojdou. Je to způsobeno tím, že jsou tlumeny a brzděny důležitějšími signály, které vysílají smyslové orgány. Rytmus trávicího ústrojí tvoří přibližně 90minutová aktivita. Při delším hladovění, víc než 3-5 dnů, je pro organismus nejdůležitější pocit hladu. Trávicí ústrojí je prázdné a počet a intenzita im¬ pulzů, jež jsou z něj vysílány, prudce vzrůstá. Nyní se již do mozku dostávají retikulární informace, jejichž prostřednictvím jsou aktivovány všechny části mozku a kůry mozkové. Tím je v činnosti mnohem větší počet neuronů (nervových buněk, jež tvoří mozkovou kůru), což způsobuje zlepšení myšlení a vzrůstá jeho účinnost.

Osobně jsem se o tom přesvědčil. Témata a možnosti jejich interpretace se rozšiřují donekonečna a zjednodušuje se vysvětlení složitých předmětů. Pravidelně hladovím 3-4x ročně, ale jen jedno hladovění trvá 20 dnů. To velmi pročistí mozek, aktivuje tvůrčí

pochody a umožňuje jednoduše vysvětlit složité otázky a problémy. Proto se mé knihy tak snadno čtou.

Když hladovějící člověk myslí aktivněji, což se projevuje určitou dobu také po ukončení hladovění, ale později se mozková činnost otupuje, může jasně vidět nedostatky vlastního charakteru a pochopit, co je třeba změnit. Uvědomí si, jakým způsobem může dosáhnout stanovených cílů, jak se může uzdravit, vyřešit problém nebo se přiblížit k duševní dokonalosti.

Když člověk odmítá jídlo a následovně agresi cizorodé informace nebo energie a citově se vyrovnává, vytváří tak příznivé podmínky pro působení životní síly na obnovení kvantových a energetických struktur svého organismu i pro zlepšení rozumových a poznávacích pochodů.

Podle stupně deformace (následkem nesprávného stravování a/nebo rozumového pochodu kvantových a energetických struktur) je zapotřebí určitá doba na jejich regeneraci. To je důvod, proč u jednoho onemocnění, kdy je deformace malá, se může hladovět kratší dobu a u jiného při velké deformaci je k tomu zapotřebí několik dlouhodobých hladovek. V procesu hladovění je důležitá vědomá trpělivost, která umožňuje životní síle obnovovat organismus.

Takovým způsobem správně provedené léčebné hladovění dává lidskému vědomí pocit uspokojení a vyrovnává mu psychiku. Současně probíhá vnitřní aktivizace, člověk se cítí silný a svěží, zvyšuje se jeho iniciativa i inteligence a vzrůstá pracovní výkonnost. Příznivé změny probíhají v celém organismu.

1. Vlasy se zpevňují a přestávají padat. Na vypadaných místech začínají růst vlasy nové.
2. Ustávají bolesti hlavy. Přechází zvonění v uších a šumění v hlavě.

3. Kůže je svěží a čistá. Pot přestává nepříjemně páchnout. *{Po 40denním hladovění se u mne neobjevil zápach víc než rok.)*

4. Mizí akné, pupínky a jiné kožní vyrážky.

5. Oční bělmo je azurově modré, zažloutlá barva vlivem jaterní očisty mizí.

6. Zlepšuje se sluch, čich a zrak. Z nosu přestává téct hlen.

7. Rozpouští se a mizí zubní kámen. Zuby se přestávají kazit.

8. Přestává se objevovat herpes na rtu, někdy na jeden nebo dva roky.

9. Jazyk je čistý, vlhký a má růžovou barvu. Člověk má dobrou chuť k jídlu a chutnají mu přírodní, nekonzervované a nevařené potraviny.

10. Pokud měl člověk zvětšené lymfatické uzliny, vstřebávají se.

11. Dýchání je čisté, volné, snadné a neslyšné. Mizí záducha. Chůze po schodech do prvního až čtvrtého patra je mnohem snadnější.

12. Vstřebávají se lipomy.

13. Člověk se méně potí a dobře snáší nejen letní teplo, ale i horko v parní lázni.

14. Uklidňuje se bušení srdce a činnost srdce není slyšet.

15. Ustává kvašení a hnilobné pochody ve střevech a mizí nakyslý zápach kůže.

16. Usazeniny v kloubech se vstřebávají a zlepšuje se jejich pohyblivost a pružnost.

17. Přecházejí svalové křeče a zvyšuje se pohyblivost a tvárnost svaloviny.

18. Ustává bolest v některých orgánech a částech těla.

19. U žen ustává bílý kvasinkový výtok a u mužů se očistí předkožka.

20. Zlepšuje se činnost střev a při stolici probíhá úplné vyprazdňování střeva. Upravují se hemoroidy.

21. Mizí řada jiných příznaků nemocí a objevují se projevy omlazení organismu. Například některé starší ženy po kúře s hladověním mohou otěhotnět.

22. Uřknutí buď přejde úplně, nebo jeho účinek značně zeslábne.

Měli byste však vědět, že vyjmenované změny a příznaky omlazení vydrží jen určitou dobu po hladovění od dvou tří týdnů do jednoho roku. Potom nastává postupný návrat k původnímu stavu organismu. Tato doba je závislá na způsobu života člověka po hladovění, jestli dodržuje správný způsob života a stravování. Pokud tento životní styl dodržuje a ještě preventivně hladoví, uvedené příznivé změny se uchovávají a rozšiřují. Pokud ne, dané příznaky a změny rychle vymizí.

KAPITOLA 16.

Chyby, kterých se může člověk při hladovění dopustit

V této části vám ukážu na praktických příkladech nejčastější chyby, jichž se lidé při hladovění dopouštějí. Snažte se je neopakovat, až budete sami hladovět.

Hladovění bez ohledu na vlastní konstituci a kontraindikace

Ruský psychiatr profesor Jurij Nikolajev se zmiňuje o tom, že pomocí hladovění léčili šestadvacetiletou ženu s těžkou alimentární dystrofií. Měřila 158 cm a vážila 31,2 kg.

Žena samostatně hladověla 12 dnů, aby si vyléčila tyreotoxikózu, přestože je u dlouhodobého léčebného hladovění kontraindikována. Přechod na normální stravu po ukončeném hladovění rovněž nebyl správný, protože jedla příliš mnoho živočišných bílkovin, především mléko, vejce, tvaroh a ryby; vlastně všechno, co považovala za výživné. V důsledku toho se u ní objevily poruchy trávení, zvracení, bolesti břicha, slabost a točení hlavy.

Byl jí předepsán správný postup v regeneračním období a správný jídelníček: syrovátka, řídký ovesný odvar a potom měla postupně přidávat zeleninové vývary, řídké kaše apod.

Z nemocnice byla propuštěna za dva týdny s váhou 39 kilogramů.

Poznámka. V daném případě se pacientka dopustila několika závažných chyb. Vzhledem ke kontraindikacím a s ohledem na zjevné přílišné dráždění životního principu větru nemělo být hladovění delší než 7 dnů a mělo být uskutečněno v teplém a vlhkém prostředí se vším pohodlím.

Po 12 dnech hladovění začala probíhat očista a odstraňování usazených škodlivin, ale ta byla přerušena přechodem na stravu, jež nebyla schopná autolýzy, jelikož neobsahuje aktivní enzymy (všechny byly zničeny tepelným zpracováním). Trávicí ústrojí nemůže hned začít trávit jako před hladověním. Pro obnovu trávicích funkcí je totiž zapotřebí zcela jiná potrava. Trávení se vlastně zastavilo a zákonitě následovalo zvracení, nedostatečné trávení a potravinová intoxikace. Způsobilo jí to bolesti břicha a slabost.

Teplá tekutá strava předepsaná profesorem Nikolajevem rychle uklidnila nabuzený životní princip větru a zahájila trávení. To vedlo k normalizaci funkcí organismu a tělesné váhy.

Chci Vám poděkovat za Vaše dílo a vědomosti, které lidem předáváte.

Obracím se na Vás s prosbou o radu. Jmenuji se Maxim R., mám dvacet let, jsem student a mistr sportu v plavání. Převahu v mé konstituci tvoří životní princip větru, měřím 192 cm a vážím 67 kg.

Minulý rok v září jsem se seznámil s Vašimi knihami a rázem se mi změnil život. Okamžitě jsem si zlepšil

stravování, očistil jsem si střeva, začal jsem praktikovat urinoterapii a urinové hladovění a šestkrát jsem si očistil játra. Za tu dobu se mi organismus znovu narodil a já jsem se totálně změnil. Takový stav trval do března tohoto roku. Potom nastaly problémy se střevem. Přestal jsem chodit na záchod asi hodinu až hodinu a půl po jídle, jak jsem byl zvyklý. Později se stav zhoršil natolik, že jsem chodil na stolici jen ráno a ještě s obtížemi. Téměř měsíc jsem si aplikoval mikroklyz¬ mata s odpařenou močí, a to 100-150 ml. Můj zdravotní stav se však neupravil. V tlustém střevě nemám žádný tonus a nucení na stolici se u mě nedostavuje.

Stravuji se prakticky ideálně podle své konstituce. Během druhé očisty jater odcházela jen zlatavá žluč. Střevo bylo po fyziologické stránce v pořádku. Celou dobu praktikuji urinoterapii: piji 3-5x denně 150—300 ml moči. Moč mám čirou a má zlatavou barvu. Provádím duševní očistu a také dýchání štěstí. "

Vysvětlení. Člověk s výrazným projevem individuální konstituce větru musí praktikovat hladovění velmi opatrně. V daném případě to nebylo dodrženo.

Během očisty a vyrovnávání funkcí organismu vše probíhalo správně. Ale potom došlo hladověním, rostlinnou stravou a minovými klyzmaty ke zvýšenému podráždění životního principu větru. Ozdravování bylo započato v chladném ročním období. To vše se projevilo poruchou proudění energie v organismu a vznikly problémy se stolicí. U žen by to vedlo k poruchám menstruace.

Doporučení. Nedělejte si klyzmata, přijímejte jen teplé jídlo, používejte teplé koupele s následnou masáží těla olivovým olejem a během týdne si aplikujte mléčné mikroklyzma.

Hladovět je možné jedenkrát za dva týdny a dlouhodobé hladovění praktikujte jen v teplém ročním období.

Chyby na začátku hladovění

Nejčastější chyby jsou způsobeny tím, že není provedena očista zažívacího traktu, což vede k dlouhodobému pocitu hladu a autointoxikaci z tlustého střeva. Člověk slábne, bolí jej hlava a obtěžuje jej nadměrná plynatost.

Mám dvaasedmdesát let. Pracoval jsem jako novinář, ale v současné době jsem v invalidním důchodu. Přesně před třemi lety, přestože jsem žil zdravým způsobem života s dostatkem pohybu, kdy jsem jezdil na chatu na Krym, spoustu času trávil v přírodě a na zdraví jsem si rozhodně nestěžoval, mne postihla ischemická mrtvice s následným ochrnutím levé nohy a ruky. Za tři měsíce po mozkové mrtvici jsem začal chodit a celkově se uzdravovat. Avšak během pobytu na rehabilitačním oddělení u mě nastaly regresivní změny, a to zejména v chůzi, ale i v pohybu ruky. Ošetřující lékařka mi diagnostikovala spamus svalů, dekoordinaci jejich činnosti při kontrakci a natažení a sdělila mi, že je to nevyléčitelné. Pro mne by to znamenalo žít v bytě a vyjít si jen na balkon, protože sejít ven o holi z čtvrtého patra by bylo velmi obtížné. A to už nemluvím o krymské chatě a včelách. Lékařka mi sice poradila, že v kyjevském neurologickém institutu podobná postižení léčí, ale zjistil jsem, že nemají dobré výsledky, a léčit mne navíc odmítli.

Po přečtení Vašich knih mi svitla naděje, že hlad vyléčí i to, na co léky nestačí. V září a v prosinci jsem zkoušel delší hladovku, ale více než sedm dní jsem to kvůli silné intoxikaci nevydržel. (Chtít dlouhodobě hladovět bez předchozí očisty organismu je první chyba!)

Provedl jsem důkladnou očistu a pokusil jsem se znovu hladovět od 18. ledna do 11. února, to znamená, že jsem hladověl celkem 23 dny a pil jsem jen vodu až do úplného očištění jazyka a projevu pocitu hladu. Hladovění jsem snášel normálně a při ukončení jsem se přesně řídil Vašimi radami. Pátý den se mi obnovila činnost zažívacího ústrojí a sedmého dne, kdy jsem si myslel, že už jsem vše překonal, jsem přestal být ostražitý a přejedl jsem se. (To je typická a zásadní chyba při hladovění - ztráta ostražitosti a přejídání.) *Stalo se přesně to, na co jste mnohokrát upozorňoval. Nastala u mě porucha trávení, stravu jsem vylučoval nestrávenou a měnil jsem se v dystrofika. Přesný postup, jak v dané situaci postupovat, jsem ve Vašich knihách ani jinde nenašel. Musel jsem experimentovat. Začal jsem zase od začátku, nejprve šťávy, saláty a později řídké krupičné kaše.* (Snažte se ve stravě nepoužívat mleté ani jinak upravené obilí nebo kroupy. Ztrácejí tím svou biologickou hodnotu.) *Léčení trávicích potíží trvalo celý měsíc, ale stejný příliv sil jako po hladovění jsem už nepocítil. Stále se cítím slabý, pobolívají mne játra a slinivka břišní. Tak se mi vymstilo, že jsem nevydržel odolat jídlu. Začal jsem pít moč a dělat si masáže s odpařenou močí, ale chodím stále hůř a bolest v noze a ruce je pořád větší.* (Po ukončení hladovění se dostavil skvělý účinek - příliv sil. Ale spěch v přechodu na normální stravu po ukončení hladovění

všechno pokazil. Je zapotřebí hladovění zopakovat a při přechodu na normální stravu po jeho ukončení se vyvarovat chyb - pozn. aut.)

Chyby během hladovění

Nepříjemné pocity, jež hladovění vyvolává, mohou vést ke snaze hladovění přerušit. Například v důsledku vstřebávání tkáně se v dutině ústní objevuje nasládlá chuť hnisu pronikajícího z čelistních dutin. Hořkost v ústech a nevolnost vzniká při gastroduodenálním re¬fluxu (žluč se dostává do žaludku). Hlad začal léčivě působit na vymýcení energetické patologie, jež existuje v podobě patogenní energie, ale ta se snaží působit rozumem na vědomí člověka a přesvědčit jej, aby hladovění ukončil. V důsledku vyjde všechno nazmar, neboť nemoc se jen upevní a recidivuje.

Když člověk během hladovění není v klidném prostředí, kouří a nosí syntetické oděvy, může trpět nespavostí, podrážděností, bolestmi hlavy, slabostí, bušením srdce nebo duševními poruchami.

Pokud se dodržují uvedené rady a doporučení během hladovění jen částečně, výsledky pak nemusí splnit očekávání.

Ctyřiašedesátiletá žena s revmatoidní artritidou přijela k dceři, aby zde uskutečnila hladovění. 15. den dávkovaného hladovění se u ní objevily bolesti a ztuhlost kloubů. Při návštěvě odborného lékaře doma u pacientky se zjistilo, že dotyčná paní doplňovala od 10. dne hladovění pitný režim šťávami, aby posílila léčebný účinek. Ten však byl opačný a žena musela hladovění zopakovat.

Obnovení kontaktu s jídlem během hladovění. Jak jsem se již zmínil, v prvních dnech bez jídla člověk hlad nepociťuje nebo jej nijak neobtěžuje. Ale jakmile nastane určitý kontakt s jídlem nebo vdechnutí jeho vůně, vyvolá to přerušení adaptačních reakcí organismu a rozvíjí se jiné, jež vedou k pálení žáhy, nespavosti a nervozitě.

Čichové vjemy ovládnou člověka, což znamená, že patologie z vědomí nemizí. V důsledku toho nemoc zůstává zakořeněná, vnitřní procesy selhávají a člověk předčasně ukončí hladovění, aniž by něčeho dosáhl.

Nyní si uvedeme příklad nesprávně provedeného hladovění.

Jsem bývalý mistr sportu v boxu, ale nyní pracuji jako trenér. Je mi třicet sedm let, narodil jsem se 6. února 1958. Měřím 172 centimetrů a vážím 61 kilogramů. U mne převládá konstituce větru, ale jsou v ní i příznaky žluči.

Rád bych o sobě ještě doplnil, že se rok a půl polévám studenou vodou a tři roky jím vegetariánskou stravu.

Nyní, když jsem měl možnost si přečíst Vaši čtyřdílnou knihu z edice Léčivé síly, si chci vypracovat vlastní postup a rád bych se s Vámi poradil, zda postupuji správně.

Hladovění praktikuji od roku 1991, kdy jsem hladověl 10 dnů, další rok pak 17 dnů, postupně 24, 30 a 34 dny v následujících letech a v roce 1995 jsem vydržel hladovět 44 dny. Po poslední 44denní hladovce jsem v důsledku nesprávného ukončení hladovění začal mít halucinace. Myslel jsem si, že jsem Kristus, jenž vystoupil na trůn v chrámu svatého Mikuláše. Vidění bylo tak zřetelné a jasné, že se mi vrylo do paměti.

(Lidem s podobnou konstitucí se hladovění delší než 30 dnů nedoporučuje. Dlouhodobé hladovění vy-

volává nadměrné podráždění životního principu větru, což se projeví duševními poruchami. Konzumace syrové stravy a studená sprcha rovněž posilují životního principu větru, což zákonitě vede k nežádoucím výsledkům - pozn. aut.)

O hladovění jsem se začal zajímat kvůli matce. Umírala mi doslova před očima. Kvůli hypertonickým a křečovitým záchvatům jsme museli volat každý týden záchrannou službu. Nejprve jsme postupovali podle metod amerického dietologa P. Bragga. Dodržením 24hodinové hladovky se matce podařilo vyloučit ledvinové kameny v podobě písku. Dvakrát vyzkoušela třídenní hladovění.

V sedmadvaceti letech jsem měl úraz hlavy při pádu z kola doprovázený otřesem mozku. Současně mi prasklo v levém uchu. Znepokojuje mne silný šum v hlavě, který se u mě po úrazu projevil. Rád bych se ho hladověním zbavil.

(Při otřesu mozku se patologická informace uložila do buněčné paměti. Je třeba použít metodu duševní očisty. Hladovění zde nemá své opodstatnění.)

V jedné knížce o józe jsem se dočetl, že po určitě době hladovění se v organismu zapojují náhradní zdroje a podvědomí a energie, která při tom vzniká, slouží k léčení nemocí. Před dvěma roky, když jsem držel hladovku již 30. den, jsem zažil zvláštní pocit. Probudil jsem se brzy ráno a cítil jsem v sobě stoupat proud energie. Vstal jsem a přecházel po bytě. Nechápal jsem, co se děje. V hloubi duše mne napadlo, že se zapojily rezervní síly organismu. Měl jsem vydržet, ale strach a nejistota, co se se mnou děje, zvítězily. Převlékl jsem se, napil mléka a šel si zaběhat. Tím jsem ukončil hladovku.

(Energetickým proudem došlo k vyrovnání energie v poli vědomí. Strach a pochybnosti, které zůstaly v organismu, svědčí o přítomnosti potlačených psychických stresů. Běhání v regeneračním období není vůbec vhodné. Z hladovění se mělo postupně přejít na šťávy, tělu pak prospívají horké koupele a potírání olivovým olejem.)

Příští rok jsem držel 34denní hladovku a na konci jsem fyzicky pocítil přibližování nějaké energie. Byly čtyři hodiny ráno a právě jsem sledoval mistrovství ve fotbalu. Ležel jsem v posteli, tělo mi trochu zdřevěnělo a téměř jsem ho necítil, jako by nebylo moje. Cítil jsem nějaké vnitřní napětí. Fyzicky jsem vnímal přiblížení Boha, Ducha nebo Energie, můžete to pojmenovat, jak chcete, ale já jsem se dostal do náboženské extáze. Začal jsem plakat a modlit se. Vzbudil jsem matku a přesvědčoval ji, že jsem vyvolený Bohem a do našeho domu přijde Ježíš Kristus. Druhý den ráno jsem hladovku ukončil a náboženská extáze mne přešla.

(Existuje ještě jedno porušení režimu hladovění. Je to sledování nočních televizních programů, jež vede k silnému podráždění životního principu větru. Přiblížení Boha je již duchovní fenomén. Pláč je projevem duševní očisty a kvalitativní přeměny osobnosti. Takové věci dokáže dlouhodobé hladovění, ale zde mělo nastat zcela jiné chování.)

V roce 1995 jsem hladověl 44 dnů. Začal jsem 4. května a skončil 16 června. Poslední týden byl pro můj organismus kritický. Když jsem zavřel oči, viděl jsem jasné rudé jiskry. Takovýto okamžik dobře popsal francouzský spisovatel a pilot Antoine de Saint¬ -Exupéry, když společně s přítelem po havárii letadla šli pouští. Po dvou týdnech v důsledku dehydratace

organismu se jim také začaly objevovat před očima jiskry. O tom jsem věděl a nebál jsem se. Když jsem se napil moči, přestalo to. Z původní váhy 60 kg jsem zhubl na 44 kg. Ale blízkost Boha ani příliv energie jsem necítil. Zřejmě za ty čtyři roky, kdy jsem uskutečňoval pravidelně hladovky, se jim organismus přizpůsobil a já jsem cítil, že se stravuji pomaleji než při předchozích hladovkách. Silné svaly na rukou a na nohou mi ještě zůstaly.

(Poslední týden probíhala ve vědomí intenzivní energetická činnost, při níž se získávají paranormální schopnosti. Organismus se během předchozího hladovění posílil, proto svou hmotnost lépe udržoval.)

Nepříjemné chvíle jsem zažíval, když mi oční bulvy začaly zapadat do důlků a při koupání mi voda zatékala pod víčka. Jinak jsem se cítil normálně.

Hlavní chybou, které jsem se dopustil, bylo žvýkání žvýkačky Orbit, abych přehlušil chuť a zápach moči po vypití. Masáže starou močí jsem nepraktikoval pravidelně.

(Žvýkačka zabraňovala úplnému přepnutí organismu na endogenní výživu. Máta obsažená ve žvýkačce provokovala nabuzení životního principu větru. Stará moč je alkalická tekutina, obsahuje mnoho amoniaku, jenž je velmi těkavý, a tak rovněž povzbuzuje životní princip větru. V důsledku to způsobilo nežádoucí reakce organismu a došlo k zapadání očních bulv.)

44. den hladovění jsem přestal pít moč. Za tu dobu se mi zprotivila. Pět dní bylo vše normální, ale potom mi začaly halucinace. Rodiče nechápali, co se děje, tak mně odvezli na psychiatrii. Když jsem se probral, zjistil jsem, že jsem v nemocnici. Měl jsem částečně ochrnutou pravou polovinu těla, neudržel jsem v *ruce*

lžíci, nemohl jsem se vymočit a při řeči jsem se zakok¬távál.

(Tento člověk byl oklamán svými chuťovými pocity a rozumem. Žvýkačkou chtěl překrýt chuť a zápach moči, ale tyto pocity při hladovění nezmizely, spíše posílily a vedly zákonitě k patologickým změnám ve vědomí i v těle.)

Ležím a přemýšlím, co se stalo. Možná, že to bylo způsobeno tím, že jsem najednou přestal pít moč a došlo k vyčerpání centrální nervové soustavy. Ve dvě hodiny v noci jsem vypil moč a ráno jsem se normálně najedl. Začal jsem močit a křeče čelistí se mi uvolnily. Z nemocnice jsem utekl. Hladovění je docela nebezpečné.

(Normální strava a moč rychle uklidnily rozbouřený životní princip větru, takže člověk byl schopen normálně myslet. Udělal hodně chyb, ale je zde i jeden pozitivní skutek. Trpělivost mu umožnila uvidět také jiný život. Ovšem chyby, kterých se dopustil, mu znemožnily dosáhnout stabilního výsledku a měly nežádoucí následky - pozn. aut.)

Chyby při přerušení hladovění

Je možné správně provést hladovění, ale také všechno pokazit během jeho ukončení a přechodu na normální stravu. Jeden člověk šel po dlouhodobém hladovění do italské restaurace a snědl několik talířů makarónů. Jak se dalo čekat, tato hostina byla jeho poslední v životě. Jiný přerušil hladovění tím, že si dal vepřový řízek. Není divu, že se mu musel vypumpovat žaludek. Třetí si dal po ukončení hladovění konzervovaný zelený hrášek. I když je to rostlinná strava,

je to koncentrovaná bílkovina a jeho trpká chuť vyvolává spasmy. Začal mít prudké bolesti břicha, tudíž musel být odvezen do nemocnice, kde mu lékaři zjistili střevní ileus. Jen včasnou chirurgickou operací mu zachránili život. Čtvrtý na posezení snědl kilogram jablek, a tím si způsobil strašné bolesti břicha, jež vznikly kvašením a plynatostí. Ulevilo se mu až po vypláchnutí žaludku a po podání projímadla. Pátý člověk přerušil hladovění čokoládovými bonbony a pak se cítil dlouhou dobu hůř než před léčením. Jedna žena se po 35denním hladovění najedla mišpulí i se zrníčky a zemřela na neprůchodnost střev. Střeva nejsou schopna po hladovění plnit plnohodnotně svou funkci, postupně musí dojít k obnově peristaltiky a kvalitního trávení.

Zapamatujte si na celý život, že ukončení hladovění, zejména dlouhodobého, a přechod na normální stravu je možné jen při konzumaci uvedených potravin v malém množství. Není nutné spěchat s přidáváním množství snědeného jídla.

Mám sedmdesát let a jsem již v důchodu. Měřím 172 centimetry a vážím 67-68 kilogramů, ale před začátkem hladovění jsem vážil 77-78 kilogramů.

Všechno začalo na podzim 1994, když jsem náhodou dostal knihy Paula Bragga Zázrak hladovění a Chraňte si své srdce. Další rok jsem si vyzkoušel několikrát jednodenní hladovění. Ve stejném roce jsem získal pojednání známého ruského lékaře L. A. Sčen¬nikova Odhalení tajemství léčebného suchého hladovění a 3. ledna 1996 jsem sám držel lldenní suché hladovění. Bylo to pro mne těžké. Všechny podmínky stanovené pro hladovění se mi nepodařilo splnit. Pře-

devším jsem nemohl spát od desíti do šesti hodin. Ale dobu hladovění jsem dodržel a zhubl jsem 12 kilogramů. Avšak poslední den mne provázely mdloby.

(Hlavní chyba v provádění uvedeného hladovění spočívá v tom, že všechny faktory - roční období, věk, způsob hladovění, málo spánku - vedou k podráždění životního faktoru větru. Narušilo to cirkulační pochody v organismu a pole vědomí se tak odlehčilo, že se začalo oddělovat od fyzického těla. To způsobilo mdloby - pozn. aut.)

Hladovění jsem ukončil, jak bylo uvedeno v knize: od 13 hodin jsem jedl hlávku zelí vleže na břiše. Na doporučení uvedená v knize jsem podle potřeby přešel na běžné stravování. Byl právě Nový rok. Něco jsem večer snědl a vypil trochu sektu.

(Porušení regeneračního období se nemusí projevit hned, ale až za nějakou dobu. Ukončení hladovění a přechod na normální stravu syrovým zelím vede k nadměrnému povzbuzení životního principu větru, jelikož daná potravina má odpovídající účinky. Přechod na obvyklé stravování představuje pro organismus obrovskou zátěž. Nemůže jídlo strávit, neboť trávicí pochody jsou utlumené a je nutné je rozumně obnovit. Ukončit suché hladovění a přejít na běžné stravování, to je velmi špatný postup. Je nutné znát fyziologii a možnosti organismu.)

Váha se mi brzy upravila na 68 kg. Ale otekly mi nohy, ztratil jsem hlas a cítil jsem únavu v kloubech nohou. Avšak za 5-6 dnů mi už bylo dobře. Zašel jsem na polikliniku k ošetřujícímu lékaři, jenž mne poslal na vyšetření (mám tři ledviny). V pravé ledvině objevili kámen a žluč jsem měl hustou. Pak věř lidem.

(Nevinil bych autora. Suché hladovění vysušuje všechny tkáně a vede ke vzniku kamenů v důsledku zahuštění moči a žluči. Aby se to nestalo, je třeba při ukončení hladovění dobře zásobovat organismus vodou. Ale co jste udělal, způsobilo zvýšené povzbuzení životního principu větru a přineslo organismu mnoho sucha a chladu. V důsledku se objevily různé stagnace: otoky nohou, vznikl kámen, zhoustla vám žluč a nastala únava v kloubech jako následek snížené produkce kloubního mazu.)

Od února 1996 si zvykám na dělenou stravu a daří se mi to; také organismus se jí přizpůsobuje. Po návštěvě sanatoria v roce 1997 jsem se rozhodl léčebné hladovění a dělenou stravu provádět více pod odborným dohledem.

V roce 1997 jsem již za první půlrok hladověl 43 dny. V březnu na velký půst jsem hladověl 10 dnů a koncem června 7 dnů. Kromě toho jsem každý týden hladověl 42 hodin. A 3-4denní hladovění jednou za měsíc s pitím moči a aplikací klyzmat. Poslední hladovění jsem začínal s váhou 67 kilogramů. Když jsem skončil hladovku, měl jsem 61 kg, ale cítím se dobře.

Během období hladovění mi zmizela ischemická choroba srdeční a patnáctiletý zánět tlustého střeva. Prakticky jsem zdravý.

(Tak je nutné pracovat se svým organismem.)

Cyby při ukončení hladovění

Většina chyb při ukončení hladovění je spojena s tím, že člověk sní buď něco nevhodného, nebo je jídla příliš mnoho. V prvním případě, zejména

po dlouhodobém hladovění, utlumené zažívací ústrojí nemůže strávit konkrétní potravinu a jeho činnost se s patřičnými následky zastaví.

Pokud člověk během hladovění nezměnil negativní vlastnosti svého charakteru, nezbavil se škodlivých návyků a dál potlačuje své emoce, pokračuje tak v předchozím nezdravém způsobu života. Aby se zbavil potlačených emocí, které se usazují v lidském vědomí a negativně ovlivňují další život, je třeba hladovět tak dlouho, aby délka hladovění přesáhla první acidotickou krizi, to znamená 14-20 dnů. Kratší hladovění neumožní patologické změny z vědomí odstranit a jeho účinek je nepatrný. Ale ani to nestačí. Je zapotřebí změnit špatné charakterové vlastnosti a zvyky, teprve potom bude hladovění prospěšné.

Do nemocnice, kde se praktikuje léčebné hladovění, byl přijat osmašedesátiletý nemocný s celou řadou diagnóz jako mozková ateroskleróza, astenický syndrom, chronická koronární nedostatečnost, postin¬farktová kardioskleróza, fibrilační arytmie, rozedma plic a pneumoskleróza.

Při vyšetření se zjistilo, že v průběhu 40 let pravidelně praktikoval samostatné hladovění, hubnul a zlepšoval si zdravotní stav. Držel jen krátké hladovky, maximálně tři až osm dnů, a potom přecházel na normální stravu, ale konzumoval příliš mnoho masa, ostrých jídel a alkohol. Tento člověk byl oklamán vlastním rozumem a podmaněn příjemnými zvyky. Rozum jej přemlouval na krátké hladovění, které by pro zlepšení zdraví mohlo stačit. Potom se uklidňoval, že pro své zdraví udělal dost, a tak si může dopřát jídlo, jaké má rád. Dřívější návyky se následně vracely s novou intenzitou a v organismu porušovaly rovnováhu.

Jednou z chyb při přechodu na normální stravu je příjem přesolených potravin. Mohou vznikat otoky, jež se nemají odstraňovat pomocí diuretik, ale je lepší provést střevní očistu, jeden nebo dva dny vysadit jídlo a více se pohybovat. Pokud se člověk začne přejídat, podepíše se to na jeho subjektivním stavu.

Mnoho lidí propadá panice, když během hladovění a po jeho ukončení vznikají reakce, které jim zhoršují jejich zdravotní stav.

Někteří lidé zase pokračují pravidelně v aplikaci klyzmat i po skončení hladovění. To však může vést k zácpám. Je třeba upravit stolici správnou stravou, ale rozhodně ne klyzmaty. Urinová mikroklyzmata (50-100 ml) se mohou podávat v průběhu jednoho nebo dvou týdnů co 2-3 dny, ale ne častěji.

Režim v regeneračním období. Je nutné mít větší klid než během hladovění, protože na trávení, vstřebávání a vylučování se spotřebuje velmi mnoho životní energie. Osobám s konstitucí větru se doporučuje částečný klid na lůžku, zejména první dny regenerace.

Lidé se dopouštějí velké chyby, když si myslí, že jenom hladověním mohou dosáhnout uzdravení. Nejlepší a nejtrvalejší výsledky má každý, kdo po hladovění dodržuje správné stravování, vede aktivní život a zbavil se špatných návyků i vlastností nebo je má aspoň pod kontrolou. To je však práce na celý život.

Rozhodla jsem se Vám napsat, protože potřebuji poradit. Praktikovala jsem sérii hladovek, jež trvaly 20, 17, 22 a 10 dnů. Potom jsem se rozhodla užívat bolehlav podle návodu do 40 kapek a zpět. Užila jsem 21 kapek a při oslavách, kdy jsme se loučili s příbuzným, který šel na vojnu, jsem se napila vína, ale to je

určitě kontraindikováno. (Tato žena udělala hloupost. Riskovala své zdraví - pozn. aut.) *Po určité době se u mě projevila reakce. Od levého vaječníku až k žaludku ve mně všechno vřelo a pálilo mě to. Pila jsem syrovátku, po ní jsem šla na velkou stranu a činnost trávicí soustavy byla povzbuzena.* (Došlo ke zvýšenému povzbuzení životního principu větru, protože alkohol vysušuje organismus.) *Aplikovala jsem si klyzma, ale střevo jsem měla čisté, vyšlo jen několik kousků.* (Když stolice připomíná šmolky a je jí málo, je to neklamný příznak přílišného povzbuzení životního principu větru. Následkem podráždění dochází k zástavě trávicí soustavy.) *Podle všech příznaků to určitě bude rakovina.* (Pocit strachu ještě více narušuje činnost tlustého střeva.) *Měla jsem podezření na leukoplakii děložního čípku, alergii a psoriázu. A svou hloupostí jsem si jen ublížila. Ale takto nechci umřít. Opravdu nic nepomůže?* (Uklidněte se, udělejte si horkou nebo teplou koupel a natřete si tělo olivovým olejem. Jezte teplou stravu, ale důkladně ji rozkousejte. Takovým způsobem se Vám podaří si obnovit střevní činnost.)

Nic jiného kromě čerstvých šťáv nekonzumuji. Na břicho si dávám obklady s močí a bolest i horkost se zmenšily. Klidně bych pila moč, ale nevím, co mi probíhá v břiše. Pomůže mi hladovění? (Jezte stravu, jež má schopnost obalovat střevní stěny, jako například nápoje z ovesných vloček nebo otrubový zkysaný kvas. Pravidelně pijte mrkvovou šťávu. Co bylo při hladovění porušeno alkoholem, se znovu upraví.)

Chvíli budu pít šťávy a zkusím si očistit játra. Je to možné udělat šťavelovou šťávou? (V hlavě jí vzniká chaos, což je projev podráždění životního principu větru. V takovém stavu se játra čistit nesmí, zejména

po hladovění. Pamatujte si, že játra se po hladovění nikdy nesmí čistit.) *Nevím, jestli mohu hladovět, ale mám něco se žaludkem a střevy, jen aby to nebylo spíš ke škodě.*

Brzy půjdu do nemocnice na endoskopické vyšetření, ale už vím, co mi je.

Mám třicet devět let, měřím 163 centimetrů a vážím 52 kilogramů. Hladovět se bojím, proto budu pít mrkvovou šťávu. Mohu pít šípkový čaj? (Snížení váhy rovněž napovídá o předráždění životního principu větru. Je nutné užívat všechny prostředky, jež utlumují tento životní princip. Šťávy a šípkový čaj pít můžete.)

Kdybych tak mohla všechno vrátit nazpět. Vždyť díky hladovění přešla psoriáza, ale ostatní nemoci zůstaly. Poraďte mi, co mám dělat. Jsem naprosto zmatená.

(Pozitivní účinky hladovění je nutné upevňovat způsobem života - pozn. aut.)

Mám dotaz, na nějž jsem nenašel odpověď v žádné knize. Po hladovění je mým prvním jídlem zelný salát s mrkví. První dva roky jsem jedl normální stravu již za 4—5 hodin po zelném salátu, nyní dodržuji stravovací režim, ale přesto mám v daném období problémy. Jednak mám velký hlad a také chodím častěji na záchod, což mne trochu oslabuje. Dělám všechno správně? Pokud dělám něco špatně a vy mi můžete poradit, budu Vám velmi vděčný.

Odpověď. Aby nevznikal pocit velkého hladu, je nutné velmi pečlivě stravu rozkousat a v ústech roz¬mělnit, až se změní v tekutinu, která je rychleji stravitelná a nevyvolává pocit hladu.

Tímto způsobem se také zastavuje průjem. Po hladovění je povzbuzen životní princip větru, jenž je odpovědný za rychlost procházení potravy trávicím ústrojím. Jestliže je potrava málo rozkousaná, zrychluje to peristaltiku a jídlo střevy projde, aniž by došlo k jeho zpracování. Proto je zapotřebí odstranit z potravy všechno, co je tvrdé a hrubé (kůrky, semínka nebo jádra), a pečlivě každé sousto rozkousat. Rovněž Paul Bragg loupal pomeranče, ještě je spařoval vroucí vodou a teprve potom je jedl.

Při ukončení hladovění je tedy nezbytné důkladně rozkousat potravu (první 3-4 dny). Současně je vhodné potírat si tělo olivovým olejem, protože to napomáhá utlumit pocit hladu i zrychlenou peristaltiku.

Je mi padesát sedm let. V březnu 1994 jsem byla operována, při operaci mi lékaři odstranili pravý prs a mízní uzliny. O Vašich knihách jsem v té době ještě nevěděla. V červenci 1996 jsem najednou ztratila hlas a objevil se u mě silný kašel. Byla jsem u lékaře, ale moc mi nepomohl. Objednala jsem se na onkologii. Absolvovala jsem několik vyšetření a rentgen, ale nález byl negativní. Potom jsem dostala pozvánku do onkologické poradny. Vyšetřil mne mladý lékař a pozval mne za čtyři měsíce na další kontrolu. Tentokrát mne vyšetřoval primář, ten však při vyšetření objevil na pravé zevní straně krku nádor a v oblasti pravé klíční kosti zatvrdlinu velkou asi jako hrášek. Byla mi provedena punkce a naordinována operace. Ale já jsem ji odmítla. (Medicína, jelikož nezná příčiny nemocí, bojuje s jejími následky svými prostředky. Je to barbarské léčení, je-li zastáván názor, když nemůžeme nemoc vyléčit, tak ji aspoň vyřízneme. Příčina nemoci

zůstala, a proto vznikly recidivy. Vždyť se nikdo nezajímal, jakým způsobem žena žije, co prožívá a co ji trápí, jak se stravuje a na čem záleží lidské zdraví.)

Moje známá mi dala přečíst Vaši knihu Hladovění, a když jsem ji přečetla, rozhodla jsem se zkusit 30denní hladovku bez jakékoliv přípravy. Během hladovění u mě probíhala velká očista organismu a vyloučilo se ze mě hodně hlenu. (Organismus zanesený škodlivinami a toxiny není možné léčit operací. Chirurgický zákrok jej pouze oslabí.) *Jednu dobu mne velmi bolela záda, ale když jsem držela hladovku, očistila se mi bederní oblast a záda mne bolet přestala.* (Usazené škodliviny způsobují nejrůznější nemoci a obtíže.)

Když jsem onemocněla (při ztrátě hlasu), kloktala jsem šťávou vlaštovičníku. Během hladovění jsem pak týden vylučovala vlaštovičník. Rovněž jsem aplikovala klyzmata s odpařenou močí, pila jsem moč a rozmraženou vodu. Vyloučila jsem hodně koprolitů. Očista většinou probíhala v noci a doslova jsem slyšela, jak se mi čistí mozek. Jednou v noci jsem jasně slyšela, jak mi nějaký hlas říká, abych si odstranila kov z úst (zubní korunky).

25. den mne probudil zvláštní zvuk, jako by se něco čistilo. (Při dlouhodobém hladovění se dějí podivuhodné věci. Působí zde léčivá síla organismu i pomoc jiných sil jako odměna za vaši rozhodnost a vůli.)

Po 30 dnech jsem hladovění ukončila. Ještě bych mohla pokračovat, ale bála jsem se, protože jsem štíhlejší a mám konstituci větru. (Strach a pochybnosti nám kazí konečné vítězství nad nemocemi. Jenom ten, kdo se nebojí smrti a má veliké odhodlání, dosáhne absolutního vítězství. Například jedna žena se rozhodla spáchat sebevraždu, protože byla nemocná

a zoufalá. Lehla si do postele a proležela tam víc než 60 dnů, dokud ji neobjevili. Byla to živá kostra. Když ji po hladovění odborně převedli na normální stravu a obnovili u ní její původní hmotnost, ukázalo se, že z ní všechny nemoci zmizely, organismus velmi omládl a dostal nový impuls k životu.) *Hladovění jsem ukončila tím, že jsem začala přijímat šťávy podle Vašeho návodu - mrkvovou, jablečnou nebo z řepy. Když jsem začala jíst bramborový salát s červenou řepou (vinegret), dostala jsem chuť jen na brambory, mám je moc ráda. Jedla jsem je bez soli, ale vzala jsem si k nim rybí konzervu, a tím jsem porušila stravovací režim. Vzápětí mi otekla pravá ruka. Chvíli jsem počkala a začala znovu hladovět, ale vydržela jsem to jen 11 dnů, protože jsem pocítila velký hlad. Ukončila jsem hladovění stejně jako minule.*

Během hladovění otok ruky opadl, při přechodu na normální stravu po ukončení hladovění jsem snědla brambory s konzervou lososa, ale ruka mi opět otekla. (Tak nám naše přání hatí ozdravné úsilí - pozn. aut.).

Nesprávný způsob života po hladovění

Jestliže člověk po hladovění pokračuje v nesprávném způsobu života, všechny nemoci se vracejí. Na následujícím příkladu jsou uvedeny chyby, kterých se lidé dopouštějí ve všech fázích hladovění.

Přečetla jsem si knihu anglického léčitele Johna Armstronga Živá voda a Zázrak hladovění Paula Bra¬gaa, ale Vaše knihy si mne zcela získaly.

Snažila jsem se již dříve pro své zdraví něco udělat. Před dvěma lety jsem poprvé hladověla 3 dny a pila moč. Došlo k určitým změnám. Třetí den se mi očistil žaludek. Přestože jsem tři dny nejedla, šla jsem na stolici a vyloučila spoustu hnědé špíny s pěnou a hlenem. (Než se střevo ženě vyprázdnilo, probíhala jeho očista při zácpě.) *Přestaly mi padat vlasy, přestože jsem dříve po umytí hlavy měla kartáč plný vlasů.*

26 let jsem kouřila ve dne i v noci. Od pětačtyřiceti let jsem v *klimakteriu a najednou jsem dostala menstruaci. Pročistila se mi moč. Pila jsem ji po celý den a pokaždé jsem ji zapíjela vodou, protože byla hořká a slaná, hustá a páchla. Čtvrtý den byla moč čistá, bezbarvá, bez chuti a zápachu.* (Svědčí to o tom, že první tři dny se očistilo tlusté střevo a vylučované škodliviny přetížily vyměšovací orgány. Jakmile se tlusté střevo očistilo, vylučovacím systémům se ulevilo. Potvrzuje to skutečnost, že k hladovění je zapotřebí se včas připravit a správně začít.)

Začala jsem jíst normální stravu jako obvykle. Za 2—3 dny jsem se obsypala vyrážkou. Objevila se mi na zádech, hrudníku a břiše. Nechápala jsem, co to znamená. (Byly to následky nesprávného ukončení hladovění a přechodu na normální stravu.) *Moč jsem teď pila každé ráno. Nevím kolik měsíců jsem to dělala, ale potom jsem přestala. V současné době opět moč piji a zase jsem několikrát hladověla 2-3 dny.*

V minulém roce jsem od 23. srpna do 2. září a v tomto roce od 22. ledna do 2. února hladověla 9 dnů. Při prvním 7denním hladovění jsem pila moč, ale vůbec jsem nejedla. Osmý den jsem snědla ráno dvě pečená jablka a k obědu dva dílky melounu. Devátý den jsem jedla stejně. (To nebylo 9denní hladovění, ale 7denní.

Přechod na normální stravu se uskutečnil pečenými jablky a melounem.)

Podruhé jsem vydržela hladovět 7 dnů, ale osmý a devátý den ráno jsem snědla 1—2 pečená jablka, 1—2 lžíce kyselého zelí a půl sklenice ovocné nebo zeleninově šťávy k obědu či večeři. Desátý den jsem byla na smuteční hostině a jedla jsem všechno, co bylo na stole, vydatné i tučné jídlo a vypila jsem deci vína. (Mírně řečeno, přechod na normální stravu rozhodně nebyl ideální.) *Při hladovění jsem pila rozmraženou vodu, každé ráno moč a ještě šťávu z rakytníku.* (Pokud se konzumuje nějaké jídlo nebo jen šťáva, není to hladovění, ale dieta.)

Nyní piji moč každé ráno mezi pátou a osmou hodinou. V té době je téměř vždy čistá a bez zápachu. Močí se také umývám, a když si myji hlavu, opláchnu si močí vlasy. Nepáchnu. Do koupele si přidávám odpařenou nebo starou moč. Pleť mám hedvábnou (na určitou dobu). Nevím, jestli dělám všechno správně. Po prvním 3denním hladovění se u mě projevily výrazné změny. Dostala jsem menstruaci a přestala jsem kouřit, ale teď jsem žádné změny nepozorovala. (Protože jste opravdu nehladověla, ale vyčerpávala se šťávovou dietou. Žádné léčebné mechanismy se nespustily. Váš způsob života je nezdravý a tomu odpovídá výsledek.) *Změny byly dočasné. Všechno se vrátilo a obnovilo, jak bylo, kromě toho, že mi vlasy už nepadají, protože jsem se nechala ostříhat nakrátko, a nekouřím.*

Poznámky

1. První zmíněná kniha vyšla v nakladatelství Euge¬nika ve dvou částech pod názvem *Urinoterapie - Lék z vlastní čistírny - Teorie a Praxe* (2008). Dále od Ma¬lachova Eugenika vydala následující tituly: *Zlatá pravidla stravování* (2008), *Energetická rovnováha organismu* (2007), *Individuální konstituce a zdraví* (2009), *Dokonalá očista těla* (2000), *Neobvyklé způsoby uzdravení a léčby* (2009), *Povaha člověka a její vliv na zdraví a život* (2001) *Osud, život, zdraví* (2008) a další- pozn. překl.

2. Rozmražená voda, nazývaná též *protiová,* je zbavena deuteria neboli těžké vody, jež není pro organismus žádoucí. Vodu zbavenou deuteria si můžeme připravit také v domácích podmínkách. Pramenitou nebo převařenou vodu z vodovodu nalijeme do skleněné či smaltované nádoby a postavíme do mrazničky. Když se kolem stěn objeví první led, nádobu vyjmeme a vodu přelijeme do jiné nádoby. Izomery těžké vody mrznou již při teplotě +3,8 °C. Proto první led, jenž se při zamrzání vody vytvoří, musíme vyhodit. Nádobu s vodou opět vložíme do mrazničky a počkáme, až voda zmrzne do poloviny nebo 2/3 objemu. Potom zbytek vody vylijeme. Led, který v nádobě zůstal, je protiová voda očištěná z 80 % od škodlivých příměsí. Nyní stačí jen led nechat při pokojové teplotě roztát a získanou rozmraženou vodu používat k pití a přípravě pokrmů - pozn. překl.

3. Nakladatelství EUGENIKA vydalo v roce 2006 knihu *Jak se dožít 120 let* podle systému Paula Bragga - pozn. překl.

4. Knihu *Život bez parazitů G.* Malachova vydalo v roce 2008 nakladatelství EUGENIKA - pozn. překl.

5. Dr. Norman W. Walker (1866-1984) byl jeden z nejvýznamnějších lékařů zabývajících se zdravím a výživou v USA - pozn. překl.

6. Glauberova sůl vlivem osmotického účinku napomáhá nasávání tekutin do střeva a jejich dalšímu vyloučení z těla. Společně s tekutinou jsou vylučovány škodliviny a toxiny. Zvýšené množství vody ve střevě zředí a zvětší objem střevního obsahu, aktivuje stahování střevní stěny, a tak podporuje střevní peristaltiku. Uvedený účinek se projeví ve všech částech střeva - pozn. aut.

7. Rozmražená voda se k tomuto účelu ideálně hodí. Jednak je očištěna od škodlivých příměsí a obsahuje optimální množství solí. Za druhé jsou z ní odstraněny informace, takže je jako „čistý list papíru". Voda je strukturovaná. Vždyť je důležité nejen vyměnit tekutinu v těle, ale společně s ní nahradit patologické informace nemocí, jež jsou v ní zaznamenány! Právě tato skutečnost má největší ozdravný účinek - pozn. aut.

8. Nakladatelství Eugenika vydalo od Gennadije Malachova na toto téma mimo jiné knihu *Urinoterapie a biorytmologie* (2006) - pozn. red.

9. Podstatou této diety je střídání suchých dnů a dní s nápoji. Jako vhodné pití doporučuje vodu, ovocné a zeleninové šťávy, bylinkový nebo černý čaj, ale dokonce i víno. Kromě snížení váhy napomáhá také očistě organismu. Avšak na rozdíl od jiných očistných diet kúra doktora Schrota působí na organismus radikálně a do hloubky, zvyšuje jeho imunitu a nastartovává regenerační proces - pozn. překl.

10. Prof. Stanislav Grof, psychiatr z Prahy žijící od roku 1969 v Americe, byl průkopníkem práce s mimořádnými stavy vědomí a autor metody holotropního dýchání - pozn. překl.

11. V římskokatolické církvi je půst ponechán svobodnému rozhodnutí každého jednotlivce. Z pravoslavného hlediska je to považováno za škodlivé, ne proto, aby byl člověk omezován, ale aby nebyl zanechán svévoli - pozn. překl.

12. Nakladatelství Eugenika vydalo od G. Malachova mnoho knih, například *Léčivá detoxikace hladem* v roce 2007 - pozn. překl.

13. Je to důležité také proto, aby energie procházela energetickými kanály ida a pingala - pozn. aut.

Je nezbytné pomoci organismu, aby se mohl zbavit usazených škodlivin, obnovit sílu orgánů, omladit buňky. Odnepaměti bylo přirozeným pomocníkem cílevědomé hladovění. Ve starověku se hladovění přikládal velký léčebný význam a hluboký duchovní rozměr jako nástroji fyzické a duchovní očisty. Hladovění není prostředkem ke zhubnutí. S využitím přírodních biorytmů bychom měli, podle Číňanů, kteří tyto zákonitosti znají pět tisíc let, hladovět s ohledem na den narození vždy po celý den, který o dva dny předchází dni narození.
Zájemcům, kteří by se rozhodli pro hladovění, přesahující tři dny, autor doporučuje začít důkladnější očistou organismu. Tím se posílí imunita člověka, vyčistí se zažívací ústrojí, játra a ledviny, odstraní se zácpa a zlepší se celková psychika.

Gennadij Malachov

Léčivá detoxikace hladem

teorie

- **Život bez potravy v přírodo**
- **Hladovění v historii lidstva**
- **Fyziologická podstata hladovění**
- **Co so dije v organizmu člověka pfi hladovění**
" **Typy hladověni**
- **Hladověni s přihlédnutím na biologické rytmy, individuální konstituci a věk člověka**

Gennadij Malachov

Léčivá detoxikace

□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□

Czech edition by
Alexander Giertli - EUGEN1KA Pbl.
A. Gwerkovej 20, P. O. Box 187
850 00 Bratislava 5
tel. /fax/záznam: 00421-2-63810659
e-mail: eugenika@eugenika. sk
internet: www. eugenika. sk (www. eugenika. cz)
Překlad © Anděla Kramlová (REDIGO),
Ariana Trávníčková (REDTGO)
Odpovědná redaklorka: Helena Kapičková (REDIGO)
Korektura: Daniela Pilařova (REDIGO)
e-mail: redigo@redigo. cz
www. redigo. cz
Grafická úprava: Miroslav Němec
Návrh obálky: Miroslav Němec

Kniha je jednou z nejdůležitějších prací v oblasti hladovění. Autor zde mimo jiné podrobně zpracoval účinky hladovění na příčiny nemocí, jež se v knihách jiných autorů neobjevují. Podrobně pojednává například o tom, jak hlad ovlivňuje naše vědomí; jak správně hladovět s přihlédnutím na tělesnou konstituci, věk a roční období. Dozvíte se, jak hladovka působí na vaše zdraví a vědomí a dále, jak dlouho máte hladovět v konkrétních případech. Je to velmi užitečná příručka, která vysvětluje, že hladovění je nauka o člověku a jeho možnostech.

Obsah

Předmluva **7**

První část

Obecně o hladovění **9**

Úvod 10

1. Život v přírodě bez potravy **|4**
2. Hladovění v historii lidstva **19**
3. Fyziologická podstata hladovění **44**
4. Co se děje v organizmu člověka při hladovění **54**

4. 1. Procesy, probíhající v životním poli člověka 55
4. 1. 1. Hladovění a životní síla organizmu 55
4. 1. 2. Hladovění a vědomí člověka 60
4. 1.3. Hladovění a rozumové schopnosti člověka 64
4. 1.4. Hladovění a individuální konstituce člověka 65
4. 2. Procesy, probíhající ve fyzickém těle člověka 68
4. 2. 1. Okyselení vnitřního prostředí 68
4. 2. 2. Rozptýlení tkání (autolýza - samonatravování) 74
4. 2. 3. Princip priority 77
4. 2. 4. Očista od hlenů a nečistot 79
4. 2. 5. Normalizace tělesné mikroflory a obranných funkcí organizmu 88
4. 2. 6. Endogenní výživa 90
4. 2. 7. Fyziologický klid orgánů 92
4. 2. 8. Zlepšení látkové výměny a absorpčních schopností organizmu

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

5. Typy hladovění....105
5. 1. Správná délka hladovění....105
5. 1. 1. Průběh hladovění....106
5. 1. 2. Regenerační fáze....117
5. 1.3. Délka hladovění a její účinky na organizmus člověka....124
5. 2. Různé způsoby hladovění....128
5.2. 1. Klasické hladovění....128
5. 2. 2. Frakční hladovění....161
5. 2. 3. Urinové hladovění....164
5. 2. 4. Suché hladovění....167

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

Předmluva

Lidé se neustále zajímají o hladovění. Je to přirozená a dostupná léčebná metoda, kterou lidé i zvířata využívají od samotného počátku svéexistence. Hladovění nikdyneuškodí, je však potřeba, aby bylo aplikováno správně a včas!

Jestliže člověk začíná hladovět, vědomě či nevědomě důvěřuje svému osudu a zdraví vesmíru. Bůh takovouto oběť vždy přijímá a štědře ji odmění. Člověk provádí duchovní a fyzickou očistu, a to zklidňuje duši a uzdravuje tělo.

Knihu jsem napsal na základě mnoha prací a bohatých praktických zkušeností. Najdete v ní všechny důležité informace pro správné použití každého z uvedených způsobů hladovění, které se vám bude hodit.

Různorodé názory a metody, jež jsou uvedeny v této knize, vysvětlují jen obecné zákonitosti hladovění, umožňují pochopit zvláštnosti hladovění a úspěšně jej používat.

Hladovění je humánní, přirozenou a vhodnou léčebnou metodou. Využijte proto jeho štědré dary!

Geněša (Malachov G. P.) 16. 02. 2003

První část

Obecně o hladovění

Úvod

Většinupopulárně-kritických článků o hladověni napsali lidé, kteří ve svém životě ani jednou nehladověli.

Mnozí z nás slyšeli o hladovění, o tom, že někteří lidé hladoví, že existují dokonce kliniky, v nichž se pacienti léčí hladověním, a dostalo se jim mnoho dalších informací o *hladovce,* které odrazují i přitahují zároveň. Co nás na tomto slově odrazuje a co přitahuje?

Když jsem se v praxi setkal s hladověním, řekl jsem si, že jej, také vyzkouším. Postupně jsem odhaloval pravdu a začal jsem chápal, že něco se ve mně bojí hladu, a něco jej naopak vila. Ve většině příruček se nejčastěji popisuje jeho vliv na fyziologii a psychiku, ale nikdo ještě jasně nevysvětlil, že hlavní proces hladovění se odehrává v polní formě života, to znamená v našem vědomí. Hladovění ovlivňuje naše myšlení, smysly a pocity. Jedná se zejména o pocity, které *zakořenily* v našem vědomí a vyžadují zdokonalení a jimž je člověk podřízen. Člověk se vlastně zabývá jen tím, jak by je uspokojil. To znamená dobře se najíst, tříbit si čichové vjemy, žít v luxusu nebo si užívat sexu. Naše myšlení, které je naší chloubou, se před smysly a pocity jen vytahuje a uspokojuje jejich sebemenší potřeby. Záměrně vytváří složité kombinace, aby obešlo morálku, uklidnilo svědomí, neustále něco omlouvalo a ospravedlňovalo. Sami určitě víte, k čemu takovýto stav vede - k nestřídmému a neuspořádanému způsobu života, jehož důsledkem je vznik nemoci.

Když se člověk dobrovolně rozhodne pro hladovku, nezačne bojovat s nemocí, ale s určitým pocitem. To znamená s vynalézavostí myšlení, která zapříčinila vznik nemoci. Během prvního dne hladovění se začne ozývat pocit nespokojenosti, který protestuje prostřednictvím všech dostupných kanálů, jimiž lze ovlivňovat. V našem mozku se neustále pohybují myšlenky nespokojenosti, podráždění, smutku, lítosti, strachu a podobných projevů. Ale uvědomte si, kdo toho lituje: jste to vy, vaše duše, nebo váš pokorný sluha zvaný rozum?

Medicína, která pracuje s tělem, nás nikdy ani za žádnou cenu nezbaví nemocí, jejichž skutečná příčina netkví ve fyzickém těle, ale v životním poli. Hladovění se stalo prostředkem umožňujícím samostatnou práci s patologií smyslů a jejím odrazem ve fyzickém těle. Jestliže nechceme být nemocní, pak musí v našem těle proběhnout celková kvalitativní změna. Tato práce se podaří lidem, kteří se opravdu chtějí změnit. Následující příběh z knihy J. S. Nikolajeva *Hladovění kvůli zdravíce* toho příkladem:

„Účastnila jsem se bojů při leningradské blokádě. Při dělostřeleckém ostřelování města jsem byla zasažena: byla jsem zraněná na hlavě, a ani ruce a nohy nebyly v pořádku. Společně s ostatními zraněnými dětmi mě převezli opět do vojenské nemocnice v Leningradu. Potom nás umístili do dětského domova. Zanedlouho jsem dostala oznámení, že mi při výkonu služebních povinností zahynuli oba rodiče. Potom dálkové studium a večerní škola. Tehdy byla krutá zima a lidé měli hrozný hlad. Hrozný proto, že byl vynucený a beznadějný. Nebylo to léčebné hladovění s přesně stanovenými dávkami jídla. Na celý den jsme dostali sto dvacet pět gramů chleba, čajovou lžičku mléka do čaje, řídkou kaši a výjimečně suchary. Ale vydrželi jsme a přežili to.

Další můj život nebyl jednoduchý: vleklá těžká onemocnění mě doslova upoutala na lůžko. Všechno začalo revmatologickou artritidou a pak následovala jedna nemoc za druhou: ischemická choroba srdce, osteochondritida, hypertonie, objevily se močové kameny, gastritida, kolitida, di-

abetes, různé alergie a další onemocnění. Všechny tyto potíže mě velmi trápily. Bez konce se opakovaly další problémy: pneumonie, bronchitida, zánět čelistní dutiny nebo frontitida. Osm až devět měsíců v roce jsem byla nemocná. Artrologové, internisté, endokrinologové a jiní odborníci byli bezradní. Začala jsem sama hledat pomoc. Zjistila jsem, že v Moskvě existuje nemocnice číslo šedesát osm. V ní pracují nějací zázrační lékaři, kteří nemoci léčí hladověním. Při vyslovení slova hlad mi naskočila husí kůže, vždyť hladem zemřelo tolik mých známých! Miliony lidí ukončily svůj život, protože měly hlad. Vždyť sama jsem téměř hladem zemřela. Lékaři mě zrazovali: „Blokáda Leningradu vás oslabila a mohlo to být ještě horší. " Neměla jsem však co ztratit a bez ohledu na počet svých nemocí měla pevnou vůli. Nechtěla jsem se vzdát, proto jsem trvala na svém. Hladověla jsem dvacet čtyři dní, zhubla jsem o sedmnáct kilogramů a cítila se mnohem lépe. Byl to zázrak: byla jsem připravená na to, že zemřu hladem, ale naopakjsem úplně ožila! Úporná bolest v kříži a nohou, která mě trápila několik let a kvůli níž jsem vyzkoušela bezpočet různých metod, úplně zmizela. Dříve jsem páteř vnímala jako jakýsi polámaný sloup, ale najednou se všechno zklidnilo. Obnovila se činnost srdce, krevní tlak se dostal na normální úroveň, zmizela pneumonie i bronchitida. Neměla jsem rýmu a nebolela mě ani hlava. Všechno vypadalo, jako bych nikdy předtím nebyla nemocná!

Milí a slavní lékaři! Jsem vám velmi vděčná! Děkuji vám za to, že jste takovými odborníky v oblasti léčebného hladovění! Měla jsem na vás tolik dotazů a vy jste mi na ně vždy trpělivě a laskavě odpovídali. Celý kolektiv nemocnice je vynikající, od ošetřovatelek přes profesory až kprimáři a řediteli. Opravdu umíte léčit všemi dostupnými přirozenými prostředky, jako například pomoc při vyloučení jídla, nasazení diety, ale hlavně dokážete podpořit laskavým slovem. Měsíce jsem proležela v luxusních nemocnicích, kde jsem měla všechno, ale necítila jsem se zde dobře. Léky, které jsem užívala, mi nepomáhaly. Ve vaší nemocnici jsem přehlížela všechny její nedostatky (nebylo zde například místo na procházky, sestry neměly svoji místnost, nebyl zde telefon a tak bych mohla pokračovat dále). Ale to nejdůležitější, co jsem potřebovala, jsem ve vaší nemocnici našla: nejenže jste nás všechny léčili účinnými metodami, ale učili jste nás správnému způsobu života - nepřejídat se, být neustále v pohybu, nekonzumovat rafinované potraviny a mnoho dalšího. Po blokádě Leningradu jsem se bála sníst více kalorických, posilujících potravin, abych dohnala hladové válečné roky! Byla jsem přesvědčená, že to byla hlavní příčina mého onemocnění. Ať žije obrovský hlad, který léčí a učí žít!"

Autor věří, že tato kniha vám pomůže změnit vaše vědomí ve vztahu k organizmu a k celkovému životu. Časem pochopíte význam přísloví, že hlad je špatným rádcem, ale dobrým přítelem.

abetes, různé alergie a další onemocnění. Všechny tyto potíže mě velmi trápily. Bez konce se opakovaly další problémy: pneumonie, bronchitida, zánět čelistní dutiny nebo frontitida. Osm až devět měsíců v roce jsem byla nemocná. Artrologové, internisté, endokrinologové a jiní odborníci byli bezradní. Začala jsem sama hledat pomoc. Zjistila jsem, že v Moskvě existuje nemocnice číslo šedesát osm. V ní pracují nějací zázračtí lékaři, kteří nemoci léčí hladověním. Při vyslovení slova hlad mi naskočila husí kůže, vždyť hladem zemřelo tolik mých známých! Miliony lidí ukončily svůj život, protože měly hlad. Vždyť sama jsem téměř hladem zemřela. Lékaři mě zrazovali: „Blokáda Leningradu vás oslabila a mohlo to být ještě horší." Neměla jsem však co ztratit a bez ohledu na počet svých nemocí měla pevnou vůli. Nechtěla jsem se vzdát, proto jsem trvala na svém. Hladověla jsem dvacet čtyři dní, zhubla jsem o sedmnáct kilogramů a cítila se mnohem lépe. Byl to zázrak: byla jsem připravená tni to, iť zemřu hladem, ale naopak jsem úplně ožila! Úporná bolest v krizi a nohou, která mé trápila několik let a kvůli nit jsem vyzkoušela bezpočet různých metod, úplně zmizela. Drive jsem páteř vnímala jako jakýsi polámaný sloup, ale najednou se všechno zklidnilo. Obnovila se činnost srdce, krevní tlak se dostal na normální úroveň, zmizela pneumonie i bronchitida. Neměla jsem rýmu a nebolela mě ani hlava. Všechno vypadalo, jako bych nikdy předtím nebyla nemocná!

Milí a slavní lékaři! Jsem vám velmi vděčná! Děkuji vám za to, že jste takovými odborníky v oblasti léčebného hladovění! Měla jsem na vás tolik dotazů a vy jste mi na ně vždy trpělivě a laskavě odpovídali. Celý kolektiv nemocnice je vynikající, od ošetřovatelek přes profesory až kprimáři a řediteli. Opravdu umíte léčit všemi dostupnými přirozenými prostředky, jako například pomoc při vyloučení jídla, nasazení diety, ale hlavně dokážete podpořit laskavým slovem. Měsíce jsem proležela v luxusních nemocnicích,

kde jsem měla všechno, ale necítila jsem se zde dobře. Léky, které jsem užívala, mi nepomáhaly. Ve vaší nemocnici jsem přehlížela všechny její nedostatky (nebylo zde například místo na procházky, sestry neměly svoji místnost, nebyl zde telefon a tak bych mohla pokračovat dále). Ale to nejdůležitější, co jsem potřebovala, jsem ve vaší nemocnici našla: nejenže jste nás všechny léčili účinnými metodami, ale učili jste nás správnému způsobu života — nepřejídat se, být neustále v pohybu, nekonzumovat rafinované potraviny a mnoho dalšího. Po blokádě Leningradu jsem se bála sníst více kalorických, posilujících potravin, abych dohnala hladové válečné roky! Byla jsem přesvědčená, že to byla hlavní příčina mého onemocnění. Ať žije obrovský hlad, který léčí a učí žít!"

Autor věří, že tato kniha vám pomůže změnit vaše vědomí ve vztahu k organizmu a k celkovému životu. Časem pochopíte význam přísloví, že hlad je špatným rádcem, ale dobrým přítelem.

1.

Život v přírodě bez potravy

Hladovění je určitá forma přirozené terapie, která se řadí k naprosto spolehlivým a neškodným metodám za podmínky, zeji budeme provádět správně.

Podívejme se na okolní přírodu. Střídáním ročních období na naší planetě se mění podmínky pro růst rostlin a život živočichů. Dostatek světla a tepla na jaře a v létě způsobuje, že zemský povrch pokryje dostatek rostlin, čímž se zajistí dostatek potravy v celém potravinovém řetězci. Živočichové mají dostatek potravy, žijí v příznivých podmínkách, rostou a rozmnožují se. Zima je úplně odlišným obdobím, v němž ubývá světla i tepla. Život rostlin pomalu končí, opadává listí a ony usychají. Hmyz a živočichové mají nedostatek potravy a diametrálně změní podmínky výživy. Téměř všechny druhy hmyzu a většina živočichů se během tohoto období ukládá k spánku. Ostatní živočichové jsou nuceni přežít s minimem potravy a v nejkrutější době, kdy se k potravě prakticky vůbec nedostanou, musejí hladovět. Přežívají zimní období jen s malým množstvím potravy a v určitých intervalech nemají k dispozici žádnou potravu.

V přírodě existují dva hlavní mechanizmy umožňující všemu živému, aby překonalo pravidelně se střídající

nepříznivá období. Prvním mechanizmem je *sezónní spánek,* který se u savců nazývá *hypobióza,* a druhým mechanizmem je dočasné *klidové stadium,* kdy nedochází k příjmu potravy. Podívejme se nyní podrobněji na oba mechanizmy.

Sezónní spánek. U živočichů se hloubka spánku (to znamená doba, kdy nedochází k příjmu potravy ani tekutin) rozděluje do tří skupin: anabióza, přechodný spánek a zimní spánek.

Anabióza. Název anabióza je odvozen z řeckého slova *ana* - zpět, za a ze slova *bios* - život. Při anabióze dochází k útlumu životních procesů do takové míry, že chybějí známky života. Vědci zjistili, že anabióza je charakteristická výrazným snížením teploty organizmu anebo poklesem vody v něm. Nitrobuněčná voda se při snížení teploty mění na sklovitou amorfní hmotu, která nenarušuje protoplazmu buněk, jak tomu bývá například u krystalků ledu. Jakmile se hmota rozpustí, dojde ke zpětnému obnovení všech životních procesů.

Při poklesu hladiny vody v organizmu přechází buněčná protoplazma (živá bílkovina) z podoby hydrozolu (tekutá huspenina) do stavu hydrogelu (podobný suché želatině). I delší doba při vzniku příznivých podmínek vnějšího prostředí umožňuje zpětný přechod. Jakmile nastane příznivá doba, protoplazma vstřebává vodu, nabobtná, čímž se obnoví životní procesy.

Anabióza je charakteristická pro semena rostlin, bakterie, hmyz, dále se objevuje u některých prvoků, korýšů a červů, kteří mohou přežít v podmínkách, kde je většinu roku zima, nebo naopak v tropických oblastech, kde je horko, sucho nebo zvýšený stupeň radiace. Klíčivost vysušených semen si některé rostliny mohou zachovat padesát i více let.

Přechodný spánek. V průběhu sezónního spánku se teplota těla sníží jen minimálně, dýchání a celkový metabolizmus se omezí také jen částečně. Při změně prostředí nebo při nějakém vyrušení se spánek přeruší a živočichové

jsou zase aktivní. Takovýmto spánkem spí například medvěd, medvěd mýval nebo jezevec. Z následujících údajů lze usoudit, jaký je stav organizmu u černého amerického medvěda během spánku. Při teplotě vzduchu osm stupňů Celsia je na povrchu jeho kůže teplota čtyři stupně, v tlustém střevě dvacet dva stupňů Celsia, v tlamě dvacet pět stupňů (ve srovnání s třiceti pěti v bdělém stavu). Počet dechů se snižuje na dva až tři za minutu (oproti osmi až čtrnácti dechům, kdy je medvěd v bdělém stavu).

Zimní spánek. Toto období se vyznačuje ztrátou schopnosti termoregulace, prudkým snížením počtu dechů a srdečních pulzů a celkovým poklesem výkonu metabolizmu. Počet dechů ve stavu bdělosti je například u sysla sto až tři sta padesát dechů a ve spánku jen pět až devatenáct. Teplota těla se snižuje z třiceti pěti až třiceti devíti stupňů Celsia najeden až třináct stupňů.

Během tohoto spánku nedochází k úplnému zastavení funkce mctabolizmu. Živočichové přežívají díky svým energetickým zásobám. U sviště byla během zimného spánku zjištěna následující spotřeba tělesných tkání: tuková tkáň - devadesát devět procent, játra - padesát devět procent, diafragma - čtyřicet šest procent, plíce - čtyřicet pět procent, svaly - třicet procent, srdce dvacet sedm procent a kostra - dvanáct procent.

Během přechodného i zimního spánku živočichové velmi dobře odolávají různým negativním jevům. Bez poškození zdraví přežila pokusná zvířata zkoušky, při nichž jim byly do těla vpraveny zvýšené dávky jedů nebo radioaktivního záření. Zvířata neonemocněla ani tehdy, když jim byly naočkovány mikroby a viry.

Přechodné přerušení příjmu potravy. Tento způsob, kdy se zvířata přizpůsobují nepříznivých podmínkám, lze rozdělit do dvou kategorií: *nucené* a *dobrovolné* přerušení.

Nucené přerušení příjmu potravy. Na tento typ přerušení příjmu potravy se můžeme podívat ze dvou hledisek. V prvním případě se jedná o to, že živočichům se nedostává potravy, protože je jí málo. To vede k postupnému vyčerpání organizmu, k oslabení jeho obranných sil a k jiným projevům. Ve druhém případě zvířata nemohou například několik dní najít potravu, to znamená, že se během této doby zcela obejdou bez potravy. Vlci a jiní dravci se během lovu mohou bez potravy obejít až několik dní. Takovýto systém výživy je u nich zcela obvyklý a oni jej překonávají bez jakýchkoli potíží. Bylo dokázáno, že pokud by vlk pravidelně přijímal potravu, jeho život by se zkrátil o jednu třetinu.

Dobrovolné přerušení příjmu potravy. Mnoho zvířat dobrovolně přerušuje příjem potravy v souvislosti se zvláštnostmi jejich způsobu života. Jestliže mají málo potravy, nepřijímají ji vůbec. To je typické chování například losů ke konci zimy. Někteří živočichové nepřijímají potravu například během období, kdy pečují o své potomky. Stejné chování mají i tučňáci, když sedí na vajíčkách a po vylíhnutí mláďat. Když samička tučňáka snese vajíčko, podstoupí dlouho pouť k moři za potravou, aby se nasytila. Potom na vajíčkách sedí samec, který v průběhu čtyř měsíců nepřijímá žádnou potravu. Ptáci ztratí například až čtyřicet procent hmotnosti a jsou velmi vyhublí. Jejich peří vypadá, jako by bylo špinavé, neleskne se a na omak není hedvábné. V té době se vracejí samice a pro změnu samci se vydávají na cestu k moři, aby se nasytili. Na konci listopadu pak dospělí tučňáci pelichají. Pelichání trvá asi dvacet dní a během tohoto období tučňáci hladovějí.

Dobrovolné přerušení přijímání potravy může u zvířat zapříčinit také nemoci. Zvíře, které onemocnělo vážnou nemocí, nepřijímá potravu do té doby, dokud se úplně neuzdraví.

Přechodné přerušení příjmu potravy je charakteristické zejména pro savce. Jestliže savec nepřijímá potravu a je ve stavu bdělosti, znamená to, že v jeho organizmu dochází

ke zvláštním změnám, které zajišťují plnohodnotný vnitřní (endogenní) režim výživy. Vnitřní (endogenní) výživa pomáhá při obnově imunitního a genetického systému. Zvířata nejsou v tomto období zpravidla nemocná.

Přírodní cyklus vytvořil bez ohledu na to, zda chceme nebo ne, podmínky k určitému přerušení příjmu potravy. Funkce živé hmoty spočívá vtom, aby se co nejvíce přizpůsobila pravidelně se opakujícím nepříznivým podmínkám. V důsledku toho bylo vytvořeno mnoho mechanizmů pro toto přizpůsobení, umožňujících posílit obranné síly a životaschopnost organizmu.

V této souvislosti můžeme ještě doplnit: jestliže chceme, aby naše obranné síly a životaschopnost organizmu byly na vysoké úrovni, je nezbytné, abychom v průběhu nepříznivého období roku (například během nemoci) přerušili příjem potravy. Bohatá strava a život bez stresů oslabuje organizmus a snižuje aktivitu obranných sil. Je to jeden z důležitých přírodních zákonů, jehož nedodržení zapříčiňuje nemoci zajištěných a nasycených národů.

2.

Hladovění v historii lidstva

Hladovění vyžaduje tvrdou rozhodnost a sílu vůle; je to střetnu rozumu a těla.

Jestliže se podíváme na historii lidstva, zjistíme, že k otázce přerušení příjmu potravy lze přistoupit ze dvou hledisek.

První hledisko má negativní charakter. V historii lidstva existuje mnoho příkladů, kdy lidé umírali v důsledku nedostatku potravy. Byl to například hladomor, ztroskotání lodí a další události, kdy lidé zemřeli kvůli nedostatku potravy. Každý člověk, který zůstane bez potravy, se necítí dobře. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že bez potravy se žije obtížně, dostavují se závratě, člověk ztrácí síly a objevují se i jiné potíže. Ve vědomí člověka se tímto způsobem vytvořil negativní vztah k nucenému přerušení příjmu potravy a pevně v něm zakotvil.

Druhé hledisko je ve srovnání s prvním zcela opačné a zaslouženě vzbuzuje obdiv. I zde existuje mnoho příkladů, kdy lidé dobrovolně odmítali potravu, zejména tehdy, když usilovali o duchovní dokonalost a chtěli se zbavit vážných onemocnění.

Dávní mudrcové dobře věděli, že člověk je jakýmsi komplexem různých druhů energií, které se nacházejí v určité harmonii (tvoří informační a energetickou strukturu člověka, kterou jsem pojmenoval *polní forma života)*. Jestliže z nějakých důvodů dojde k narušení harmonické rovnováhy sil, vzniká nemoc. Konkrétní nemoc lze vysvětlit potlačením ,nebo naopak nadbytkem příslušné energie (která negativně ovlivňuje polní formu života člověka). „Je nezbytné pochopit, co je člověk, co je život, co je zdraví, jak jej podporuje rovnováha a shoda živlů a jak jej ničí a hubí různé nešváry," říkal ve své době Leonardo da Vinci. Tato pravda byla, je a bude spravedlivá pro každého konkrétního člověka, který touží být zdravý.

Hladovění se považovalo za nejlepší prostředek při obnově narušené energetiky lidského organizmu. Podívejme se na doporučení z lékařského traktátu starého Tibetu o tom, jak správně hladovět a při jaké nemoci lze hladovění použít.

„Léčba *zevnitř* je vhodná pro nemocné, kteří mají žaludeční potíže a kteří konzumují potravu s velkým množstvím oleje, dále pro ty, již trpí tuhnutím stehen, nachlazením, vnitřním hnisáním, dnou, revmatizmem, nemocemi sleziny, krku, hlavy, srdce, ztrátou chuti, s udržením moči a zbytečnou nadváhou.

Nemoci spoj ené se zvýšením množství *žluté vody,flegmy* u mladých mužů plných síly se léčí třídenním hladověním v první polovině zimy, doporučuje se třídenní půst. Slabí pacienti by měli hladovět a žíznit, nakolik jsou schopni to vydržet, a potom by měli dostávat nekalorickou a lehce stravitelnou potravu, například kaše a pyré. Průměrným pacientům je lépe podávat léčivé prostředky, které stimulují tělesnou (žaludeční) teplotu a zlepšují zažívání. Silní pacienti vyžadují velkou fyzickou zátěž, při níž by se zapotili. A dále podle toho, jak co komu vyhovuje, se doporučuje předepisovat léčebné procedury jako vypalování, obklady,

léčivé koupele a moderní pouštění žilou. Při vysilujícím léčení je velmi důležité dbát na dostatečné uklidnění a očistu organizmu. Podstata uklidnění organizmu tkví v harmonizaci rozladěných živlů (životních principů nebo energetických polí - pozn. autora). Provádí se pomocí předepsaných diet, stanoveným způsobem života, vhodnými léky a léčebnými procedurami. *Očista* se pomocí dávidel realizuje přes horní část těla a klystýry a projímadly spodní částí těla. Při cévních onemocněních je nezbytné provést očistu cév. Během aplikace metody *uklidněni* a *očisty* se zlepšuje činnost smyslových orgánů, zmizí pocity těžkého těla, obnovuje se chuť k jídlu, odstraní se apatie, dýchavičnost a jiné potíže. Léčba nesmí být zaměňována s vyčerpáním organizmu, kdy člověk postupně ztrácí všechny síly, zhubne, má závratě, trpí nespavostí, ztratí chuť, má bolesti nohou a v oblasti kostrče, dostavují se bolesti hlavy a srdce. Pacienti mají střídavě horečku a zimnici a trpí pocity nevolnosti. V takovém případě je vhodné zavést *výživnou kúru."*

Jedním z důležitých bodů starodávných doporučení (především z hlediska ájurvédy) hladovění je individuální přístup. Byl založen na tom, že v organizmu každého konkrétního člověka je vždy určité množství energie (v ájurvédě *prakriti),* které se během hladovění mění různým způsobem. Každému člověku se proto individuálně doporučovaly termíny a podmínky hladovění.

Z vesmíru na nás působí různé typy záření, které svojí energií narušují, nebo naopak upevňují polní formu života člověka. Dávní mudrcové bojovali proti těmto vlivům hladověním. Protože charakteristika záření byla spojena s takzvaným *prostorem* (který byl pro názornost znázorněn znameními zvěrokruhu), s planetami a některými dalšími zvláštnostmi vesmíru, bylo doporučeno a později také v náboženské formě praktikováno přerušení příjmu potravy. To znamená, že byly zavedeny půsty v těch dnech, kdy planeta aktivovala určité znamení, určitý stupeň zvěrokruhu.

Celá nauka o půstech byla založena na energetice člověka, vesmíru a na jejich vzájemném působení. Takovým způsobem se objevila doporučení k hladovění během dní *ékádaši* (určité dny v lunárním měsíci u Indů) a během stanovených období roku (náboženské půsty muslimů nebo křesťanů).

V minulosti se uznávalo, že půst příznivě ovlivňuje tělo i ducha člověka. Urození mladíci se ve starověké Persii a Spartě museli učit dlouhodobému přerušení příjmu potravy a vody. Obyvatelé starověkých států konzumovali potravu jen dvakrát denně. Podle svědectví starořeckého historika Herodota jedli Peršané pouze jednou za celých dvacet čtyři hodin, což dodnes praktikují některé domorodé národy. Sokrates označil za barbary všechny, kteří jedli více než jednou denně. Příjem potravy dvakrát denně byl až do středověku zcela běžným jevem. Lidé na vysoké duchovní úrovni všech epoch poukazovali na to, že jim stačilo, když potravu přijímali dvakrát denně a někdy jen jednou.

Ježíš Kristus nabádal lidi k hladovění proto, aby očistili svoje vědomí a vyléčili své tělo. Nezapomenutelný odkaz Ježíše Krista o hladovění a jeho léčebné síle odhaluje celou řadu dalších poznatků. Je to boží metoda, která říká „užívej a změň svoji podstatu". Avšak Satan, veden smyslovými a psychologickými podněty, využívá každé příležitosti, aby velmi obratně pozornost člověka od této metody odlákal: odporuje jí a zakrývá, takže se pravdivé informace o hladovění nedají nikde nalézt.

Podívejme se však dále. Známý historik Herodotos napsal o starých Egypťanech: „Egypťané jsou nejzdravější ze všech smrtelníků, protože pravidelně, vždy tři dny v měsíci, prováděli očistu pomocí dávidel a klystýrů. Domnívali se totiž, že všechny nemoci přicházejí na člověka potravou."

Otec medicíny Hippokrates tvrdil: „Jestliže není tělo očištěno, pak dalším jídlem mu jen uškodíš." V okamžiku, kdy se nemoc prudce zhorší, to znamená během krize, Hippokrates doporučoval, aby pacient nekonzumoval žádnou potravu.

V dávné minulosti hladovělo mnoho známých lékařů. Cornelius Celsus doporučoval hladovění při léčbě žloutenky a epilepsie. Avicenna zase radil, aby nemocní hladověli tří až pět týdnů.

Známý lékař Paracelsus byl v novější historii (16. století) přesvědčen o tom, že hladovění je nejlepším lékem.

Starodávní mudrcové zjistili, že hladovění má zázračné účinky, protože zlepšuje myšlení. Řečtí filozofové Platon a Sokrates hladověli pravidelně deset dní proto, aby rychleji pochopili duchovní pravdy a udrželi se v dobré fyzické kondici. Aby si Pythagoras zostřil své myšlení před zkouškami na Alexandrijskou univerzitu, hladověl předtím čtyřicet dní. Přísný čtyřicetidenní půst vyžadoval i od svých žáků. Díky takovému tvrdému přístupu se u něho učili trpěliví a disciplinovaní žáci, kteří dokázali vyjádřit přírodní zákony, sestavit abstraktní matematické vzorce a mnoho dalšího.

Otázkou hladovění se v pozdější době zabývali vynikající osobnosti z oblasti medicíny. Zkoumaly tento fenomén a zjistili mnoho důležitých poznatků, které jim umožnily zveřejnit, že hladovění má léčivé účinky. Hladovění se však musí správně aplikovat, neboť při jeho nesprávném použití může organizmu škodit.

Ani ruští vědci neopomíjeli problematiku hladovění a do této oblasti přinesli celou řadu vynikajících zkušeností. Profesor Moskevské univerzity Petr Venianinov napsal ve své knize *Slovo o půstu jako o prostředku proti nemocem* z roku 1769: „Slabší jedinci, uvažují-li o svém zdravotním stavu, sami se cítí dobře, ale když pocítí slabost, pomalu snižují dávky denního jídla a v nejlepším případě se v míru svých možností na nějaký čas jídla úplně vzdají; se svým žaludkem uzavřou jistý druh příměří a on si odpočine a nabere sil pro

další období v budoucnu, kdy už bude stravu normálně přijímat, nehledě na to, že se mu takto zlepší trávení."

V roce 1822 profesor Jurjevské univerzity L. A. Struve široce popularizoval ve svých přednáškách léčebné hladovění a doporučoval je při léčbě mnoha nemocí.

Profesor Moskevské univerzity I. G. Spasskij aplikoval s velkým úspěchem metodu hladovění při léčbě některých chronických onemocnění. Například v článku „Úspěšné působení hladu na střídavé horečky a nemoci se zvýšenou teplotou" (dnes se označují jako nemoci z nachlazení) z roku 1834 napsal: „Hlad, omezení jídla a jeho změna způsobují, že se uvedou do rovnováhy mnohé poruchy růstového procesu v organizmu, a z tohoto pohledu je hladovění vynikající prostředek proti různým chronickým nemocem."

Vletech 1887-1888 se v mnoha časopisech objevily články odborného lékaře z Almy Aty N. L. Zelanda, věnované takzvanému *dávkovanému hladovění.* Popisoval v nich, jak hladovění ovlivňuje zvířata a jak působilo na něho samotného.

Slepice, jež byly podrobeny pravidelnému hladovění, byly ve srovnání se slepicemi, které nehladověly, těžší a odolnější. Kohouti byli v soubojích mnohem silnější a lépe překonávali chlad.

N. L. Zelanda donutily hladovět pravidelně se objevující bolesti, které ho trápily již od dětství. Se zvyšujícím věkem se stále zostřovaly. Velmi často ho také přepadl smutek a tesknota, což ovlivňovalo nejen jeho fyzickou, ale zejména psychickou stránku. Rozhodl se, že proti všemu bude bojovat hladověním. Svoji léčbu popisuje takto:

„Jeden den v týdnu, přesněji řečeno kolem třiceti šesti hodin, jsem vůbec nic nepil a nejedl a tento režim jsem dodržoval půl roku. Jak jsem mohl očekávat, v tyto dny se mé bolesti nejprve zesilovaly, ale posléze nastalo viditelné zlepšení. Pokud mi něco skutečně udělalo radost a inspirovalo mne, abych v léčbě pokračoval, bylo to, že se mi také výrazně zlepšila nálada: každý den po bezprostředním ukončení hladovění jsem se cítil plný života a věřil, že se mé naděje naplní. Radoval jsem se jako patnáctiletý mladík. I v největším parnu jsem sám sobě předepsal žíznivé dny (místo hladovění), přičemž jsem svou žízeň záměrně posiloval solenou potravou a dlouhými procházkami na slunci. Působilo to úplně stejně: když jsem si všiml, že se můj zdravotní stav zase zlepšuje, přešel jsem k lehčí formě abstinence, konkrétně jsem se zdržel příjmu potravy i tekutin do osmé až deváté hodiny večerní; toto období jsem posléze zkrátil, takže jsem nejedl a nepil jen do páté až šesté hodiny a u toho jsem setrval. Tento zvyk ráno vypít šálek čaje a kakaa bez chleba či pečiva a potom do pěti hodin večera nic nejíst mi zůstal až do dneška, po více než patnácti letech (nebo přestože již uplynulo více jak patnáct let). Na konci prvního roku léčby hladem jsem míval jednou za šest týdnů bolesti hlavy a později se vyskytovaly ještě méně, tak jednou za dva až tři měsíce, a na této periodicitě se ustálily. V současné době jimi netrpím častěji než v dětství. Léčení způsobilo nejen radikální proměnu mé nervové soustavy; můj stav se zlepšil obecně, například trávení nebo složení krve. Někdo jiný by si mohl myslet, že takovýto způsob léčení je svérázný, a já bych k tomu na základě vlastních zkušeností dodal, že je velmi těžký. Hladovět jeden nebo dva dny, to nic není, ale trpět hladem nebo žízní jeden den v týdnu, k tomu je potřeba velmi silná vůle a sebekontrola. Přesto jsem přesvědčen, že ani jedna vědecká léčebná metoda nemá na nervovou soustavu ani z poloviny tak silný efekt. Přísná léčba je opravdu velmi těžká, ale hladovění v lehčí formě, jaké nyní praktikuji, nepřináší žádné výrazné problémy, zejména pokud se v těchto dnech budete věnovat spíše snadnějším pracím, která vám budou zároveň poskytovat rozptýlení, a v tom případě získáte výjimečné výsledky. Na základě vlastních zkušeností a osobního pozorování jsem se přesvědčil, že hladovění si zaslouží pozornost nejen

z terapeutického hlediska, ale má velký význam pro hygienu i pedagogiku.

Naše společnost, zmítající se v problémech s tabákem a alkoholem, přistoupila ještě i k drogové závislosti. Jenže ji sužují tesknota a úzkost, přesycení životem a není divu, že někteří členové společnosti se rozhodnou spáchat sebevraždu. V jejím lůně se rodí pesimistické filozofické systémy a sama společnost, aniž by si to uvědomovala, trpí nervovým onemocněním, a aby se jí navrátilo zdraví, potřebuje podpůrný prostředek."

Největší podíl do vědy o hladovění přinesl profesor V. V. Pašutin (1902) se svými žáky. Své výzkumy prováděli ve Vojenské lékařské akademii Ruska na různých zvířatech a na základě těchto zkušeností zformulovali fyziologickou podstatu mechanizmů hladovění. V. V. Pašutin sestavil poznatky o jednotlivých stadiích hladovění, které rozhodly o tom, že se stal zakladatelem fyziologické teorie o hladovění. Nauka o stadiích hladovění dokázala, že tato stadia nejsou u různých živočichů stejná a že není možné překročit jejich hranice, protože jinak by se hladovění změnilo na utrpení. Na základě svých výzkumů Pašutin stanovil správnou dobu hladovění, která prodlužuje mládí a život.

Na počátku třicátých let dvacátého století se hladověním zabýval A. A. Suvorin, který přinesl další nové poznatky. Byl potomek rodu Suvorinových, kteří v Sankt-Pětěrburgu vlastnili typografické dílny. A. A. Suvorin se zajímal o východní metody sebezdokonalování a různými léčebnými metodami, při nichž se neužívaly léky. Přečetl indické, tibetské, čínské a jiné lékařské traktáty, knihy o lidovém léčitelství a západní díla o hygieně. Suvorin napsal a vydal mnoho knih (pod pseudonymem Alexej Porošin), z nichž největší ohlas získaly knihy *Uzdravení hladem a potravou, Léčba hladověním* a *Praxe hladověni.*

Po ukončení občanské války Suvorin emigroval z Ruska do Jugoslávie, kde žil sice velmi dlouho v bídě, ale kde

se také rozhodl, že vydá jednu ze svých knih. Vydavatel se poté nechtěl dělit s emigrantem a Suvorin se dostal kvůli lživé výpovědi bez soudu a odsouzení do vězení. Ve vězení začal hladovět. „Chtěl jsem omládnout a obnovit svoje stárnoucí síly", tak vysvětlil svoje rozhodnutí. Zanedlouho se o něm dověděly i vyšší právnické instituce v Jugoslávii. Třicátý pátý den jeho hladovění měl možnost se sám obhajovat před soudem. Celý proces vyhrál, ale ve své hladovce pokračoval až do čtyřicátého druhého dne. Potom byl propuštěn. Vězni, s nimiž byl Suvorin ve vězení, pozorovali celý proces hladovění a také regeneraci jeho organizmu po ukončení hladovky. Výsledky byly až zarážející. Ředitel věznice, jeho pomocník a další pracovníci se rozhodli, že zázračnou sílu hladovění také vyzkoušejí. Za Suvorinem přicházeli nemocní lidé ze všech koutů země, kteří byli dříve také ve vězení.

Suvorin se začal aktivně zabývat léčebným hladověním. Dopisoval si s mnoha čtenáři, již se hladověním léčili z nejrůznějších nemocí. Z deseti tisíc lidí, kteří se léčili hladověním pod jeho vedením (většinou korespondenčně) amezi nimiž bylo velmi mnoho osob s těžkými onemocněními, zemřeli jen asi čtyři lidé. Při aplikaci jiných léčebných metod byla úmrtnost mnohem vyšší.

Suvorin byl pozván do Francie, kde měl «voji metodu hladovění zavést do lékařské praxe. Všechno se však z neznámých příčin velmi protahovalo. Nakonec zůstal bez prostředků k životu, byl sám v cizí zemi, a proto se rozhodl ukončit svůj život otravou plynem. Jeho smrt urychlila zavedení metody hladovění do léčebné praxe ve Francii, kde byla založena i vynikající škola hladovění.

Suvorinovy knihy, jež byly v Jugoslávii vydávány v ruském jazyce, se dostaly na území západního Běloruska. Ve třicátých letech se zde objevili pokračovatelé Suvorina. Jeden z nich M. R. Zjazulja byl velmi aktivní, a v předválečném období léčil dokonce i těžké formy tu-

z terapeutického hlediska, ale má velký význam pro hygienu i pedagogiku.

Naše společnost, zmítající se v problémech s tabákem a alkoholem, přistoupila ještě i k drogové závislosti. Jenže ji sužují tesknota a úzkost, přesycení životem a není divu, že někteří členové společnosti se rozhodnou spáchat sebevraždu. V jejím lůně se rodí pesimistické filozofické systémy a sama společnost, aniž by si to uvědomovala, trpí nervovým onemocněním, a aby se jí navrátilo zdraví, potřebuje podpůrný prostředek."

Největší podíl do vědy o hladovění přinesl profesor V. V. Pašutin (1902) se svými žáky. Své výzkumy prováděli ve Vojenské lékařské akademii Ruska na různých zvířatech a na základě těchto zkušeností zformulovali fyziologickou podstatu mechanizmů hladovění. V. V. Pašutin sestavil poznatky o jednotlivých stadiích hladovění, které rozhodly o tom, že se stal zakladatelem fyziologické teorie o hladovění. Nauka o stadiích hladovění dokázala, že tato stadia nejsou u různých živočichů stejná a že není možné překročit jejich hranice, protože jinak by se hladovění změnilo na utrpení. Na základě svých výzkumů Pašutin stanovil správnou dobu hladovění, která prodlužuje mládí a život.

Na počátku třicátých let dvacátého století se hladověním zabýval A. A. Suvorin, který přinesl další nové poznatky. Byl potomek rodu Suvorinových, kteří v Sankt-Pětěrburgu vlastnili typografické dílny. A. A. Suvorin se zajímal o východní metody sebezdokonalování a různými léčebnými metodami, při nichž se neužívaly léky. Přečetl indické, tibetské, čínské a jiné lékařské traktáty, knihy o lidovém léčitelství a západní díla o hygieně. Suvorin napsal a vydal mnoho knih (pod pseudonymem Alexej Porošin), z nichž největší ohlas získaly knihy *Uzdravení hladem a potravou, Léčba hladověním* a *Praxe hladovění.*

Po ukončení občanské války Suvorin emigroval z Ruska do Jugoslávie, kde žil sice velmi dlouho v bídě, ale kde

se také rozhodl, že vydá jednu ze svých knih. Vydavatel se poté nechtěl dělit s emigrantem a Suvorin se dostal kvůli lživé výpovědi bez soudu a odsouzení do vězení. Ve vězení začal hladovět. „Chtěl jsem omládnout a obnovit svoje stárnoucí síly", tak vysvětlil svoje rozhodnutí. Zanedlouho se o něm dověděly i vyšší právnické instituce v Jugoslávii. Třicátý pátý den jeho hladovění měl možnost se sám obhajovat před soudem. Celý proces vyhrál, ale ve své hladovce pokračoval až do čtyřicátého druhého dne. Potom byl propuštěn. Vězni, s nimiž byl Suvorin ve vězení, pozorovali celý proces hladovění a také regeneraci jeho organizmu po ukončení hladovky. Výsledky byly až zarážející. Ředitel věznice, jeho pomocník a další pracovníci se rozhodli, že zázračnou sílu hladovění také vyzkoušejí. Za Suvorinem přicházeli nemocní lidé ze všech koutů země, kteří byli dříve také ve vězení.

Suvorin se začal aktivně zabývat léčebným hladověním. Dopisoval si s mnoha čtenáři, již se hladověním léčili z nejrůznějších nemocí. Z deseti tisíc lidí, kteří se léčili hladověním pod jeho vedením (většinou korespondenčně) amezi nimiž bylo velmi mnoho osob s těžkými onemocněními, zemřeli jen asi čtyři lidé. Při aplikaci jiných léčebných metod byla úmrtnost mnohem vyšší.

Suvorin byl pozván do Francie, kde měl svoji metodu hladovění zavést do lékařské praxe. Všechno se však z neznámých příčin velmi protahovalo. Nakonec zůstal bez prostředků k životu, byl sám v cizí zemi, a proto se rozhodl ukončit svůj život otravou plynem. Jeho smrt urychlila zavedení metody hladovění do léčebné praxe ve Francii, kde byla založena i vynikající škola hladovění.

Suvorinovy knihy, jež byly v Jugoslávii vydávány v ruském jazyce, se dostaly na území západního Běloruska. Ve třicátých letech se zde objevili pokračovatelé Suvorina. Jeden z nich M. R. Zjazulja byl velmi aktivní, a v předválečném období léčil dokonce i těžké formy tu-

berkulózy na základě metod uvedených v Suvorinových knihách. Doporučoval kúry hladovění s rychlou obnovou trávení. Nemocní lidé hladověli podle jeho metodiky asi sto dní v průběhu jedenácti měsíců. Potom se úplně uzdravili. Geogrij Alexandrovič Vojtovič sestavil na základě těchto zkušeností metodu takzvaného *frakčního hladovění.*

V současné době v Rusku se nejvíce touto problematikou zabývá Jurij Sergejevič Nikolajev. Založil školu pro přípravu odborníků RDT (jiný název pro léčebné hladovění).

Přesídlenci z Evropy praktikovali léčebné hladovění v Severní Americe. Podívejme se, co píše Herbert Shelton o průkopnících zabývajících se výzkumem hladovění a jeho aplikací.

„Přírodní léčitelé používali v průběhu sto čtyřiceti let hladovění jako prostředek k regeneraci zdraví, který umožňuje, aby se organizmus rychle vyléčil z nemocí. Z této oblasti nashromáždili zkušenosti mimořádného významu. Jejich výsledky se hluboce zapsaly jako přesvědčivé tvrzení, že hladovění je tvůrčí silou, jež se v průběhu života může používat a vyvíjet jen na základě pravidelného tréninku."

Jedním z prvních uživatelů metody hladovění jako léčebného prostředku byl v Americe v roce 1877 lékař Edward Hooker Dewey. Na základě praktických zkušeností došel k závěru, že při těžkých onemocněních nemohou nemocnému člověku pomoci ani alopatické, ani homeopatické léky a že při těchto nemocech nezávisí ztráta hmotnosti na tom, zda se nemocný stravoval dobře, nebo špatně. Nemoc provázená horečkou a zimnicí je příčinou poklesu tělesné hmotnosti. Když se nemocnému vrací opět chuť, cítí i příval nových sil, což není opět závislé na tom, jaké množství potravy konzumoval. K této myšlence ho přivedla jedna pacientka s těžkou formou tyfu. V průběhu tří týdnů nemohla konzumovat vůbec žádnou potravu, ale

i přesto se její stav zlepšoval. Až třicátý pátý den opět dostala chuť na jídlo. Její tělesná teplota klesla v tomto období na normální hladinu a jazyk měla čistý.

Uvedený případ v něm zanechal hluboký dojem. Potom při těžkých onemocněních začal doporučovat úplné přerušení potravy, a jak se ukázalo, vždy úspěšně. Takovýmto způsobem vyléčil i svého tříletého syna, který onemocněl záškrtem.

Dewey vyléčil hladověním zesláblou ženu, jež trpěla těžkým kloubním revmatizmem. Během hladovění pozoroval, jak nemoc ustupuje a jak žlutá pokožka získává zpět zase svoji barvu. Po měsíci pacientka mohla vstát z postele a posadit se do křesla. Čtyřicátý šestý den mohla žena bez pomoci projít několik místností ve svém bytě, a dokonce poprvé během své nemoci snědla s velkou chutí obložený chlebíček. Po ukončení hladovění přibrala asi osmnáct kilogramů.

Edward Hooker Dewey odhalil záhadu hladovění, když v jedné učebnici fyziologie našel tabulku s procentuálními údaji o úbytku jednotlivých částí těla v případě úmrtí z hladu:

Tuk	97%
Shznice	63%
Játra	56%
Svalstvo	30 %
Krev	17%
Nervová centra	0%

Jak je patrné z tabulky, všechny tkáně trpí více či méně hladověním, až na mozek. Dewey vycházel z této skutečnosti a došel k závěru, že v lidském těle jsou uloženy obrovské zásoby výživného materiálu. Jestliže lidské tělo přijímá méně potravy nebo činnost trávicího ústrojí je oslabená, mozek

může tento materiál spotřebovávat. Mozek zůstává během hladovění nepoškozený. Díky této zvláštnosti organizmu nedochází k přerušení činnosti nervového systému, a to ani v případě, že z těla zůstala doslova jen kostra. Dewey dochází k dalšímu závěru, který jen potvrzuje jeho výzkum: aby člověk zemřel hledem, nepotřebuje dny, ale týdny nebo i měsíce. Toto období překračuje průměrnou dobu trvání těžkých onemocnění. Důkazem jsou Deweyovy skutečnosti.

Čtyřletý chlapec měl poškozenou trávicí trubici a žaludek jedovatou kapalinou tak, že nemohl sníst ani nepatrné množství potravy nebo vypít jen trochu tekutin. Chlapcovo tělo bylo sice kost a kůže, ale zemřel při plném vědomí až v sedmdesátý pátý den svého hladovění.

Jedna žena trpěla v důsledku apoplexie (mrtvice) paralýzou hltanových svalů a nemohla spolknout ani kapku. Zemřela po čtyřech měsících hladovění.

Tyto skutečné případy pomohly doktoru Deweyovi, aby se zamyslel nad funkcí mozku. Uvažoval tím způsobem, že síly lidského organizmu se od brzkého rána až do pozdního večera postupně oslabují nezávisle na tom, kolik potravy člověk sní. Pouze spánek dokáže obnovit ztracené síly. Jídlo nemůže v žádném případě nahradit spánek. „Mozek," konstatuje Dewey, „není orgán, který vyživuje sám sebe, ale představuje jakési dynamo, jež se během spánku a klidu samo nabíjí energií.

Potrava nemůže být nikdy zdrojem životních sil v období, kdy centrum jejich produkce, to znamená mozek, je paralyzován nemocí. S ohledem na to, že procesy trávení a zpracování potravy spotřebují energii organizmu, je jasné, že potrava potlačuje v průběhu vážného onemocnění životní energii, a brání tak uzdravení. Nahromaděné množství potravy v organizmu (v podobě tuku, zvětšení svalstva a jiných orgánů, dále tkání) nebude živit mozek. Nutit nemocného,

který nemá chuť k jídlu, aby něco snědl, jen zhorší jeho stav."

Edward Hooker Dewey napsal knihu o hladovění, v jejímž úvodu bylo uvedeno: „Tato kniha je příběhem toho, co se odehrálo v duši jednoho lékaře během jeho profesionálního života. Svoji praxi jsem začal bez jakýchkoli znalostí, byl jsem spoutaný různými lékařskými pověrami, ale nakonec jsem došel k přesvědčivému názoru, že pouze příroda (s pomocí hladovění) může léčit nemoci. Hygienická metoda (hladovění), popsaná v této knize, je výjimečná a revoluční. Metoda našla široké uplatnění v praktickém životě a její léčebná hodnota je neocenitelná. Každý řádek knihy je napsán s hlubokou vírou, že různé lektvary, které mohou uškodit zdraví, a běžná strava se pro nemocné vůbec nehodí.

Lékař Tainer (1880) nazval hladovění *elixírem mládí.* Předtím, než začal Tainer hladovět, se cítil oslabený a často byl nemocný. Když mu bylo padesát dva let, rozhodl se pro čtyřicetidenní hladovění, protože se domníval, že už nemá co ztratit. Po ukončení hladovky zmizely všechny potíže. Poté žil ještě třicet jedna let.

Doktor Adolf Mayer napsal v roce 1901 knihu *Léčba hladem - zázračná léčba.* Z pohledu tehdejší fyziologie popisuje pozitivní účinek hladu. Organizmus člověka začne během hladovění stravovat staré nestrávené zbytky, to znamená patologicky změněnou tkáň. Produkty, které vznikají při rozpadu látek, se vylučují z míst, kde byly uloženy. Dále se rozkládají a to, co je ještě dobré, se mění na výživný materiál, a zatímco nepotřebné se vylučuje z těla ven.

V roce 1911 vyšla v Americe kniha s názvem *Léčba hladověním,* která se stala velmi populární, a proto se v překladu objevila v mnohých dalších zemích. Jejím autorem byl americký spisovatel Upton Sinclair. Podívejme se, co napsal:

„Shodou okolností jsem se setkal s jednou ženou, která byla velmi krásná a na první pohled bylo jasné, že kypí zdravím. Udivilo mne však, když jsem se doslechl, že asi před deseti až patnácti lety byla připoutána k lůžku jako invalida. Trpěla ischiasem, těžkým revmatizmem, chronickými střevními chorobami, které lékaři označili jako nadlimitní peritonitidu (zánět pobřišnice), velkou nervovou slabostí, melancholií, chronickým katarem, jenž postupně způsoboval ohluchnutí. A teď to byla úplně jiná žena, která si vyjela na koni k Hamiltonově hoře, vzdálené dvacet osm mil, během tak velké bouře, jakou jsem ještě nikdy nezažil. Zpět se vrátila až za čtyři dny. Tajemstvím jejího vyléčení bylo hladovění, které dodržovala v pravidelných osmidenních cyklech. Všechny nemoci a bolesti najednou zmizely. Slyšel jsem mnoho příběhů o hladovění, ale to byl první případ člověka, s nímž jsem se setkal osobně.

Tím začalo i moje hladovění a pomalu jsem si na ně zvykal. Předpokládám, že pro čtenáře je hladovění stejně novou skutečností, jako bylo pro mne. Proto bych chtěl popsat všechno, co jsem prožíval. První den jsem měl hlad. Byl to nezdravý, nenasytný pocit hladu, který zná každý, kdo trpí dyspepsií (poruchou trávení). Další den ráno jsem cítil také hlad, ale nebyl již tak silný. Velmi mne zarazilo to, že další dny jsem již hlad neměl. Na jídlo jsem ani nepomyslel a vypadalo to, jako bych nikdy předtím nepoznal, jak jídlo chutná. Než jsem začal hladovku, trpěl jsem bolestmi hlavy, které se opakovaly každý den a trvaly dva až tři týdny. První, čeho jsem si všiml, bylo, že hned po zahájení hladovky mě hlava přestala bolet a bolest se ani nevracela. Další den jsem se cítil oslabený a měl jsem mírnou závrať, když jsem například rychle vstal. Snažil jsem se být hodně na čerstvém vzduchu, a dokonce jsem si poležel i na sluníčku. Stejné pocity jsem měl další dny, měl jsem sice pocit fyzické slabosti, ale myšlení bylo naprosto v pořádku. Pátý den jsem se cítil mnohem lépe, chodil jsem hodně pěšky a začal pomalu psát. Nejvíce mne však udivovala stálá duševní aktivita a jasná mysl. Četl jsem a psal více, než jak tomu bylo v předcházejících letech.

V průběhu hladovění jsem také velmi dobře spal. Každý den jsem se vždy kolem poledne cítil slabý, ale masáže a studená sprcha mi dodaly nových sil. Dvanáctý den jsem hladovění přerušil a napil jsem se pomerančové šťávy.

Pocity při přechodu na běžnou stravu byly stejně zajímavé jako při hladovění. Vnímal jsem zvláštní pocit klidu a míru a bylo mi velmi příjemně. Dalším charakteristickým jevem byla trvající duševní aktivita Neustále jsem něco četl a psal. Po krátké době jsem měl pocit, že musím vykonávat nějakou fyzickou práci. Začal jsem chodit na dlouhé turistické výlety do hor. Nic jsem si neplánoval, touha jít na procházky se dostavovala sama od sebe. Po očistě hladovkou jsem si zašel i do posilovny a vykonával jsem velmi náročnou fyzickou práci, kterou bych v době před hladověním sotva zvládl. Ale nyní jsem k ní přistupoval s pocitem zadostiučinění a radosti a to mi také přinášelo dobré výsledky. Svaly se mi zvětšovaly doslova před očima a měl jsem chuť dělat atletiku. Před hladovkou jsem byl většinou pobledlý a nevypadal jsem zdravě a známí mi říkali, že nevypadám příliš oduševněle. Zato nyní mám takovou barvu ve tváři, že jsem se stal terčem jejich vtípků."

Herbert Shelton, autor nejpopulárnějších knih z oblasti uzdravování člověka (sedmidílná kniha *Systém hygieny; Hladovění může zachránit život; Lidský život, jeho filozofie a zákony* a mnoho dalších), se hladověním zabýval od roku 1920. Za celou dobu čtyřiceti pěti let vyzkoušel mnoho metod hladovění, z nichž některé trvaly až devadesát dní. Hladovění bylo prováděno nejen kvůli snížení hmotnosti, ale také s cílem obnovení ztraceného zdraví. Knihy Herberta Sheltona patří ke klasickým dílům přírodního uzdravování. Na dalších stránkách knihy se budu na jeho práce častěji odvolávat.

Moderní věda neustále objevuje mechanizmy blahodárného působení hladovění na zdraví a na prodloužení života člověka. Další příklady budou uváděny v následujících kapitolách knihy.

Způsoby, jakými člověk přeruší příjem potravy, jsou prakticky stejné jako u zvířat. Byli a jsou lidé, kteří se mohou například měsíc i déle nacházet ve stavu anabiózy podobně jako zvířata. Jiní se po dobu několika let ocitají v letargickém spánku. Mezi námi žijí i takoví unikátní lidé, kteří žijí zcela běžným životem, ale přitom desítky let prakticky nic nejedí nebo požívají jen tak málo jídla, že se to ani stravou nedá nazvat. Známe i takové lidi, kteří pravidelně hladoví deset až čtyřicet dní. Tito lidé nejsou jakoby zázrakem vůbec vyčerpaní, zesláblí a neumírají, dobře vypadají a jsou plní života. Podívejme se na několik příběhů, které ukazují různé projevy hladovění.

Anabióza. Helena Blavatská v knize *Z jeskyní a houštin Hindustánu* popisuje schopnosti lidí, kteří byli houževnatí a stále se něčím zabývali.

„Nedávno jsme se doslechli, že jogíni a jiní praktikanti guptavidí (tajné posvátné učení) v Indii, kteří se proslavili tím, že objevili tajemství toho, jak vydržet bez dechu dvacet jedna až čtyřicet tři minut a neumřít! Někteří z nich za celé roky každodenního a vytrvalého cvičení získali schopnost *hibernace:* chovají se jako někteří živočichové, to znamená, že se dostávají do stavu zimního spánku a zůstávají v něm bez dýchání a sebemenších příznaků života. Dokonce se nechávají na několik týdnů i měsíců zahrabat do země a potom zase ožijí!"

V knize známého švýcarského etnografa O. Stohla *Hypnóza a sugesce v psychologii národů* (1904) popisuje, že v roce 1837došlo ke sporu mezi jogínem jménem Chadír a maháradžou Rundžitem Singou. Maháradža nevěřil, že člověk může být šest týdnů pohřben a potom zase ožít. Jogín mu to chtěl dokázat.

Chadír držel asi sedm dní předtím mléčnou dietu a v den, kdy se měl *nechat pohřbít,* provedl očistu střev a žaludku. Ponoření do spánku provedl jogín tak, že se uvolnil a hlavu spustil na hruď, myšlení soustředil do místa kořene nosu a monotónně si nesčetněkrát opakoval slova *bám, hám, zám, jám, nám.* Postupně zadržoval dýchání. Když se *ponořil do spánku,* jeden žák mu zalepil voskem oči, nos, ústa (ochrana před vniknutím hmyzu), uložil ho do pytle a potom do dřevěné bedny.

Maháradža nařídil, aby se bedna s jogínem zakopala do země. V místě, kde byl jogín zakopán, byla zaseta pšenice a hlídal zde strážný.

Za šest týdnů mělo dojít k vykopání jogína a jeho probuzení. Všichni obyvatelé města Lachotra a okolních osad se přišli podívat, jak spor mezi oběma muži dopadl.

Lidé vykopali bednu ze země a v nedbale zašitém plátěném pytli našli jogína, který ležel v nezvykle zkroucené poloze. Vytáhli ho z pytle a pečlivě ho začali prohlížet. Uviděli, že pytel je pokryt plísní. Ruce byly ztuhlé, prokřehlé a kůže byla svraštělá. Hlavu měl zakloněnou na rameni. Lékař uchopil ruku jogína, ale nemohl nahmatat puls. Chadírův žák začal jogína polévat teplou vodou a roztírat ruce. Na hlavu mu přiložil zahřáté pšeničné těsto, z uší a nosu odstranil vosk, rozevřel mu ústa a vytáhl jazyk. Oči mu potřel olejem a snažil se otevřít víčka; oči vypadaly jako bez života (sklovité), oční bulvy se nepohybovaly a zorničky nereagovaly na světlo. Když žák přiložil na jogínovu hlavu již potřetí teplé pšeničné těsto, zpozoroval, jak se jeho tělo začalo křečovitě třást (křečovitý nebo škubavý pohyb těla svědčí o tom, že tělo ožívá duchovní formou života), pomalu začal dýchat, nosní dírky se začaly roztahovat a jednotlivé části těla získávaly původní tvary. Jeho pulz byl ji/ hmatatelný, i když ještě velmi slabý. Žák nakapal jogínovi do úst několik kapek oleje a nechal ho, aby olej spolknul. Chadírovy oči se pomalu otevíraly a získávaly přirozený

vzhled. Asi za půl hodiny po oživení začal jogín vnímat lidi kolem sebe a poznal i maháradžu Rundžita Singu. Tichým a zastřeným hlasem řekl: „Už mi věříš?" Hodinu poté, co byl jogín vytažen z bedny, nabyl plného vědomí.

Tento příběh nebyl ojedinělý. Lékaři se u jogínů ještě mnohokrát setkali s tímto stavem. V indických novinách Hindustán z 27.-28. října 1958 byla zveřejněna reportáž z místa pohřbení dvaapadesátiletého j ogína Babašrí Ramdáží Džírnarí. Jogín hladověl asi deset dní a poté byl se stavu anabiózy uložen na dvacet čtyři hodin do sklepa. Už dříve, v roce 1950, se tento jogín podrobil unikátní zkoušce, o níž napsal indický lékař Vaiklom v časopise *Lancet.* V Bombaji se jogín za přítomnosti deseti tisíc diváků uložil do jakéhosi sklepa vyhloubeného v zemi. Ten byl pak na padesát šest hodin zacementován. To ještě nebylo všechno. Po uplynutí uvedené doby byla do sklepa napuštěna voda, takže Ramdáží se ještě dalších šest a půl hodiny nacházel pod vodou. Potom ho oživili na jedné z bombajských klinik.

Zimní spánek. V historii lidstva je známo mnoho příběhů, kdy lidé spali dlouhým spánkem. Když se Američanka Patricia Mahuirová dověděla o smrti svého ženicha, začala okamžitě zívat. Bylo jí doporučeno, aby si lehla do postele. Patricia poslechla a bez probuzení spala osmnáct let! Norka Augustina Lanhartová prospala období od roku 1919 do roku 1941. Během tohoto období se vůbec nezměnila. Když se probudila, začala velmi rychle stárnout a za pět let zemřela. Dvacet let prospala Naděžda Lebedinová z Dněpropetrovska. Probudila se v den pohřbu své matky. K obnovení pohybové aktivity jí stačilo osm měsíců. Vypadala velmi mladě a nestěžovala si na žádné zdravotní problémy.

Uvedené příběhy ukazují, že člověk je schopen napodobit zvířata během jejich zimného spánku a že se může dlouhou dobu obejít bez potravy.

Život bezpotravy. Tereza Newmanová se narodila na Velký pátek roku 1898. Nešťastnou náhodou oslepla a ve dvanácti

letech ji postihla paralýza. Denně se modlila ke Svaté Tereze a v roce 1923 sejí zázračně vrátil zrak. O něco později zmizela i paralýza končetin. Tereza přestala od roku 1923 konzumovat jídlo a pít vodu a každý den snědla jen malou hostii. Od roku 1926 se jí každý týden v pátek objevovala stigmata (rány Kristovy). Podívejme se nyní, jak třiceti sedmiletou Terezu Newmanovou popisuje Jóganánda ve své knize *Živo top is jogína*:

„...velmi omládla a od ostatních se odlišovala dětskou krásou a zvláštním osobním kouzlem. Zdravá, čilá, krásná a s ruměncem ve tváři - tak vypadala svatá žena, která nic nejedla!"

„Vy opravdu nic nejíte?"

„Ne, nic, kromě hostie, kterou přijímám každý den v šest hodin ráno."

„Jak velká je ta hostie?"

„Je tenká jako papír a vypadá jako malá mince. Jím ji, protože je posvěcená. Pokud by nebyla, nejedla bych ani ji-"

„Aleje úplně jasné, že jste takovým způsobem nemohla prožít dvanáct let?"

„Žiji ze Světla Božího."

„Vidím, že jste si vědomá toho, že do vašeho těla se vlévá energie z éteru, ze slunce a ze vzduchu."

„Jsem tak šťastná, že jste poznal a že chápete, jak žiji."

„Můžete také ostatní lidi naučit, jak mají žít bez potravy?"

Bylo vidět, že je na rozpacích.

„To nemohu udělat, protože si to Bůh nepřeje."

Každý týden ve čtvrtek od dvanácti hodin do dvanácti hodin v poledne v pátek se jí otevřely všechny rány, které krvácely. Zhubla o čtyři a půl kilogramu a vážila padesát pět kilogramů. Profesor Vutz vyprávěl několik příběhů Terezy, jichž byl sám přítomen.

Často jsme podnikali několikadenní túry po celém Německu. Byl to opravdu zarážející kontrast - v době, kdy jsme jedli třikrát denně, Tereza nejedla vůbec nic. Byla stále čilá, měla zdravou barvu a nebyla na ní znát únava z cesty. Když jsem měli hlad a hledali, kde bychom něco snědli, ona se jen smála.

Profesor doplnil ještě několik zajímavých fyziologických poznámek. Protože nejedla téměř nic, její žaludek se také zmenšil. Nic prakticky nevylučuje, ale potní žlázy normálně fungují, takže její pokožka je vždy velmi jemná a pružná.

Když jsme si vyprávěli s jejími dvěma bratry, zjistili jsme, že Tereza spí denně jen asi jednu nebo dvě hodiny. Je však stále aktivní a plná energie bez ohledu na velké množství poranění na těle.

Tereza je schopná přenést na sebe během motlitby nemoci jiných lidí. Potravu přestala přijímat tehdy, kdy se modlila za to, aby na sebe převzala krční onemocnění jednoho mladíka.

Tereza zemřela 18. září 1962.

Mezi křesťanskými svatými, kteří žili bez jídla, byli například Lidvin Šidamský, Jelizaveta Rentskaja, Katčrina Sjenskaja, Dominik Lazzari, Angela Folinská nebo Louisa Latieux. Svatý Nikolaj Fluezskij (byl to poustevník a žil v patnáctém století) nejedl celých dvacet let!

Velmi zajímavý je příběh člověka, který se velmi dlouho obešel bez potravy. Příběh popsal Jogonando ve stejné knize. Příběh vypráví o jedné ženě, která díky speciální technice jógy přešla *na stravu* z okolní energie.

Drobná svatá žena seděla se /.kříženýma nohama na verandě. Podepsaly se na ní stopy stáří, ale nebyla unavená ani vyčerpaná. Pleť měl čistou a /drtivou.

„Dělám skromnou službu pro všechny. Kikla připravuji jídlo a dávám je lidem." To byl přinejmenSlin zvláStnl zájem člověka, který nic nejí!

„Matko, řekněte mi vážně, skutečně žijete bez jídla?"

„Ano, je to pravda. Přestala jsem jíst, když mi bylo dvanáct let a čtyři měsíce, a vydržela jsem to až doposud, kdy mi je šedesát osm let. Více než padesát let jsem nic jedla ani nepila."

„Nikdy jste neměla chuť něco sníst?"

„Pokud bych cítila hlad, určitě bych se najedla."

„Přece ale musíte něco sníst?"

„Samozřejmě!"

„Vaši stravu tvoří jemnohmotné energie vzduchu a slunečního záření, dále energie kosmických paprsků, která nabíjí vaše tělo prostřednictvím prodloužené míchy. Matko, prosím vás, povězte mi, jak si udržet mládí. Zajímá se o to mnoho lidí a jistě to vzbudí i zájem u našich bratrů a sester v jiných zemích."

„Dobře, ať je po vašem," dodala hrubým a monotónním hlasem.

„Narodila jsem se v této lesní krajině. Moje dětství nebylo nijak výjimečné kromě toho, že jsem měla stále obrovskou chuť k jídlu. V devíti letech jsem se zasnoubila."

„Dítě moje," často říkala matka, „dělej něco s tou svou nenasytností. Přijde doba, kdy budeš muset žít v manželově rodině mezi cizími. Co si jen pomyslí, když celý den nebudeš dělat nic jiného než jíst?"

Pohroma, kterou mi předpověděla, se uskutečnila. Ve dvanácti letech jsem odešla k manželovým příbuzným do města Navabrandže. Manželova matka mi od rána do večera vyčítala moji nenasytnost. Její výčitky však pro mne byly požehnáním, protože ve mně probudily skryté duchovní sklony. Jednou ráno mě její posměšky skutečně ranily.

„Brzy vám dokážu," řekla jsem jí uraženě, „že dokud budu žít, jídla se ani nedotknu."

„To určitě," odvětila manželova matka a pohrdavě se zasmála, ,jak bys mohla být bez jídla, když bez své nenasytnosti nemůžeš vůbec žít?"

Tato poznámka byla pro mě nezvratná. Drželo mě jakési pevné rozhodnutí. Ukryla jsem se na místo, kde jsem byla sama, a snažila jsem se spojit s Otcem.

„Pane," modlila jsem se bez přestání, „sešli mně guru, takového, který by mě naučil žít z tvého světla bez potravy." Dostalo se mi Boží milosti. Když jsem si uvědomila tento zázrak, odešla jsem k řece Ganze.

Ranní slunce se odráželo na vodní hladině. Omyla jsem se v řece, jako se to dělá u posvěcení, a oblékla jsem si mokré šaty. Opouštěla jsem břeh řeky a najednou se přede mnou za jasného denního světla objevil učitel.

„Milé dítě," řekl něžným hlasem, ,jscm guru, kterého ti posílá Bůh, abych ti splnil tvoji prosebnou motlitbu. Byl velmi dojat tvojí mimořádnou povahou. Od dnešního dne budeš žít z astrálního světla a tělesné atomy budeš vyživovat z nekonečného proudu energie".

Můj guru vytvořil kolem jakousi světelnou klenbu, která nás chránila před jinými lidmi, koupajícími se v řece. Zasvětil mne do metody krijá jógy, čímž nic tčlo zbavil závislosti na potravě smrtelníků. Do této techniky patří zpívání určité mantry a správné dýchání, které je pro normálního člověka velmi složité. Není potřeba užívat léky; není to také žádná magie, nic jiného než krijá jóga.

Spím velmi málo, protože spánek a bdění je pro mě jedno a totéž. V noci medituji a během dne vykonávám různé domácí práce. Necítím ani změnu ročních období. Nebyla jsem nikdy nemocná, nevím, co je to nemoc. Cítím jen slabou bolest, když se například /raním, Moje tělo nic nevylučuje a mohu řídit činnost srdce i dýchaní. Mám vidění, v nichž se mi zjevuje můj guru a jiné velké duše.

„Matko," zeptal jsem se, „proč nenaučili' |iné lidi, aby také dokázali žít bez potravy?"

„Ne, to není možné," pokývala hlavou. „Můj guru mi zakázal prozradit toto tajemství. Kjeho přáním patří také to, abych nezasahovala do Božího tvoření. Farmáři by mi asi nepoděkovali, kdybych lidi učila, jak mají žít bez potravy! Chutné plody by se určitě válely všude kolem. Nouze, hlad a nemoci jsou bičem naší karmy, která nás nakonec donutí k tomu, abychom hledali skutečný smysl života."

„Matko," řekl jsem, Jaký užitek přinese světu to, že jste byla povolána k životu bez stravy?"

„Tím se dokazuje, že člověk je Duch." Její tvář se rozzářila moudrostí. „Ukázat, že člověk se může díky Božímu vývoji naučit žít z věčného světla a že nepotřebuje potravu."

Z uvedeného příběhu je možné usoudit, že fenomén života člověka bez potravy a vody není nic zvláštního, a jestliže si to člověk velmi přeje, může se to naučit.

Dobrovolné přerušení příjmu potravy. Člověk vydrží bez potravy velmi dlouho. Délku hladovění každého člověka ovlivňují následující faktory: bezpečí, informace o tom, jak správně hladovět, individuální konstituce a věk.

Bezpečí. Jestliže se člověk nečekaně a s donucením ocitne v podmínkách, v nichž příjem potravy není možný, neumírá hladem, ale v důsledku paniky a neznalosti toho, jak si uspořádat další život bez potravy.

V létě roku 1942 uvízli čtyři ruští námořníci bez zásob potravin a vody na Černém moři daleko od břehů. Třetí den zkoušeli pít mořskou vodu. Protože voda v Černém moři obsahuje dvakrát méně soli než voda v oceánu, zvykli si na ni již pátý den. Každý z nich vypil denně dvě láhve. Na lodi vládla panika a nepříznivé podmínky a to bylo jejich záhubou. První námořník zemřel devatenáctý den, druhý dvacátý čtvrtý den, třetí třicátý den od počátku jejich nedobrovolného hladovění. Posledního námořníka, kapitána lodi a náčelníka lékařské služby, našla v bezvědomí jiná loď až

třicátý šestý den. Zhubl o dvacet dva kilogramů, což činilo třicet dva procent jeho původní hmotnosti.

Skupina jedenácti vězňů vyhlásila na počátku našeho století v irském Corku hladovku. Dvacátý den bylo v tisku uvedeno, že vězni umírají. Takovéto zprávy byly zveřejňovány také třicátý, čtyřicátý, padesátý, šedesátý a sedmdesátý den. První vězeň zemřel ve skutečnosti sedmdesátý čtvrtý den, druhý osmdesátý osmý den a ostatní vydrželi hladovku devadesát čtyři dní. Ti zůstali naživu a jejich zdravotní stav se pomalu zlepšoval.

Jedna žena v Oděse byla bezradná, nacházela se v bezvýchodné situaci, a proto se rozhodla, že svůj život ukončí sebevraždou. Protože byla věřící, nechtěla zemřít násilnou smrtí. Řekla si, že bude hladovět. Lehla si do postele a čekala na svoji smrt. Proležela tři měsíce, přičemž ztratila šedesát procent své hmotnosti! Okamžitě byla převezena do nemocnice, do oddělení dietologie, kde se jí ujal doktor V. J. Davydov. Pomocí speciální diety jí pomohl a žena přibrala na svoji původní hmotnost. Nedobrovolnou hladovkou se zcela vyléčila a zbavila všech nemocí!

Informace o tom, jak správně hladovět. Jestliže se člověk nebojí hladovění a ví, co má v jeho průběhu dělat, může je dlouho a úspěšně praktikovat. Brazilský fakír Adelin da Silva si v průběhu padesáti let vydělával tak, že pravidelně hladověl. Za padesát sedm let svého života prohladověl tři roky a v roce 1969 vydržel bez potravy sto jedenáct dní.

Jeden muž jménem Suchi provedl v průběhu let 1886 až 1904 za peníze deset různých pokusů s hladověním - každá hladovka trvala od dvaceti do čtyřiceti pěti dní. Jakýsi Marletii hladověl několikrát až padesát dní.

Autor této knihy nehladověl více než čtyřicet dní, ale viděl lidi či o nich slyšel nebo četl, že se chtěli uzdravit, a proto hladověli třicet, padesát, nebo dokonce devadesát jedna dní. U některých z nich se takovéto hladovky staly pravidelnou metodou.

Individuální konstituce člověka a věk. Během hladovění se spotřebovávají tkáně organizmu, proto platí, že čím má člověk větší tělesnou hmotnost, tím déle může hladovět. Elen Johnsová z Los Angeles hladověla sto devatenáct dní, protože se chtěla zbavit obezity (vážila sto čtyřicet tři kilogramů). Během hladovky vypila denně tři litry vody a dvakrát týdně dostávala vitamínové injekce. Za celé období zhubla na osmdesát jedna kilogramů a cítila se výborně.

Dvě ženy v Glasgow trpěly nadváhou, a proto se rozhodly pro hladovku. Jedna z prohladověla dvě stě třicet šest dní a druhá dvě stě čtyřicet devět dní!

Otázkou hladovění a věku člověka se zabýval již Hippokrates, který napsal: „Staří lidé snášejí hlad velmi dobře, stejně tak i dospělí, mnohem hůře pak mladí lidé a nejhůře děti, zvláště ty, které jsou hodně živé."

Milí čtenáři, sami vidíte, že člověk nepotřebuje potravu, jestliže použije různé mechanizmy, například *pojídání* svého těla nebo *výživu* světlem.

3.

Fyziologická podstata hladovění

Arnold de Vries popisuje ve své knize *Terapie hladověním* (Los Angeles, 1963) pojem *hladovění* následujícím způsobem:

„Pojmem- hladovění se rozumí úplné nebo částečné přerušení příjmu potravy nebo vody, které může mít různé důvody. Existuje například hladovění ovocné, zeleninové, mléčné, vodní a další typy hladovky. V závislosti na důvodech, které vyvolají hladovku, lze provést jiné rozdělení: hladovění z náboženských důvodů, profesionální hladovění, fyziologické hladovění, patologické nebo experimentální hladovění.

Ovocné hladovění znamená, že člověk nekonzumuje ovoce, zeleninové je hladovka bez příjmu zeleniny, u mléčného hladovění není ve stravě zařazeno mléko, vodní je zase hladovka bez příjmu vody, a tak bychom moli li pokračovat dále. V průběhu hladovění z náboženských důvodů (půst) jedinec usiluje o zdokonalení duchovního myšlení nebo za účelem vykonání nějakého náboženského obřadu. Profesionální hladověníjepřerušenípříjmu potravy z diivoduzískání popularity a reklamy. Fyziologické hladovění je přirozené zřeknutí se potravy, s nímž se můžeme setkal zejména u zvířat

v přírodě, například v období zimního spánku nebo při sezónním přerušení potravy. Patologické hladovění je spojeno s organickým onemocněním, které způsobuje, že určité orgány nejsou schopné přijímat a zpracovat potravu. Experimentální hladovění je umělé přerušení příjmu potravy u lidí nebo zvířat v rámci vědeckého výzkumu.

Terapeutické (léčebné) hladovění znamená sice úplné přerušení příjmu potravy, ale jedinec přijímá vodu. Cílem léčebného hladovění je upevnění a obnova zdraví.

Uvedené rozdělení různých druhů hladovění vyvolává u lidí pouze zmatené představy. Aby bylo možné dosáhnout určitých fyziologických změn v organizmu a z důvodu léčby nebo prevence je udržet po určitou dobu, je nezbytné, aby člověk příjem potravy zcela přerušil. Ovocné, zeleninové či mléčné hladovění (můžete ještě doplnit například masové, obilné a tak dále) je vlastně běžná výživa, která nezastaví činnost trávicích orgánů a nespustí zatím nečinné, nitrobuněčné, regenerační mechanizmy. Představují jen specifické diety, které nesmí být zaměňovány se skutečným hladověním.

Pojem *hladovění* vyjadřuje v našem případě *dobrovolné přerušení příjmu potravy,* v *některých případech i vody, na určitou dobu z důvodu očisty organizmu, odstranění nemocí nebo kvůli duchovnímu zdokonalení.* Hladovění nesmí způsobit vyčerpání organizmu nebo přivodit závažné změny.

Existují také jiné názvy pro dobrovolné přerušení potravy, jako je například *půst, detoxikační* a *dietetická terapie* (zkratka RDT) nebo *účinné fyziologické hladovění* (zkratka FPG). Nyní si vysvětlíme původ těchto názvů, čímž nedojde k nedorozumění, která jsou s nimi spojena.

Slovo *půst* je francouzského původu a vyjadřuje: 1) odpovědnou a významnou funkci; 2) strážného, které stojí na přesně určeném místě; 3) označení místa, kde stojí strážný. Nejdůležitější je však pochopit, jakou funkci plní člověk

na tomto místě. Funkce směřuje k *zákazu* vykonání jakýchkoli akcí, přítomnosti různých předmětů i lidí a jiných zákazů.

Archimandrita Nikifor popisuje *půst* v *Biblické encyklopedii* následujícím způsobem:

„... Židé považovali za svoji náboženskou povinnost držet půst, to znamená nepřijímat potravu, modlit se a přinášet oběti... Kpůstu přistupovali velmi odpovědně a s náležitou přísností. Nejenže nepřijímali potravu, ale zdrželi se i všech ostatních potřeb."

Když se řekne, že člověk drží půst nebo si nařídil půst, znamená to, že se dobrovolně vzdal smyslových potěšení, aby zkrotil sám sebe a podřídil se své vůli. Tímto skutkem povýšil sám sebe, soustředil se na sebe samého, přičemž odhodil vše falešné a cizorodé.

Jestliže to člověk nedělá vědomě a dobrovolně, pak podpora smyslových a citových rozkoší (jídlo, alkohol, sex, luxus a tak bychom mohli pokračovat dále) způsobí, že se člověk stane jejich otrokem a dojde k postupnému rozkladu organizmu. Celý proces probíhá prakticky bez jakýchkoliv známek a projevů, takže člověk o něm nemá nejmenší tušení.

Půst je vlastně hladovění, které však přesněji vyjadřuje motivační stránku člověka. Sami se můžete přesvědčit, že mezi takzvanou *postní stravou* a pojmem *půst* neexistuje žádná shoda. Slova sice znějí podobně, ale jejich smysl je protikladný -*půst* (slovo francouzského původu, vyjadřující zákaz) a *postní* (slovo, které například v ruském jazyce znamená netučnou a masovou stravu). Lidé si tyto pojmy velmi často zaměňovali, a špatně tedy pochopili smysl náboženských půstů. Místo hladovění lidé konzumovali netučnou potravu (maso se nejedlo, ale ryby ano!?), čímž došlo ke zkreslení původního významu.

Všichni lidé ale nemohou hladovět, proto může dojít jen k určitému omezení potravy, to znamená, že se konzumuje

netučná potrava přispívající k odlehčení celkové činnosti organizmu. Takovéto omezení příjmu potravy napomáhá ke zlepšení myšlení a ke zvýšení disciplíny smyslů v polní formě života.

Je všeobecně známo, že církevní půst léčí duši.

Abychčtenářůmnevnucoval vlastní názor, chtělbychk výše uvedenému doplnit rozhovor s církevním představitelem.

Otázka redaktora: „Jaké jsou hlavní rozdíly mezi církevním půstem a léčebným hladověním, které používá velmi mnoho lidí?"

Odpověď: „Církevní půsty a léčebné hladovění mají pouze různé cíle, jinak mezi nimi neexistují podstatnější rozdíly. K této technice bych však přistupoval velmi opatrně. Proč? Jedná se o to, že do církevních půstů je zahrnutá ještě pastýřská praxe, kdy duchovní zakazuje, aby se člověk postil. Není to jen kvůli tomu, že taková dieta by mohla vyvolat nemoc, ale člověk to nemusí vydržet z fyziologického hlediska. To znamená, půst ho může zničit, i když je v podstatě zdravý. To mohu vysvětlit tím, že během života se v naší duši hromadí různé bolístky, které jako zaschlá krev v ráně brání na jedné straně v pohybu a na druhé také chrání. Jakmile se toto brnění zmenšuje, člověk je mnohem citlivější k vnějším vlivům a je více zranitelný. Během půstu je možné se často setkat s lidmi, kteří jsou silně podráždění, což vede k jakémusi paradoxu - člověk nekonzumuje tuky, mléko a jiné potraviny, ale začíná *pojídat* rodinu a blízké lidi. *{Hlad odhalí a aktivuje takzvané smyslové a citové vředy. Jestliže jim schází potřebný stimul, vyvolaný prostřednictví chuti, snaží se získat energii odjiných lidí tím, že na všechny podněty odpovídají takovýmto pojídáním. Jsou to maskovaní upíři. Právě tito lidé by měli hladovět, aby ze své polní formy života odstranili odpor a hněv. Půst jim umožní, aby se z nich stali trpěliví a milující lidé. Pozn. aut.).* Každý duchovní v takovém případě spíše poradí, aby člověk jedl raději všechno a neubližoval svým

bližním. Církevní půst není v žádném případě obyčejná dieta. Během církevního půstu je nejdůležitější duchovní vývoj a posun vpřed, to znamená časté motlitby, návštěva kostelů, pomoc blízkým, boj proti hříchům, trápení a špatnostem. Půst by měl být dobou zpovědi a pokání. *(To svědčí o tom, že stejným slovům dáváme úplně jiný smysl. Duchovní vývoj a posun vpřed předpokládá, že člověk nejdříve provede očistu své duše a svého vědomí. Na prvním místě by měla být snaha o odstranění trápení a špatností, které vždy vedou ke hříchu. Pokud tak člověk učiní, nemusí se zpovídat a kát se. Pomoc blízkým se stane přirozenou věcí a motlitby budou pak vycházet ze srdce. Pozn. aut.).* U hladovění, které se provádí čistě z lékařského hlediska, může dojít k tomu, že najedná straně člověku pomůže, ale na druhé straně mu ublíží. *(Důležité je, abychom pochopili jednu závažnou věc: pokud člověk nevyléčí své vědomí, nedojde ani k uzdravení jeho organizmu.)*

Redaktor: „Celá řada stoupenců léčebného hladovění jsou materialisté, kteří jsou přesvědčeni o tom, že nejdůležitější je vyléčit tělo. To je pro ně všechno, neboť, jak se říká, ve zdravém těle zdravý duch." *(Tato skutečnost poukazuje na úplnou neznalost toho, co je v člověku důležité a klíčové a co nedůležité a bezvýznamné. Pozn. aut.)*

Odpověď: „Mohu vám říci, že materialisty mám velmi rád. Horší je to, když se ateisté seznámí blíže s nějakým náboženstvím nebo častěji pseudonáboženskou filozofií, začnou se jen tak ze zábavy zabývat okultizmem, léčitelstvím, chiromantií nebo astrologií. Toto novodobé pohanství neustále roste. Uvědomte si, že církev nebrání člověku v tom, aby zdravě žil a staral se o své tělo. Zdá se mi, že léčebný efekt hladovění je podmíněn tím, že se organizmus vlastně ocitá v extrémních podmínkách, a proto zapojuje do činnosti své rezervní zdroje. Začíná fungovat v mnohem obtížnějším režimu než obvykle a mnoho bolístek se zacelí. Myslím si tedy, že pochopení léčebného

efektu hladovění nevyžaduje nadpřirozené vysvětlení, i když víme, že existuje představa o zázraku Boží milosti nebo o určité kosmické energii, která může postiženého jedince vyléčit..." *(Jestliže se člověk opravdu rozhodne, že se bude postit, to znamená hladovět, pracuje s nejobdivuhodnější věcí, kterou má - s Boží silou, jejímž projevem je on sám. Může se proto na Něho plně spolehnout a nepotřebuje žádné léky a jiné lékařské moudré rady. Pozn. aut.)*

Redaktor: „Řekněte mi prosím něco blíže o tom, jaká pravidla existují pro věřící během půstu. Možná že pro někoho je velmi obtížené se postit, protože něco nedělá správně." *(Pochyby ukazují na velké množství psychologických bloků, které člověku brání, aby realizoval své představy. Pozn. aut.).*

Odpověď: „Pravidlo číslo jedna: když se postíte, nebuďte skleslí, aby nebylo vidět, že držíte půst. *(To je skutečně přesné doporučení — radujte se. Protože radost je vnějším projevem léčebné energie a splynutí s Božími proudy uvnitř nás samých. Pozn. aut.)* Během půstu by člověk neměl být smutný a cítit lítost *(Smutek a lítost jsou vnějšími projevy toho, že životní pole je silně sevřené smyslovými a citovými bloky. Emoce smutku a lítosti vyrábějí v organizmu toxické látky, které mají na člověka zhoubné účinky. Pozn. aut.)* Není náhoda, že se při zahájení velkého půstu všechny písně zpívají o jaru: „Začalo jaro pokání, jaro obnovy." *(Veselá píseň je vynikajícím prostředkem ke vzniku léčebné energie v organizmu, k vytvoření silných léčivých látek, takzvaných endorfinů. Zvláštní význam má text písně, jehož slova ovlivňují díky speciálním vibracím tvorbu léčivé energie a endorfinů. Slova obnova a jaro mají tyto schopnosti. Pozn. aut.)* Věřící lidé se na počátku půstu navzájem zdraví *(Pozdrav, laskavost a upřímnost je něco jako informační a energetická výměna tvůrčí a léčivé energie. Pozn. aut.),* protože Velký půst je vlastně obdobím radosti. *(Během Velkého půstu se Země nachází ve zvláštním*

energetickém prostorovém sektoru, který stimuluje obnovu, dává impulz k životu všem živým tvorům. Člověk má proto velmi dobrou náladu. Pozn. aut.) V průběhu roku se všechno pokryje špínou a všechno kolem je stále stejné a všední. Najednou se duše probudí a potřebuje mnohem více. Duchovní probuzení či probuzení z pokání přináší člověku nakonec obrovskou radost. *(Pokání vyjadřuje očistu našeho vědomí. Učinit pokání něčeho znamená se toho zbavit. Z polní formy života se odstraní energetický blok. Člověk má mnohem více energie, což vyvolá pocit radosti a lehkosti. Pozn. aut.)* Během této doby je potřeba se dostatečně věnovat lidem ve svém okolí, pomáhat trpícím, přičemž trpět během půstu neznamená, že by člověk neměl co jíst. Smysl půstu spočívá koneckonců v tom, aby člověk jedl jen tolik, aby se mohl modlit. Je potřeba si uvědomit, že půst je pouze prostředek k dosažení nejvyššího cíle, že půst musí pomáhat člověku žít podle jeho duše, ne podle jeho těla." *(Je tomu opravdu tak, půst je prostředek, nástroj, který nám pomáhá v poznání a uzdravení sebe samých. Pozn. aut.)*

Redaktor: „Jaký je názor církve na to, aby se postily a hladověly například děti a nemocní lidé?"

Odpověď: „Stanovisko církve je jednoznačné: nemocní, děti, těhotné a kojící matky by půst neměli podstupovat, neboť potřebují plnohodnotnou stravu." *(Nemocný člověk trpí poruchami polní formy života a jeho fyzické tělo je znečištěno. Jejich hladověním je vlastně kvalitní strava. Pozn. aut.)*

Redaktor: „Co dělat v případě, že je nemocný člověk přesvědčen, že mu půst pomůže?"

Odpověď: „Myslím si, že tyto otázky se musí řešit individuálně, kdy s nemocným pohovoří duchovní, který ví, jaký je stav nemocného, a může mu poradit. Člověk má svobodnou volbu. Ani v duchovním životě se ke všem nepřistupuje stejně. Existují případy, kdy je lepší

půst odmítnout, nebo naopak někdy je potřeba jej zesílit. To všechno jsou různé druhy duchovních léků." *(To je řečeno velmi dobře. Aby člověk odstranil hlubinné smyslové a citové bloky, je potřeba, aby se ocitl ve velmi těžkých podmínkách. Suché hladovění je například vynikajícím prostředkem k odstranění psychologické rakoviny v životním poli, která způsobuje velmi vážná onemocnění. Pozn. aut.)* Vtom spočívá rozdíl mezi církevním půstem a léčebným hladověním, protože církevní půst neléčí jen tělo, ale zejména duši." *(Na prvním místě duši, která je základem životního pole každého člověka. Během hladovění je potřeba, aby se člověk neorientoval na odstranění svého onemocnění, ale na boj se smyslovými a citovými bloky, které toto onemocnění způsobily. Pozn. aut.)*

Pojem uvedl do praxe známý zastánce léčebného hladovění profesor Jurij Sergejevič Nikolajev. V dětství a mládí ho silně ovlivnil Nikolaj Grigorjevič Sutkov, který propagoval přírodní vědy, zákony přírody a myšlenky o léčebném hladovění. CeláNikolajevova rodina dodržovala během nemocí pravidelné půsty a hladovění.

Jurij Sergejevič Nikolajev vystudoval Moskevský lékařský institut a začal pracovat jako psychiatr. Během své lékařské praxe usiloval o to, aby nemocné neléčil léky, ale přírodními prostředky.

Hlouběji se zaměřil na nemocné se schizofrenií a na jejich stravování. Porovnal léčebné metody používané v psychiatrii s účinky dávkovaného hladovění. Zjistil, že organizmus při hladovění prodělává určitý šok a dochází k zastavení nemoci.

Na Korsakovově psychiatrické klinice 1. Moskevského lékařského institutu začal Nikolajev v roce 1948 léčit psychicky nemocné lidi hladověním. Vznikla otázka, jak pojmenovat tuto léčebnou metodu? Každý člověk měl tehdy už jen při vyslovení slova *hladovění* nepříjemné pocity. Navíc

skončila válka, během níž lidé často hladověli. A zase by měl přijít hlad?

Nikolajev studoval procesy probíhající v organizmu a vyšlo najevo, že organizmus funguje v průběhu dávkovaného hladovění na základě zapojené speciálních mechanizmů, přičemž dochází k zužitkování vlastních tkání. Člověk nemá v podstatě hlad, neboť se jedná o kvalitativně jiný typ výživy.

Nikolaj ev se v souladu s těmito dvěma otázkami (negativní vztah člověka ke slovu *hlad a.* kvalitativně jiný typ výživy) a s tím, že při ukončení hladovění je potřeba dodržovat speciální stravu, rozhodl, že svoji metodu pojmenuje *detoxikační a dietetická terapie,* zkratka *RDT.*

Od roku 1952 se v Rusku touto metodou začali léčit pacienti se somatickými nemocemi, dále osoby se srdečním a bronchiálním astmatem, zápalem plic, tromboflebitidou, radikulitidou, sklerózou a jinými nemocemi.

Díky úsilí Jurije Sergejeviče Nikolajeva byla metoda dávkovaného léčebného hladovění uvedena do praxe a velmi se rozšířila. Mnoho jeho žáků v používání jeho léčebné metody úspěšně pokračuje. Nikolajev má v současné době více než devadesát let a stále ještě praktikuje hladovění.

Suren Avakovič Arakeljan se vydal vlastní cestou ve výzkumu a propagaci hladovění, které uplatňoval zejména v chovatelství za účelem omlazení zvířat. Svoji metodu nazval *fyziologicky prospěšné hladovění,* zkratka FPG. Proč použil výraz fyziologicky prospěšné hladovění? Z vědeckých i praktických výzkumů vyšlo najevo, že k aktivaci většiny biologických mechanizmů, odpovídajících za regeneraci organizmu, je nezbytné úplné přerušení příjmu potravy na přesně vymezenou dobu. Tato *přesně vymezená doba* musí být co do svého trvání dostačující k úplné aktivaci regeneračních mechanizmů. Jestliže je tato doba krátká, mechanizmy se nespustí a nelze očekávat omlazující účinek. Pokud je tato doba naopak příliš dlouhá,

objevuje se nebezpečí vzniku patologických změn, které mohou způsobit i smrt. Období hladovění musí trvat proto tak dlouho, dokud se nespustí fyziologické mechanizmy regenerace a omlazení a nebudou znatelné jejich účinky. Z tohoto procesu byl odvozen *výraz fyziologicky prospěšné hladovění.*

Na základě výše uvedeného je možné učinit následující závěr: pojem *půst* vyjadřuje vědomé přerušení příjmu potravy za účelem zdokonalení duchovních vlastností a posílení fyzického těla; pojem *hladovění* používají lidé, kteří nechápou podstatu tohoto jevu; pojem *detoxikační a dietetická terapie* (RDT) se používá v lékařských kruzích jako metoda přirozené léčby pomocí hladovění a následné správné výživy v případě psychických a somatických nemocí; pojem *fyziologicky prospěšné hladovění* (FPG) vyjadřuje optimální dobu hladovění, která je dostačující ke spuštění procesů omlazení v organizmu člověka i zvířat. V této knize budeme používat obecně platný název *hladovění.*

4.

Co se děje v organizmu člověka při hladovění

Hladovění je magickým klíčem k obnově vlastního zdraví a k jeho zdokonalení.

V dávné minulosti se medicína neoddělovala od ostatních sfér poznávací činnosti člověka a po právu byla považována za první stupeň moudrosti. Nejstarší zprávy o hladovění pocházejí proto od takových známých svatých, jako byl například Buddha, Ježíš Kristus, nebo mudrců, jako byl Pythagoras, Sokrates, Platon a dalších.

V průběhu tisíciletí se nashromáždil unikátní praktický materiál, který vyjadřuje různorodé efekty, vznikající v organizmu člověka během hladovění. Tyto efekty je možné shrnout do dvou kategorií - efekty, působící na životní pole člověka, a na jeho fyzické tělo. Metodiky a výsledky přeměny polní podstaty člověka pomocí hladovění byly zapomenuty a vytlačeny názornějšími výsledky, které ovlivňovaly spíše fyzické tělo:

4. 1. Procesy, probíhající v životním poli člověka

Hladovění je speciálním odvětvím nové vědy o člověku. Vaš proviněním jsou škodlivé zvyky, vaši odměnou je zdravý způsob života.

Hladovění ovlivňuje polní formu života člověka dvojím způsobem: trénuje životní sílu organizmu potřebnou k regeneraci a zbavuje vědomí různých škodlivých návyků, které potlačují životní sílu, a v neposlední řadě zlepšuje charakterové rysy. Právě tyto dvě stránky využívali starodávní mudrcové k dosažení jasné mysli a svátosti.

4. 1. 1. Hladovění a životní síla organizmu

Začneme vysvětlením, co rozumíme *životní silou organizmu?* Je to informační a energetická hladina lidské bytosti, která řídí vývoj lidského organizmu od oplodnění vajíčka až do období pohlavně zralého člověka. Během dalšího života člověka udržuje tato hladina jeho organizmus ve stabilním stavu.

Pro lepší vysvětlení, co je to životní síla organizmu, uvádím následující informace: člověka má fyzické tělo, v němž probíhají fyziologické procesy; za fyzickým tělem a procesy, které v něm probíhají, se nachází životní pole různých energií; energetická pole tvoří kvantovou hladinu lidské bytosti; kvantová hladina člověka je tvořena a udržována ještě hlubší, informační a energetickou hladinou, kterou jsem pojmenoval *životní sila* nebo *životní energie.* Termín z ájurvédy *prakriti,* což znamená *pravá podstata člověka,* se skládá z životní síly a kvantové hladiny lidské bytosti, která tuto bytost vytvořila. Všechny další složky lidského organizmu, to znamená energetická pole, fyzio-

logické procesy, tkáně organizmu a hmotnost těla dospělého člověka se v procesu života mohou měnit. *Prakriti* (životní síla a kvantové tělo člověka) se však nemění.

Mnozí vědci a lékaři zdůrazňují během hladovění životní sílu organizmu a její úlohu. Uvedu několik jejich zkušeností, aby si čtenáři mohli udělat lepší představu o tomto závažném fenoménu.

Paul Bragg, známý americký dietolog, konstatuje, že životní energie, která se dříve zužitkovala na trávení potravy, se během hladovění spotřebovává na vyloučení nečistot z organizmu. Jestliže člověk hladoví, jeho organizmus provádí díky životní energii takzvanou samoočistu, samoléčbu a sám se regeneruje.

Tisíce činů, které člověk vykoná, vyžadují pouze jedno - životní energii! Životní energie je univerzální devizou, přičemž všichni živí tvorové od nepatrného viru až k člověku se snaží tuto energii ovládnout. Není možné ji ani koupit, ani prodat. Mnoho lidí se domnívá, že životní energii lze získat účinky nejrůznějších léků nebo jiných látek. To je však velmi mylná představa. Životní energie je odměnou za způsob života, který se co nejvíce podobá přirozenému způsobu života. Hladovění je speciálním klíčem ke kouzelné skříňce, v níž matka příroda chrání životní energii. Hladovění ovlivňuje každou buňku lidského organizmu a nechává ji, aby vyprodukovala co nejvíce životních sil a zároveň aby se také sama zregenerovala.

Nyní se podívejme, jaké faktory utlačují *životni sílu* organizmu (jiný název je *kundalini).* V našem organizmu se tedy nachází:

1. Životní síla, která řídí a podporuje vývoj lidského organizmu.
2. Kvantový model lidského organizmu, jenž je představuje základní schéma fyzického těla a fyziologických funkcí.

3. Energetická pole ovlivňující různé fyziologické procesy. Jedná se například o erekci mužského pohlavního orgánu. Energetické pole intenzivně pumpuje během tohoto fyziologickém procesu krev, která vyvolává erekci.
4. Tkáně lidského organizmu, jež mají různou strukturu.
7. Rozum člověka, založený na orgánech smyslů a paměti. Lidský rozum je specifickým orgánem, s jehož pomocí člověk komunikuje s okolním prostředím.

Jestliže budeme posuzovat lidský organizmus v souladu s výše uvedeným podle stupně důležitosti, pak nejdůležitější je *životni síla* a rozum (jejich lokalizace je v srdci a mozku). Tkáně organizmu je možné považovat za *vázanou* životní sílu, která se v případě nutnosti může rozkládat a být organizmu k dispozici k dalším potřebám. Jinými slovy, v lidském organizmu se nachází zdroj životní síly (mozek a srdce) a depo životní síly (ostatní tkáně organizmu).

Nyní se na základě uvedených informací podíváme na proces zpracování potravy. Z fyziologie víme, že k rozmělnění potravy dochází v dutině ústní, v žaludečním a střevním traktu se štěpí na jednotlivé složky, vstřebává se krví a postupuje do jater.

Nezamýšleli j ste se někdy nad tím, proč krev ze žaludečního a střevního traktu musí projít nejdříve játry a teprve potom se dostává do celého organizmu? Proč se jednotlivé složky potravy, které se vstřebají do krve, nerozptýlí hned do celého organizmu? Je tomu proto, že tyto látky jsou pro organizmus cizí a vyvolávají okamžitou alergickou reakci. V játrech dochází k jejich novému zpracování, to znamená, že z cizích látek se přeměňují na *látky, které jsou organizmu vlastní.* Organizmus může pouze v této podobě kvalitně využít výživné látky. Je úplně samozřejmé, že k takovémuto zužitkování je nezbytná energie organizmu.

Sousto potravy nepředstavuje jen látky, z nichž se skládá, ale jsou to také informační a energetická pole, která tvoří jeho základ. Vložení vedlejších informací a energií společně s potravou do informačního a energetického pole člověka způsobí jeho oslabení. Organizmus musí spotřebovat část své energie k přeměně cizí energie na energii vlastní, to znamená, že se jedná o podobný proces, jenž probíhá v játrech s výživnými látkami. K potlačení energetických polí dochází v ústní dutině a v žaludku. Mechanizmus potlačení jsem označil výrazem *informační a energetická homeostáze.*

S přibývajícím věkem člověka dochází k odumírání vlastních buněk organizmu a produkty životní činnosti buněk a cizí látky se stále více hromadí v těle. Každá látka má přitom svoji kvantovou hladinu. V kvantovém těle člověka se postupně objevují a hromadí cizorodé kvanty odumřelých buněk, metabolitů a cizorodých látek (zavedení různých protéz a úpravy postavy například pomocí silikonu narušují na této úrovni zdraví lidského organizmu). Kvantové pole člověka ztrácí svoji stejnorodost, jsou *rozmazaná* a oslabená. To nakonec vede k tomu, že struktura a funkce orgánů není v pořádku a dochází k narušení. Zevně se tyto změny projeví jako předčasné stárnutí.

Pokud člověk začne hladovět, životní síla není tolik zatěžována. Nespotřebovává ji proces *informační a energetické homeostáze* a její zbytek *vymete* z kvantového pole člověka všechny zbytečné a cizorodé látky. Nečistoty se začínají vylučovat z míst, kde se usazovaly, a dostávají se do krevního řečiště. S proudící krví se pak dostávají do vylučovacích orgánů a vylučují se z těla ven.

Životní síla začne při vylučování nečistot regenerovat kvantové tělo lidského organizmu. To vede k regeneraci struktury nitrobuněčných prvků, ke zvýšení aktivity enzymů, k obnově genetického aparátu buněk a buněčných membrán. Obnovení kvantového těla vede k posílení a harmonizaci polí, což se následně odrazí na aktivitě fyziologických funkcí organizmu (zlepšuje se činnost smyslových orgánů, ztrácí se sexuální ochablost a dochází ke zlepšení jiných činností a projevů).

Množství životní energie v organizmu člověka se během hladovění zvyšuje dvojím způsobem: ze zdroje, v němž se energie produkuje, a z depa, to znamená tkání organizmu. Tkáně organizmu se podle délky hladovění pomalu rozkládají, životní energie přechází z vázaného stavu do aktivní podoby a využívá se k podpoře životních procesů. Důsledkem tohoto procesu, probíhajícího v lidském organizmu, je nevyváženost mezi stávající zásobní životní energií v tkáních organizmu a energií, která je k dispozici v kvantovém těle. Podobná nevyváženost se objevuje u vyvíjejícího se organizmu. Kvantové tělo dítěte předbíhá ve svém vývoji růst fyzického těla. To vede ktomu, že při regeneraci se životní síla produkuje mnohem více proto, aby se tkáně organizmu obnovovaly podle *schématu* kvantového těla rychleji. To znamená, že během takzvané regenerační výživy probíhají v organizmu dospělého člověka procesy, které jsou vlastní vyvíjejícímu se dítěti. Tím se více zásobní životní energie (tkání organizmu) přeměňuje na aktivní energii (což bylo narušeno v průběhu hladovění), a v tom vlastně spočívá efekt omlazení a růstu organizmu. Je potřeba si však uvědomit že doba hladovění nesmí překročit fyziologické hranice. Rozumné opakování správného hladovění umožňuje trénovat mechanizmus produkování životní energie. To vede zároveň k tomu, že organizmus člověka zůstává mladý a je odolný vůči různým škodlivých faktorům z okolního prostředí.

Takovýmto způsobem životní síla člověka regeneruje organizmus.

4. I. 2. Hladovění a vědomí člověka

Do pojmu *vědomí člověka* jsou zahrnuty poznatky o okolním prostředí, vlastním organizmu a informace o tom, jaká je součinnost organizmu a okolí.

Ve svých pracích jsem se již zabýval vědomím (životním polem) člověka. Zopakujme si stručně základní myšlenky: na čem je založeno vědomí člověka, jak vznikají potřeby motivace organizmu a co tvoří chování člověka?

1. Na čem je založeno vědomí člověka? Za prvé vědomí se tvoří ve smyslových orgánech. Za druhé vědomí je založeno na paměti. Za třetí vědomí je v činnosti díky rozumu.

Dítě po svém narození pouze cítí, vidí, čichá a tak bychom mohli pokračovat dále. Postupně se u něho *databanka,* to znamená paměť. Smysly dokazují, že člověk má například určitý typ očí, určité zabarvení hlasu a tak dále. Potom začíná poznávat, srovnávat či projevovat jiné vjemy. To už je důkaz činnosti rozumu, to znamená srovnávání informací, vycházejících ze smyslových orgánů v daný okamžik, s informacemi, které jsou uloženy v paměti a nakonec na základě tohoto procesu provedení určitého rozhodnutí. Dítě uvidí například nějakou ženu, jejíž vzhled bude srovnávat s obrazy žen, které vidělo dříve. Probíhá proces poznávání, to znamená, že v ženě poznává matku. Dalšími projevy rozumu je natažení rukou k matce a projev radosti. Jestliže dítě nemá v paměti obrazy postav, vzor hlasu a jiné projevy, rozum mu nabízí úplně jiný, a sice opatrnější pohled.

2. Potřeby a motivace lidského organizmu jsou zakořeněny životním poli. Životní pole člověka zahrnuje kromě duše, vědomí, životní energie a kvantového těla také prostor a čas a dále pohybovou, světelnou, tepelnou, elektromagnetickou, gravitační energii a také další, o nichž nemáme dostatečné množství informací. Vzájemné vztahy mezi těmito energiemi jsou u každého člověka individuální.

Zevně se to projevuje v různorodosti našich těl postavě, zvláštnostech fyziologických procesů a myšlení.

Vnější podmínky neustále mění vzájemné působení těchto energií. Odpovědí na tyto změny je nevědomá motivace člověka, to znamená, že tyto energie se zharmonizují pomocí určitého způsobu života, stravování, různých procedur a jiných činností. Potřeba harmonického vztahu těchto energií znamená, že člověk má udělat něco k obnovení kvalitních vnitřních pocitů.

3. Chování člověka je vnějším projevem vnitřních informačních a energetických procesů, spojených s potřebami organizmu a myšlenkovým hledáním, jak tyto potřeby uspokojit. Člověk má například žízeň. K uspokojení této potřeby se do činnosti zapojuje myšlení. Okolní prostředí se s pomocí smyslových orgánů zaměřuje na objekt vody. Všechny informace, vycházející ze smyslových orgánů, se v paměti přimykají k pojmu *voda.* Jakmile určitý smyslový orgán zpracovává informace o vodě, myšlení s nimi pracuje podle takzvaného *katalogu* (něco, co je možné pít) a ihned vydává jasné rozhodnutí - obstarat si vodu a napít se. Potřeba je uspokojena a nakonec zmizí, protože energetika člověka má správnou hladinu.

Z výše uvedených údajů vyplývají následující závěry:

1. Katalogy různých věcí, jevů a jiných stavů, což představuje paměť, musí vytvářet speciální informační a energetické *uzlíky* v kvantovém těle člověka.
2. Rozum či myšlení jako nástroj porovnávaní informací, vycházející ze smyslových orgánů a nacházející se v katalozích paměti, využívá životní energii.
3. Myšlenkový proces o tom, jak uspokojit různé potřeby a rovněž jak provést toto uspokojení, vede ke ztrátě životní energie.
4. Člověk hypertrofuje (potřeby narůstají) některé přirozené potřeby organizmu (nasycení potravou, sex, luxusní prostředí, intelektuální uspokojení a jiné pro-

jevy), což vyžaduje velké množství životní energie, které jsem pojmenoval jako *psychické výlevky* a *psychické bloky*. Chování člověka není v konečném důsledku přirozené, je jednostranné a narušuje normální průběh informačních a energetických procesů v praktickém životě. Tento stav postupně zapříčiňuje vznik nemoci.

Člověk má například rád dobré jídlo. To ho podněcuje k přípravě nejrůznější jídel, která však bývají velmi často tučná. Jeho život se tak mění na pouhé vydělávání peněz k nákupu všelijakých lahůdek. Tím vzniká rozsáhlé patologické informační a energetické ohnisko zvýšené chuti k jídlu, to znamená *psychologická výlevka chuti.* Člověk přestává být sám sebou, stává se zbraní, nástrojem, jakýmsi přívěskem uspokojující vlastní chutě, což jsou vlastně požadavky *výlevky chutí.* V konečném důsledku může člověk trpět nadváhou, žaludečními a střevními chorobami, arteriosklerózou, dnou a jinými nemocemi. Svoje onemocnění může hledat kdekoli, ale neví, zeje spojeno s patologií v jeho vědomí. Moderní léčebné metody jsou zaměřeny na obnovu narušené biologické funkce pomocí chemoterapie nebo jiných prostředků. Všichni víme, že k ničemu užitečnému to nevede. Dochází spíše k detoxikaci léky, což následně potlačuje životní sílu a zapříčiňuje vznik nemocí. Patologie ve vědomí člověka zůstává a pokračuje ve svých zhoubných účincích nebo podporuje různé zvrácené zvyky nebo touhy (to znamená *psychické výlevky).*

Paul Bragg se dlouhou dobu věnoval negativním návykům při konzumaci potravy. Poukazoval na to, že naše tělo je v podstatě hloupé, a proto vyžaduje, aby byly uspokojovány jeho nerůznější pocity. Jde o to, že vůli a přání člověka neřídí rozum, ale tělo (přesněji řečeno smysly). Na tomto negativním základě vznikají špatné návyky ve stravování, kouření nebo pití alkoholu. Člověk může tyto špatné návyky překonat pouze silou myšlení.

Za své špatné návyky musíme přijmout trest v podobě nemocí, za dobré návyky budeme odměněni kvalitním zdravím.

Bragg dále poukazuje na to, že špatné návyky jsou hlavní příčinou úbytku sil člověka a vzniku nemocí. Špatné návyky oslabují životní sílu organizmu, a proto se mu nedostává životní energie k včasné a úplné očistě.

Nevyloučené nečistoty a jedy se ukládají v různých částech organizmu, působí na nervový systém a člověk trpí bolestmi. Bolesti a nemoci jsou signály matky přírody upozorňující na to, že nežijeme podle jejích zákonů, které nám předepsala. Každý z nás je za své nemoci zodpovědný. Jestliže začneme upevňovat životní sílu tím, že budeme hladovět a dodržovat přirozený způsob života, oslabení a nemoci zmizí!

Paul Bragg tvrdí, že hlavní příčinou toho, že se špatně cítíme, jsme oslabení, předčasně stárneme a máme různé potíže, je neuspořádaný styl života, během nějž stimulujeme jen různé požitky. Když začneme hladovět, přestáváme vyživovat patologické obrazy smyslových orgánů v našem vědomí. V tomto okamžiku se rozpoutává boj na život a na smrt mezi pravou podstatou lidské bytosti a silnou touhou po uspokojení nějakého požitku. Naše vědomí obsahuje velmi mnoho různých smyslových vjemů, pocitů či představ. Sem můžeme zahrnout i lásku k sobě, lítost, netrpělivost, závist, pocit nespravedlnosti ve vztahu k sobě samému, slabá vůle při překonání nějakého trápení, žárlivost, strach, nedůvěra, různé pochyby a další projevy. Jestliže se budeme trpělivě uvnitř sebe starat o svoji informační a energetickou kancelář plnou pocitů, vjemů a představ, všechna negativa budeme pozvolna rozptylovat, osvobozovat od různých patologických energií, čímž zajistíme normální energetickou hladinu jednotlivých polí a kvantového těla.

Vnitřní proces, během nějž dochází k odstranění patologických bloků, se projevuje v podobě jakési zvláštní *c-*

nergetické střelby a *energetického výbuchu.* Často v našem těle (nejčastěji v oblasti hlavy) cítíme náhodný elektrický výboj, výbuch. To znamená, že došlo k odstranění patologického bloku a k obnově normální cirkulace na úrovni kvantového těla. Podle intenzity výbuchu lze předpokládat, kolik energie spotřeboval určitý patologický blok. Jakmile hladověním odstraníme ze svého vědomí různé patologické procesy, nedojde jen k nějakému přechodnému odstranění potíží, ale k úplnému uzdravení.

Hladovění nám jasně ukazuje, jak se uvolňuje část životní síly, která byla dříve pohlcena patologickými bloky smyslového potěšení. Jakmile se jich zbavíme, cítíme se mnohem lépe, jsme klidnější, jistější, otevřenější a samozřejmě zdravější.

4. 1. 3. Hladovění a rozumové schopností člověka

Duševní schopnosti člověka se stimulují jak během hladovění (pokud organizmus není silně intoxikován), tak také po ukončení hladovění. Za prvé se zvyšuje kapacita paměti, za druhé se zlepšuje myšlení a rozumové procesy a za třetí je možné získávat informace z informačního pole z vesmíru. Podívejme se nyní, jak vše probíhá.

Lidská paměť se zlepšuje díky zvláštní funkci, která porovnává informace vycházející ze smyslových orgánů s informacemi uloženými v paměťové databance. Zhoršuje se vlivem *poruch,* to znamená psychologických bloků. Psychologické bloky představují také informační a energetický útvary, podobně jako informace v paměťové databance. Bloky se nenacházejí ve své *buňce,* ale na dráze mezi smyslovým orgánem, databankou, vytvořenou tímto smyslovým orgánem, a myšlením, které rozhoduje o tom, jak se chovat na základě porovnaných informací. Jestliže hladovíme vědomě, dochází k odstranění patologických

energoinformačních shluků psychických bloků. Funkce porovnání a přijetí rozhodnutí je v činnosti bez závad, což se projeví v posílení paměti a bystrém a jasném myšlení.

Dalším negativním faktorem rozumové činnost jsou nečistoty. Tyto nečistoty vytvářejí v polní formě života vlastní pole, čímž formou oslabení narušují informační a energetický proces myšlení. Vyloučení nečistot z organizmu vyčistí informační a energetické pole a to zlepší průběh samotných informačních procesů. Z vnitřního pohledu se zvyšuje schopnost rychlého a jasného myšlení a člověk je schopen najít originální řešení.

Člověk je díky svým polním a kvantovým strukturám *ponořen* do informačního a energetického oceánu vesmíru. Vše, co probíhá v tomto oceánu, se projevuje ve výše uvedených strukturách a výrazně je mění. Abychom rozpoznali tento signál změny, musí se dostat do oblasti činnosti mozku, což se projeví jako intuice. Na úrovni životního a kvantového pole se však vyskytují poruchy vzniklé psychologickými bloky. Tyto bloky vydávají *velmi intenzivní signál* a informační vibrace z vesmíru potlačují svou *patologickou frekvencí.* Vlivem hladovění dojde k detoxikaci životního pole a zvyšuje se citlivost k informačním procesům, probíhajícím ve vesmíru. Je to takzvaná *extrasenzitivita {extra je předpona vyjadřující, že něco je navíc, dodatečně; senzitivní znamená citlivý; složené slovo znamená zvýšenou citlivost. Pozn. aut.).* Hladovění sloužilo v minulosti k vývoji a zdokonalení uvedených schopností. Buddha, Ježíš Kristus nebo Mohamed hladověli právě kvůli tomu.

4. 1. 4. Hladovění a individuální konstituce člověka

Hladovění představuje informační a energetický proces. Při zahájení hladovění dochází ke změně proporcí energií tvořících polní formu života. Nejdříve se začne snižovat

Při malém množství pohybové energie dochází ke zpomalení cirkulačních procesů v organizmu, to znamená trávení a vylučování, rychlosti myšlenkových reakcí a celkové látkové výměny. V případě nedostatku tepelné energie se snižuje činnost žaludečního a střevního traktu, aktivita enzymů a produkce tepla v organizmu. Lidské tělo se v důsledku poklesu světlené energie *roztéká* a má kulatý tvar, protože holografické tělo, které ovlivňuje správnou postavu člověka, není dostatečně výrazné.

Pokyny při hladovění jsou pro takovéhoto člověka následující: člověk může hladovět třicet i více dní, měl by pít méně vody, důležitý je pohyb, vhodná je návštěva sauny a měl by pobývat spíše v suché a teplé místnosti. Při ukončení hladovění by měl rovněž pít méně tekutin a nezanedbávat pohyb.

Pro osoby s nízkou hmotností a jinými energetickými proporcemi v životním poli se doporučuje poněkud odlišný způsob hladovění.

Obecné pokyny jsou následující: člověk by mčl hladovět jednou za týden a nejvhodnější je kaskádové suché hladovění. Jednostranně zaměřené diety na určitý drah potravin jsou, slušně řečeno, nemístné a často mají pro pacienty tragické následky.

V závěru této části bych chtěl doplnit následující úvahy. Jestliže člověk přeruší příjem potravy a následně nepřijímá *agresivní* cizí informace ani energie, rozptyluje vlastní patologické smyslové bloky a vytváří příznivé podmínky ktomu, aby životní síla zregenerovala životní a kvantové pole lidského organizmu. *V závislosti na stupni narušení (špatně výživy anebo rozumového procesu) životních a kvantových struktur pole je potřeba určitá doba kjejich regeneraci. Z toho vyplývá, že k odstranění méně závažné nemoci (malého narušení) stačí jen krátké hladovění, zato k vyléčeni těžšího onemocnění (velkého narušení) je nezbytné hladovět mnohem déle. Nejdůležitějším momentem*

gravitační energie. Tuto změnu poznáme na snížení tělesné hmotnosti, která den ode dne klesá. Dále se snižuje i tepelná energie. K dispozici není energie, která se spotřebovává na rozmělnění, trávení potravy a na vyloučení jejích zbytků a která zahřívá tělo. Metabolizmus se zpomaluje a organizmus produkuje daleko méně tepla. Hladovějícímu člověku je najednou zima. Rozptýlení gravitační energie (zesílení procesu katabolizmu) v organizmu vede ke zvýšení proporcí pohybové energie. To ovlivňuje *vypařování* vody z organizmu, tělo člověka se *vysušuje* a pokožka se svrašťuje. Tělo má najednou dostatek času, protože dochází ke zpomalení fyziologických procesů. Čas má během hladovění úplně jiný význam, trvá déle. Nejdříve se snižuje objem elektromagnetické energie, přičemž často dochází k arytmii srdce. Později se všechno vyrovnává, a dokonce se i zvětšuje, což se projevuje ve zvýšení aktivity a odolnosti organizmu. Totéž probíhá i se světlenou energií, která zodpovídá za strukturu holografického těla člověka. Holografické tělo je na počátku hladovění tmavé a rozmazané, ale později má světlou barvu a je velmi výrazné.

Výše uvedené energetické procesy podmiňují rovněž individuální přístup k hladovění. Jsou ukazatelem délky hladovění, určují podmínky a nezbytné procedury pro každého konkrétního člověka.

Člověk, jenž váží o dvacet i více kilogramů více, než je norma (správnou hmotnost vypočteme tak, že od výšky člověka v centimetrech odečteme sto a výsledek vyjadřuje ideální hmotnost. Člověk váží například sto osmdesát centimetrů. Odečteme sto a dostaneme hodnotu osmdesát. Ideální hmotnost člověka s uvedenou výškou je tedy osmdesát kilogramů), disponuje nadbytečnou energií prostoru, času a gravitační energií. Tyto typy energií zvyšují ve většině případů hmotnost člověka a přispívají k ukládání velkého množství tuku v těle. To však pociťuje nedostatek pohybové, tepelné,, světlené a elektromagnetické energie.

během hladovění je vědomá trpělivost umožňující, aby životní síla zregenerovala organizmus.

4. 2. Procesy, probíhající ve fyzickém těle člověka

Hladovění je vynikající prostředek očisty, protože všechny systémy mohou fungovat pouze v čistém organizmu.

Výše uvedený popis hladovění na kvantové a polní úrovni umožňuje, že v lidském organizmu vznikají a probíhají zvláštní léčebné fyziologické procesy. Většina těchto fyziologických procesů se u člověka nachází ve skryté formě ve stravovacím režimu a teprve hladovění je hlavním faktorem k jejich nastartování. V současné době se těmito procesy zabývá celá řada vynikajících vědců a lékařů. Společně tak můžeme využít tyto unikátní poznatky o hladovění a sami šije vyzkoušet v praxi.

Podívejme se nyní, jaké jsou nejdůležitější fyziologické procesy, které účinkují během hladovění a které mají obrovskou léčivou sílu.

4. 2. 1. Okyselení vnitřního prostředí

Jestliže dojde k úplnému přerušení příjmu potravy, organizmus začne spotřebovávat rezervní zdroje a sekundární tkáně, to znamená, že člověk přechází po určité době na takzvanou *endogenní výživu.* Štěpení výživných látek a tkání zapříčiňuje, že se uvnitř organizmu hromadí produkty z tohoto procesu. Tím se pH vnitřního prostředí posouvá na kyselou stranu (acidóza), přičemž hodnoty okyselení nepřesahují fyziologické normy.

Acidóza je prvním a nejdůležitějším fyziologickým mechanizmem spouštějícím řetěz léčivých procesů, které jsou při normální výživě utlumené.

Okyselení vnitřního prostředí organizmu vede ke spuštění procesů rozpadu tkání (takzvaná *autolýza).* V kyselém prostředí se aktivují některé fagocyty a některé enzymy, jejichž funkce je zaměřená na rozklad oslabených a nezdravých vlastních tkání a cizích látek v organizmu.

Během autolýzy dochází ke spuštění očistných mechanizmů, při nichž se z organizmu vylučují nečistoty, oslabené tkáně a různá patologicky změněná ložiska. Rozpad tkání přispívá k uvolnění různých toxických látek a nečistot, které se z organizmu snadněji vylučují, a změněné tkáně se likvidují.

Kontrola rozpadu tkání probíhá na úrovni kvantového těla zvláštním procesem, jejž jsem pojmenoval *princip priority.* Hlavním úkolem tohoto principu je to, aby v organizmu došlo nejdříve k rozpadu všech zbytečných látek, a potom na základě principu důležitosti pro životnost organizmu a k regeneraci zdravé tkáně.

Okyselení organizmu a zvýšení aktivity fagocytů normalizuje mikroflóru organizmu. Acidóza spouští proces utilizace kysličníku uhličitého a dusíku z ovzduší. Tímto procesem přechází organizmus na vnitřní (endogenní) výživu, která během hladovění zabezpečuje úplnou syntézu aminokyselin a jiných biologických sloučenin.

V průběhu hladovění se mnoho orgánů a systémů organizmu nachází ve fyziologickém klidu. Tento stav umožňuje obnovení poškozených struktur a řady funkcí organizmu.

Zvýšená intenzita rozpadu tkání v důsledku autolýzy a obnova struktur a funkcí trávicích orgánů během hladovění stimuluje metabolizmus a posiluje činnost trávicích orgánů v průběhu regeneračního hladovění. V období hladovění se zvyšuje obranyschopnost organizmu, a to jak na buněčné úrovni, tak také na úrovni organizmu jako celku. Organizmus je odolnější vůči různým vnitřním i vnějším škodlivým faktorům. Všechny uvedené fyziologické mechanizmy vc-

dou po ukončení hladovění k výraznému regeneračnímu a omlazujícímu procesu.

Seznámili jsme se s tím, jaké procesy spouští proces okyselení (acidóza) vnitřního prostředí během hladovění, a nyní se vrátíme k vlastnímu procesu okyselení. Okyselení vnitřního prostředí organizmu probíhá velmi rychle a svého maxima dosáhne *acidotický růst* obvykle šestý až desátý den hladovění. Podívejme se, jak vše probíhá. Organizmus má napočátku hladovění dostatek živočišného cukru, to znamená glykogenu, který zužitkovává. Jakmile jsou zdroje glykogenu spotřebovány (obvykle to bývá již během prvního až druhého dne hladovění), v krvi se začínají hromadit kyselé produkty, které se vylučují v důsledku neúplného štěpení tuků (mastné kyseliny, aceton), zásoby zásaditých prvků se sníží a to se odrazí na celkovém pocitu člověka: hladovějící může zaznamenat bolest hlavy, nevolnost, pocit slabosti a celkový nepříjemný pocit. Tento stav je důkazem toho, že v krvi jsou nahromaděny škodlivé produkty. Člověk by měl jít na čerstvý vzduch, provádět dechová cvičení, provést očistu střev pomocí klystýru, osprchovat se, a všechny symptomy tak zmizí. Projevy lehké otravy vlastními kyselými produkty rozkladu tuků *{acidotický růst)* se mohou ve vzrůstající tendenci objevit šestý až desátý den od zahájení hladovění. Zanedlouho však zmizí a hladovějící člověk se začne cítit mnohem lépe. V okamžiku, kdy buňky zadržují kysličník uhličitý a využívají ketonové látky, je dosaženo vrcholu. Toto období se nazývá *acidotická krize.*

V průběhu acidotické krize se uvnitř buněk uvádí do činnosti speciální přepínač a buňky využívají kysličník uhličitý na základě principu fotosyntézy. Ketonové částice se však zužitkovávají velmi rychle, takže se nestačí ukládat. Cukr se v tomto okamžiku tvoří z vlastních tukových zdrojů a bílkovin a díky účinkům takto vytvořeného cukru se tuk zcela rozpadá. Intenzita acidotického růstu klesá, množství cukru v krvi se zvyšuje a hladovějící snadno překonává

hladovění, dokud se v jeho organizmu nacházejí zásoby tuků a bílkovin, jejž může zužitkovat.

V průběhu léčebného hladovění se hodnota pH neposouvá již na kyselou stranu, a dokonce se nepatrně snižuje (ve srovnání s hodnotou pH v průběhu acidotické krize). To se také projevuje snížením koncentrace ketonových látek v krvi. Acidóza se udržuje na stejné úrovni s malými výkyvy během sedmnáctého až dvacátého třetího dne. To je období druhé acidotické krize, která není tak silná jako první.

Člověk snižuje svoji hmotnost po ukončení první acidotické krize mnohem méně ve srovnání s prvními hodinami hladovění. Tukové tkáně se přitom spotřebovávají velmi šetrně a cíleně, a to i bez ohledu na intenzivní pohyb hladovějícího člověka.

První acidotická krize a její význam při uzdravení organizmu. Postupné okyselování vnitřního prostředí organizmu během hladovění vede ve většině případů k vyléčení chronických onemocnění, která se vyvíjejí a mají progresivní postup v narušeném, většinou hnijícím organizmu člověka. Nemoci z nachlazení jsou nemoci s nízkým stupněm hniloby, tuberkulóza nebo gangréna patří k chorobám s vysokým stupněm hniloby.

Jestliže nemoc nepůsobí v podmínkách, které ji zapříčinily, přechází nejprve z chronické formy do akutního stavu a teprve potom se ztrácí. K nejsilnějšímu okyselení organizmu dochází během acidotické krize, a proto se stav chronických onemocnění poněkud zhoršuje. Podle stupně zhoršení lze usoudit, nakolik hladovění *zachytilo* určité onemocnění a v jaké míře je *vytlačuje* ven z organizmu. Jestliže jedinec cítí opravdu silné zhoršení, může očekávat úplné vyléčení. Mírné zhoršení svědčí o tom, že hladovění řeší v organizmu jiné vážené potíže. Doporučuji, abyste po určité době opět přistoupili k hladovění, které přispěje k vyléčení všech zbývajících nemocí.

Jakmile se vlivem acidotické krize odstraní nemoci, v organizmu se hromadí životní síly, které se dříve spotřebovaly v důsledku nemocí. E. Schenk a Ch. Mayer, kteří prováděli výzkumy týkající se reakce organizmu na různé bacily, dokázali, že procesy samoočisty a posílení obranných sil proti mikrobům se spouštějí po ukončení acidotické krize. To vede k rychlejšímu hojení ran, ke zvýšení bakteriocidity organizmu, což lze vysvětlit pozitivním vlivem hladovění na většinu septických onemocnění.

Z uvedených informací vyplývá jeden důležitý závěr: dokud organizmus hladovějícího člověka neprojde první acidotickou krizí, nemůžeme počítat s tím, že odeznějí chronické nemoci a že najednou dojde k prudkému zvýšení obranných sil organizmu.

Druhá acidotická krize a její význam při uzdravení organizmu. Každá nemoc má svůj *informační a energetický kořen,* takzvanou *psychickou výlevku.* Konkrétní choroba v lidském organizmu propukne pouze tehdy, jestliže je jeho životní narušené. Tím se vytvoří optimální podmínky pro zakořenění onemocnění.

Mnozí z nás znají z vlastní zkušenosti, že určitá nemoc byla vyléčená příslušnou metodou, ale za nějakou dobu se vrátila. To dokazuje, že v organizmu zůstal *kořen* nemoci, tedy *psychická výlevka.* V okamžiku, kdy se v lidském organizmu vytvoří příznivé podmínky, *kořen* nemoci vypustí svůj *zárodek* ve formě recidivy, to znamená návratu původní nemoci.

Od nástupu první acidotické krize do objevení druhé acidotické krize organizmus hromadí životní sílu. Obnovuje narušené polní struktury, čímž z nich odstraňuje podmínky, které byly potřebné k zapuštění a následnému vývoji informačního a energetického kořene nemoci. Informační a energetický počátek nemoci se bude odstraňovat z životního pole začne druhá acidotická krize. U některých lidí

se tento proces projeví zhoršením onemocnění, člověk se může cítit hůře, dojde ke ztrátě sil a k jiným projevům. Tyto symptomy svědčí o likvidaci nemoci, o tom, že hladovění *vytlačuje* chorobu z organizmu a že je potřeba vydržet dva až tři dny, aby nemoc úplně odezněla.

Po ukončení druhé acidotické krize, v jejímž průběhu se obnovují struktury životního pole, začíná období jejich posílení. V organizmu jsou vytvořeny podmínky k výraznému omlazení a vývoji mimořádných schopností člověka.

Jaký závěr lze vyvodit z výše uvedených informací? Jestliže v organizmu hladovějícího člověka neprojde druhá acidotická krize, nemůže počítat s vyléčením chronických chorob, s prudkým omlazujícím účinkem ani s rozvojem mimořádných schopností.

Přírodním doplňujícím prostředkem k okyselení vnitřního prostředí organizmu je nejen možné, ale i nutné užívat vlastní urinu (moč). Urina aktivuje všechny procesy vyvolané acidózou a zkrátí dobu, která je nezbytná pro hladovění.

Jestliže hladovějící člověk snáší narůstající acidotickou krizi obtížně, je možné ji ztlumit tím, že člověk bude praktikovat určitou léčebnou proceduru (cvičení, dlouhé vycházky, masáže, koupele, dechová cvičení a jiné procedury) a bude pít minerální a alkalické nápoje.

Všechny procedury se smějí provádět jen při úplném přerušení příjmu potravy (dokonce i nápojů obsahujících cukr, jako je sladký čaj, nápoje s medem a jiné druhy). V opačném případě by nedošlo k rozkladu tukové tkáně a k vytvoření náhradního kyselého prostředí - acidózy. I nepatrné množství potravy nebo cukru zlikviduje léčebné účinky hladovění a místo toho většinou dochází k rychlému vyčerpání zásob organizmu a k dystrofii.

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

Obnova původně narušeného kvantového a holografie kého těla lidského organizmu probíhá během hladovění podle stupně aktivace životních sil. Tato těla se postupně stávají zcela zřetelnými. Všechny vedlejší zásahy se odstraňují na kvantové úrovni, což vede k fyzickému rozptýlení cizích tkání.

Jedním z mechanizmů, jak v průběhu hladovění odstranit cizorodé a oslabené útvary, je zvýšená enzymatická aktivita a posílení fagocytárních (z řeckých slov. *phagein* - sníst, požírat, *kytos* - buňka, dohromady tedy *požírač buněk)* vlastností leukocytů. Tím dochází k rozpadu tkání na jejich jednotlivé součásti a celý proces se nazývá *autolýza.* Autolýza pomáhá organizmu vyživovat buňky z rozkládajících se tkání a vše nepotřebné vylučuje ven.

Vědci zjistili, že první autolýza ovlivňuje nejdříve oslabené tkáně a tkáně, jejichž struktura se změnila během nemoci, dále nádory, hematomy, otoky, patogenní organizmy a jiné útvary.

Během třicetišestihodinového hladovění se aktivita fagocytů zvyšuje až trojnásobně. Je však důležité doplnit, že aktivita kolísá v závislosti na ročním období. Nejaktivnější jsou fagocyty v květnu a červnu a nejnižší aktivita je zaznamenána v listopadu až únoru. Dlouhodobější hladovění se doporučuje praktikovat v květnu a červnu, protože jen tehdy může dojít k úplné likvidaci všech cizorodých látek, například rakovinných nebo tukových nádorů (takzvaný Petrův půst). Toto hladovění je vhodné doplnit užíváním uriny. Hladovění v listopadu až únoru přispívá k posílení obranných sil organizmu, jejichž účinky se snižují právě v tomto období (vánoční půst).

Zvýšením tělesné teploty se aktivita enzymů zvyšuje. Teplé obklady, nahřívání nebo teplá koupel výrazně ovlivňují účinnost autolýzy během hladovění.

Podívejme se, co uvedl o autolýze fyziolog Arnold de Vries, odborník na léčebné hladovění, ve své práci *Thetraputic Fasting:* „Autolýza znamená samonatravování. Fyziologové označují tímto slovem samonatravování a rozpad tkání působením enzymů (aktivují biologické procesy uvnitř buněk) a enzymů (aktivují biologické procesy v mimobuněčném prostoru). Je to proces nitrobunččného a mimobuněčného natravování. Autolýza je součástí přirozeného fyziologického procesu organizmu. Spočívá v působení enzymů na látky, jako je glykogen, tuková tkáň, kostní dřeň, jimž pomáhá při přípravě k vyloučení do krevního oběhu. Stejné účinky má autolýza při vyprazdňování abscesů na povrchu těla, v jejímž průběhu enzymy rozrušují tkáně mezi abscesem a povrchem těla.

I když se autolýza považuje za běžný životní projev, člověk ji nemůže ovládat ani používat k nějakým praktickým účelům. Vědci zjistili, že patologické útvary v organizmu se mohou během autolýzy rozpadnout. Byli však přesvědčeni, že hluboké změny, důležité pro tento proces, probíhají pouze v některých případech, jako je například silné vyčerpání organizmu, stav po porodu nebo v průběhu menopáuzy. Uvedené stavy neumožňují kontrolu průběhu autolýzy.

Studium hladovění přispělo k převratným změnám v tradičních názorech na tuto metodu. Je nezvratné, že hladověním dochází k rozsáhlým biochemickým změnám v organizmu, které spouštějí proces autolýzy a umožňují jeho kontrolu. Není to nový fyziologický objev, ale byl uznáván již v minulosti. Počátkem devatenáctého století Silvcrt Grechcm napsal: „Je to všeobecný zákon evoluce života, kdy během hladovění se nejdříve pohlcují a vylučují látky, které jsou nejméně důležité k zajištění životních funkcí. Všechny pa

tologické útvary, jako například tukové nádory, cysty, nezhoubné nádory, abscesy a jiné projevy, se při hladovění rychle zmenšují a v případě přísného a delšího hladovění zmizí úplně."

G. Vojtovič, oborník na léčebné hladovění, uvedl příklad podobného hladovění. Léčil pacienta, kterému bylo čtyřicet sedm let a který trpěl ischemií, nestabilní stenokardií, arterioskleróZou aorty, mozkových a koronárních cév, extrasystolií (předčasnými srdečními stahy) a hypertonickou nemocí druhého stupně. Kromě těchto chorob se u něj objevily i průvodní nemoci, jako například osteochondróza v oblasti krční a hrudní páteře, vředové onemocnění dvanáctníku s deformací, ekzém horních končetin závislý na hormonech nadledvinek (glukokortikoidní závislost), mnohonásobná alergie a další. Nemocný muž absolvoval tři kúry trakčního léčebného hladovění. Po ukončení první dvacetidenní kúry se zdravotní stav nemocného výrazně zlepšil. Zmizely bolesti srdce a páteře, přestaly ho trápit bolesti v pánevní oblasti a jiné potíže. Hladovění velmi pozitivně ovlivnily jeho zdraví, ale dva týdny po zavedení normální výživy se objevil ekzém. Pacient byl upozorněn na možnost zhoršení ekzému během přechodného období léčby. Z tohoto důvodu nepoužíval hormonální masti, ale ve stravě omezil živočišné pokrmy a zhoršení ekzémů se mu podařilo zmírnit nehormonálními léky. Po ukončení druhé kúry dávkovaného léčebného dvaceti dvoudenního hladovění se zjistilo, že symptomy všech chronických chorob včetně ekzémů zmizely. Třetí kúru hladovění prodělal za dva měsíce po ukončení druhého hladovění, a ta byla již prevenční hladovkou. Po půl roce pacient nezaznamenal ani jeden příznak recidivy původních nemocí. V průběhu dvou gastrofibroskopických vyšetření bylo zjištěno, že ani v žaludku, ani ve dvanáctníku se nevyskytují patologické změny, jizvy ani jiné deformace, které pacient snášel více než deset let.

4. 2. 3. Princip priority

Ukázalo se, že životní síla organizmu přechází při hladovění z vázaného stavu do stavu dynamického. V důsledku acidotických změn se rozpadají tkáně organizmu Silné, potřebnější orgány fungují na úkor slabých. Tento princip je označován jako *princip priority.*

Známý ruský fyziolog V. V. Patušin, který se zabýval fyziologickými procesy během hladovění, tento důležitý zákon silnějších a slabších orgánů potvrdil. Nejméně jsou zasaženy tkáně nervových center a srdce. Následující tabulka nám to dokazuje.

Ztráty hmotnosti tělesných orgánů psa od počátku hladovění až do jeho smrti, které jsou vyjádřeny procentuálně ve vztahu kpůvodní hmotnosti.

tuky	97%
slezina	60%
játra	53,7 %
svalstvo	30%
krev	26%
ledviny	25,9 %
kůže	20,6 %
střeva	18%
plíce	17,7%
slinivka břišní	17%
kosti	13,9 %
nervový systém	3,9 %
srdce	3%

Jurij Sergej evič Nikolaj ev, který se tímto principem zabývá již velmi dlouho, napsal: „Hladovění vede k prudkému zesílení likvidačních procesů a k vyloučení všech škodlivých látek, jež brání normálním fyziologickým pochodům. Týká se to zejména patologických usazenin, například usazenin solí, zbytků tuků nebo toxických produktů. Jakmile se organizmus zbaví nečistot, přejde na endogenní výživu tím, že dojde k rozkladu vlastních zdrojů tuků, bílkovin a cukrů, určitých orgánů a tkání. Nezasahuje však životně důležité orgány, to znamená srdce a mozek. Tento proces zesíleného rozkladu tkání, buněk a molekul je spojen se silným průběhem regeneračních procesů na molekulární, buněčné a tkáňové úrovni a vede k obnově a omlazení celého organizmu. Metodu RDT lze tedy považovat za metodu stimulace fyziologické regenerace. Tato metoda se plně shoduje s vědeckými poznatky o regeneraci, která je ve všech případech reparativní a fyziologické regenerace dvoufázová: skládá se z rozkládání a obnovení. Léčebné hladovění je proto možné považovat za přirozený faktor stimulující fyziologickou regeneraci, za faktor, který vede k obnově a omlazení buněk, tkání, molekul a chemického složení celého organizmu."

Princip prioritní ochrany životně důležitých orgánů je nezbytný k tomu, abychom zodpovědně regulovali organizmus během hladovění i v období jeho regenerace.

Tento princip spočívá především v tom, že nejdříve se v organizmu musí *sníst* vše cizorodé a zbytečné. Poté se začnou podle principu důležitosti spotřebovávat vlastní tkáně a orgány. Hladovění je proto jako operace bez použití skalpelu a příroda zde vystupuje jako chirurg.

4. 2. 4. Očista od hlenu a nečistot

Hladovění je jedinečný způsob, jak organizmus zbavit jedovatých látek, které do něj pronikají. Hladovění není lékem proti nemocem, ale účinný čisticí prostředek.

Autolýza a princip priority umožňují organizmu očistu od hlenů. Hleny jsou produkty látkové výměny, které se postupně hromadí v buňkách organizmu. Dále k nim patří cizorodé látky, pronikající do organizmu různými způsoby, a odumřelé změněné buňky.

K produktům látkové výměny patří konečné produkty metabolizmu bílkovin, to znamená močovina, kyselina močová, kreatinin, soli amoniaku a jiné látky. Dále to jsou konečné produkty metabolizmu cukrů a tuků, minerální látky a látky, které organizmus nestrávil v důsledku jejich změn při tepelné či jiné úpravě, jako například soli vápníku, kuchyňská sůl a jiné látky. Nejčastější příčinou zahlenění je přejídání, nesprávná kombinace potravin, špatný sled jednotlivých druhů potravin během jednoho chodu jídla, nedodržování aktivity biorytmů trávicích orgánů (zejména konzumace potravin na noc).

K cizorodým látkám, jež pronikly do organizmu, patří látky, které se používají ve výrobních technologických procesech, jako například při pečení chleba - bělící přísada do mouky, kypřící prášek a podobně.

Potraviny obsahují v současné době velmi mnoho soli. Je to takzvaná skrytá sůl. Její nadměrné množství vyvolává žízeň, pocit sucha v ústech, způsobuje ztrátu pružnosti kůže a snižuje svalový tonus. Zvětšují se různé části těla a člověk ztrácí pěknou postavu. Nadbytečná sůl zadržuje v těle vodu, vyvolává otoky a zatěžuje ledviny.

Praxe ukázala, že čtyřdenní hladovění, kdy člověk pije pouze vodu, umožňuje vyloučení všech zbytků soli a vody

z organizmu. Toto vylučování prokáže jednoduchá analýza moči. Během hladovění si každé ráno odeberte do skleničky malé množství ranní moči. Tu uskladněte na chladném místě asi dva až tři týdny. Potom ji postavte na světlo. Na dně skleničky zřetelně uvidíte usazeninu soli a jiných látek.

Zevně se tato detoxikace projeví v tom, že budete vypadat mladší a krásnější. Skrytou sůl z těla odstraňujte dvacetičtyřdenním až třicetišestidenním hladověním a co nejméně ji přidávejte do pokrmů. Používejte raději bylinné přípravky (koriandr, petržel, kopr a jiné byliny), cibuli, česnek, které představují přírodní doplňky. Kromě toho zvýrazníte i chuť pokrmů. Při dodržení neslané diety budete vypadat a cítit se mnohem lépe.

Americký dietolog Paul Bragg uvádí příběh ze svého života, kdy se mu ze svého organizmu podařilo vyloučit škodlivé látky. Ty zde pronikly z léků, kterými se léčil v dětství. Jeho organizmus byl velmi silně znečištěn. Prodělal všechny dětské nemoci, jako například příušnice, spalničky nebo černý kašel. Během léčby užíval vysoké dávky léku s názvem *Kalomel,* který obsahoval sloučeniny rtuti. Paul Bragg se léčil v sanatoriu Augusta Rollieho. Po ukončení léčby začal pravidelně hladovět, dodržoval zásady správné výživy a zdravého způsobu života. Po pěti letech prodělal hlubokou očistnou krizi a poté se jeho životní síly výrazně zkvalitnily.

Očistná krize nastoupila sedmý den hladovění. Podívejme se, jak Bragg popisuje tuto krizi: „Najednou jsem pocítil silné žaludeční bolesti, jaké jsem doposud nezažil. Došlo k vyprázdnění žaludku a zjistil jsem, že obsahoval zbytky rtuti z léku, který jsem užíval v dětství."

Tím, že Bragg přísně dodržoval ozdravný program, zbavil svůj organizmus zbytků různých léků, jimiž se léčil v dětství.

Vědci z Oděsy se zabývali vylučováním rtuti z organizmu. Nejlepší přípravky (včetně tuzemských) zvýšily

obsah rtuti v moči trojnásobně až čtyřnásobně, a časem vyvolaly i vedlejší účinky jako například jatcrní potíže. V okamžiku, kdy bylo zavedeno hladovění, se rtuť z organizmu vylučovala desetkrát rychleji! Jiné nežádoucí účinky nebyly zjištěny, ale naopak jedinec se cítil mnohem lépe, protože došlo k ozdravení celého organizmu.

V organizmu se neustále vyskytují *staré, změněné* a *odumřelé buňky.* Staré buňky zbytečně zatěžují celý organizmus. Změněné buňky mohou být zase příčinou vzniku nádorů s negativními účinky na organizmus. Odumřelé buňky zamořují organizmus škodlivými jedovatými látkami. A. S. Zalmanov je pojmenoval *toxiny únavy.* K jejich likvidaci a vyloučení potřebuje organizmus obrovské množství energie, což se projevuje rychlou únavou a poklesem síly. Únava, úbytek sil u starých lidí je ve většině případů důsledkem znečištění organizmu.

Všechny uvedené škodlivé látky vytvářejí v organizmu vrstvy různých usazenin, které se v ajurvédě nazývají *ama,* což znamená *sliz.* Potlačují životní procesy v organizmu a jsou příčinou vzniku onemocnění. K prvopočátkům různých potíží (zejména nádorů), které přispívají k nahromadění nečistot a škodlivých látek v organizmu, lze zařadit i energetické překážky (psychologické bloky). Tak jako magnetické pole přitahuje železné piliny, i tyto bloky shromažďují škodlivé látky. Buňky se přizpůsobují zhoršujícím se podmínkám, což znamená, že degenerují a vytvářejí různé nádory.

Ukrajinský vědec A. V. Nagornyj se ve své knize *Stárnutí a prodloužení života* vrací k myšlenkám Mečnikova a píše: „Zastánci teorie vlastního otrávení správně konstatují, že v živých organizmech vznikají během života jedovaté produkty. Není to nic jiného než hleny a škodlivé lálky života, které otravují buňky a tkáně organizmu."

Nyní se podívejme, ve kterých částech organizmu se ukládají hleny a jiné škodlivé látky a jaké jsou jejich vnější projevy.

1. *Oporou* buněk v organizmu je *pojivová tkáň,* která je jako pavučina protkána celým organizmem a je přítomna prakticky v každém orgánu. Buňky touto pavučinou prorůstají. Pavučina, to znamená pojivová tkáň, buňky rovněž vyživuje a kromě toho se skrze ni vylučují různé odpadní látky. Pojivová tkáň zabezpečuje nespecifickou imunitu organizmu a další činnosti. Někteří vědci se domnívají, že úlohou pojivové tkáně je pohlcování hlenů, neboť je v sobě zadržují, a tím chrání buňky před zahleněním.

Prvním závažným příznakem zahlenění pojivové tkáně je ztráta její pružnosti a charakteristickým rysem čisté tkáně je normalizace pružnosti. Dalším důležitým příznakem je ztráta nespecifické imunity, jež se projevuje jako zvýšená dispozice organizmu knemocem. Objevují se různé kontraktury, bolesti svalů a jiné potíže. Očista organizmu všechny tyto problémy odstraní.

2. Hleny bílkovinného a škrobového charakteru se hromadí v dutinách plic, nosu, dále ve vedlejších nosních a čelních dutinách, v dutinách hlavy a ústní dutiny. Častá nachlazení, angíny, záněty dutin a uší, bolesti hlavy, vyrážky na obličeji, zhoršování zraku, povlak na jazyku a páchnoucí dech jsou důsledky tohoto zahlenění. Odstranění hlenů z těchto částí organizmu zamezí vzniku uvedených nemocí.

3. Kůže, která tvoří dvacet procent celkové hmotnosti organizmu, je univerzálním vylučovacím orgánem. Prostřednictvím kůže může člověk vyloučit třiapůlkrát více odpadních a škodlivých látek, než se odstraní společně tlustým střevem a močovým měchýřem. Kůže vylučuje všechny škodlivé látky, jež jsou v organizmu obsaženy. Mastná pokožka s uhry a vyrážkami svědčí o silném zahlenění a špatné činnosti vylučovacích orgánů, což může

být příčinou vzniku vážného onemocnění. Hladovění očistí nejprve pokožku a její stav se výrazně zlepší. Obnoví se i obranyschopnost organizmu a zvýší se jeho imunita.

4. Mnoho hlenů se ukládá rovněž v játrech a žlučovém měchýři. V nich se zadržují cizorodé látky, které do jater pronikají ze žaludku a střev. Dále se zde postupně hromadí (zvláště u osob s *principem žlučí)* stará žluč a tvoří se voskovité kaménky. Tím se naruší všechny procesy metabolizmu v organizmu, dochází k zablokování venózního (žilního) oběhu a dochází k poruchám činností trávicích orgánů. V průběhu hladovění dochází asi sedmý až desátý den k očistě jater, což se projeví slabou nevolností a pocitem slabosti. Začne se vylučovat tmavá dehtovitá páchnoucí hmota. Není to nic jiného než stará žluč a voskovité kaménky.

Po očistě jater se obnoví procesy metabolizmu, začnou růst vlasy a nehty. Kromě toho se zlepší trávení, to znamená, že hubené osoby si upraví svoji hmotnost, a naopak jedinci s vyšší hmotnostní zhubnou. Zregeneruje se zubní sklovina, zlepší se zrak, paměť a trávení. Normalizuje se venózní (žilní) oběh, čímž se odstraní například hemoroidy, dojde ke správnému rozšíření žil na dolních končetinách, obnoví se pohlavní funkce a zmizí adenomy (nezhoubné nádory). Očista jater provede v lidském organizmu takové změny, o nichž neměl nikdo z nás ani potuchy.

5. Také v tlustém střevě se hromadí velké množství hlenů a různých nečistot. Týká se to zejména lidí trpících zácpou, celkovými potížemi s vyprazdňováním a násilně vylučovanou stolicí. Hlavní příčinou těchto potíží je nepravidelná konzumace nadměrného množství potravin. Chtěl bych připomenout, že v oblasti břicha je místo emocionálních bloků, vyvolávající smutek a strach, a ty následně vyvolávají uvedené stavy.

Narušení evakuační funkce tlustého střeva způsobuje autointoxikaci *(samootravování)* organizmu. Zbytky po-

trávy, které se rozkládají v tlustém střevě, se jako jedovaté látky znovu vstřebávají do krve. Vylučují se pak plícemi (páchnoucí dech), kůží (mastná pokožka, vyrážky, uhry) a ledvinami (kalná, páchnoucí moč). Hladovění obnovuje a normalizuje funkci tlustého střeva. Tím se uvolňují energie, rozptýlí se depresivní pocity, osvěží se dýchání, vyčistí se kůže a zlepší krevní oběh. Kromě toho mizejí i těžce vyléčitelné nemoci.

6. K nahromadění hlenů dochází také v tukových a kostních tkáních, ve špatně fungujících svalech, které slouží jako zásobárna k uložení hlenů, nečistot a škodlivých látek. Tím se organizmus brání, aby se hleny neukládaly do důležitých orgánů, čím se udržuje funkčnost nejdůležitějších orgánů, ale jen po dobu, než se tato zásobárna hleny a škodlivými látkami zaplní. Potom dojde ke vzniku nemoci.

7. Jestliže se člověk málo pohybuje, přejídá se a žije v neustálém stresu, pak se hleny, škodlivé látky a nečistoty hromadí také nejaktivnějších buňkách organizmu. Hleny uvnitř buněk poškozují genetický aparát. Důsledkem je útlum nebo nesprávná syntéza bílkovinných struktur a degenerativní přeměna buněk. Pokud tento proces probíhá dlouho, dochází k tvorbě nádorů, jež se postupně mění ve zhoubné.

8. Dalším místem, kde dochází k nahromadění hlenů, jsou krevní cévy, čímž vznikají cévní patologické choroby jako například skleróza (zhuštění tkání), ischemická choroba (snížený obsah krve), záchvaty (náhlé přerušení krevního oběhu) nebo trombóza (ucpání), infarkt (vznik ohniska odumřelých tkání) a jiné zevní výrazné změny.

9. Bolestně smutná nálada, neklid, napětí, stres, nervozita svědčí o tom, že krev není zdravá. Jestliže je vše v pořádku, měli bychom být veselí, optimističtí a věřit si. Všechny tyto stavy mají jediné vysvětlení, kterýmje buď čistá, nebo nečistá krev.

Hromadění hlenů, nečistot a škodlivý látek v organizmu člověka je vždy základem nemoci. Jakmile má dojít

k vyloučení těchto hlenů a nečistost, dojde k jakémusi *výbuchu,* kterým není nic jiného než nemoc. Nemoc je způsob, jímž příroda ukazuje, že lidský organizmus je přeplněn toxickými látkami a takzvanými *vnitřními jedy.*

Hladovění napomáhá vyloučení odpadních produktů a jedovatých látek, jež se v organizmu nahromadily. Každé divoké zvíře to ví. Hladovění je jediná cesta, které zvířatům pomáhá překonat j eho fyzické problémy. Jde o čistě přirozený instinkt. Lidé žijí velmi dlouho v podmínkách civilizace, čímž došlo k potlačení tohoto instinktu. Proto stále více spoléháme na všechno, co je umělé (léčba v nemocnicích, užívání moderních léků a pracovní neschopenka), než na to, co je přírodní (hladovění a následné uzdravení).

Jestliže člověk přejde na hladovění, jeho organizmus začne na základě informační a energetické homeostázy vymetat hleny, nečistoty a škodlivé látky, regeneruje strukturu tkání a obnovuje činnost orgánů. Tento proces vede k tomu, že všechno, co bylo dříve v uvedených orgánech ucpáno, proniká velmi prudce (například amoniak se během hladovění vylučuje asi tisíckrát intenzivněji než v obvyklých případech) do krevní řečiště a do vylučovacích orgánů, čímž se rychleji dostane ven z organizmu. Ledviny, střeva a plíce jsou během hladovění pod velkým tlakem *zpracují na plné obrátky,* protože vylučují jedovaté produkty z metabolizmu tuků (aceton, mastné kyseliny), bílkoviny (tirozin, triptofan), fenylalanin, fenol, kreazol, indikan (to jsou toxické látky s nepříjemným zápachem), pesticidy, těžké kovy, radionukletoidy, léky, potravinové doplňky a jiné látky. Plíce vylučují asi sto padesát různých plynných toxinů. To vede k intoxikaci, to znamená prudkému zhoršení zdravotního stavu hladovějícího člověka. Jedná se o přirozený proces, kterého není třeba se bát, ale je třeba jej překonat. Navíc je důležité, aby mu člověk trochu pomohl různými očistnými kúrami, třeba očistou tlustého střeva pomocí klystýrů, pitím velkého množství vody (minerální,

destilované), omýváním těla bez mýdla, častým pobýváním na čerstvém vzduchu a vyplachováním ústní dutiny.

Znečištění organizmu poznáte podle toho, že se špatně cítíte, dále podle povlaku na jazyku a podle toho, jak silný je tento povlak a jakou má barvu, dále podle zabarvení moči a obsahu usazenin v ní. Dalším charakteristickým znakem zahlenění a znečištění je hnis a hleny, které se vylučují z očí, uší a nosu. Velkou pozornost je potřeba věnovat i vůni těla a dechu.

Organizmus se nejdříve zbavuje nadbytečné vody, kuchyňské soli a solí vápníku. Dále se zužitkovávají poškozené tkáně, tuk v břišní oblasti a svalstvo. Není to nic jiného než proces autolýzy, který přispívá k vylučování toxinů a nečistot z organizmu. Potom současně probíhají dva procesy. Prvním procesem je princip priority, v jehož průběhu se spotřebovávají tkáně organizmu, a druhým je nitrobuněčná očista. Tyto procesy probíhají během celého fyziologického hladovění.

Paul Bragg uvádí ze svých zkušeností, že pokud hladoví deset dní, pak si každé ráno k analýze připraví ranní moč. Tu uchovává v malé lahvičce na chladném místě. Správně předpokládáte, že za několik dní se v moči objeví drobné krystaly. Moči si nechal rovněž vyšetřit chemickou cestou a zjistil, že moč obsahovala stopy po DDT a jiných jedovatých pesticitidech.

Bragg připomíná jednu historiku ze svého třítýdenního hladovění. Devatenáctý den se objevily silné bolesti močového měchýře, které byly při vylučování moči velmi intenzivní. Nechal si moč vyšetřit a výsledky analýzy ukázaly, že moč byla přesycená DDT a jinými toxickými látkami! Jakmile se toxiny dostaly ven z organizmu, pocítil obrovský přísun energie. Bělmo očí bylo sněhobílé a pokožka získala přirozenou barvu.

Ze své vlastní zkušenosti potvrzuji, že třicátý druhý až třicátý sedmý den hladovění se zároveň s močí začaly

vylučovat hlenovité tmavé chuchvalce. Vylučování bylo provázeno silnými nárazovými bolestmi. Byl jsem velmi překvapen, protože tyto chuchvalce připomínaly dehet!

Tento jev není ničím neobvyklým. Jestliže se během hladovění dostaví náhlé silné bolesti, znamená to, že všechny životní síly se zapojují do vylučování nejsilnějších hlenů a nečistot a že likvidují patologické jevy. Neznepokojujte se, protože to je důkazem toho, že máte ještě dost životní síly a že se vlastně zbavujete smrtelných nemocí. Nečekané silné záchvaty hladu, které se objevují zpravidla v prvních dvaceti až dvaceti pěti dnech hladovění, poukazují na to, že patologické pole (psychické výlevky) se bouří. Jestliže i po uplynutí tohoto termínu se dostavují pocity hladu, je nezbytné tuto proceduru ukončit. Pamatujte na to, že když psychické výlevky odumírají, ovlivňují vědomí, a to tak, že probouzí palčivý pocit hladu a přání co nejrychleji hladovou kúru ukončit. Zkuste vydržet tento pocit hladu asi půl hodiny až hodinu. Jestliže tento pocit nezmizí, znamená to, že nedošlo k fyziologickému hladu a že je potřeba tento stav ukončit.

Organizmus lidí je v současnosti doslova přeplněn hleny a škodlivými látkami, takže neumírají hladem, ale v důsledku intoxikace. Kténto skutečnosti se přiklánějí i odborníci v oblasti léčebného hladovění, jako například J. Nikolajev, P. Bragg a jiní. Vylučovací orgány se nestačí vyprazdňovat a vylučovat z organizmu všechny hleny a nečistoty. Vzniká *blokáda,* to znamená, že organizmus se nepřizpůsobuje hladovění. K tomuto stavu dochází obvykle pátý až desátý den hladovění. Hladovějící člověka již nehubne, pociťuje slabost, objeví se nevolnost a bolesti hlavy. Člověk také špatně spí, zvýší se teplota, ochabuje srdeční činnost a může dojít k arytmii. To jsou základní příznaky blokády, to znamená silné intoxikace.

Vynikající ruští fyziologové a biochemici (V. V. PaSulin. M. N. Šaternikov, J. M. Gefter) uvádějí ve svých illl'li,

že organizmus není zdaleka tak vyčerpaný. Jestliže dojde během léčebného hladovění k vyloučení těchto odpadních produktů z organizmu pomocí různých procedur (klystýry, koupele, masáže, zvýšená očista plic, pobyt na čerstvém vzduchu), člověka vydrží hladovět třicet až čtyřicet dní bez sebemenším projevů samootrávení.

Jestliže příznaky *blokády* přetrvávají i po provedení uvedených procedur, hladovění se musí přerušit. Jeden až dva týdny se doporučuje regenerace organizmu. Většinou se pijí různé šťávy a zařazuje se rostlinná potrava. Potom se hladovění může opakovat. Mělo by trvat tři až sedm dní. Jestliže pochopíte tyto procesy, hladovění lépe překonáte. Dále si uvedeme metodiku pozvolného převedení organizmu na hladovění.

Buchinger měl pravdu, když prohlásil: „Léčebné hladovění je vynikající vylučovací a očistná metoda všech tkání a tekutin organizmu, přičemž produkty metabolizmu bílkovin účinkují na nervovou soustavu jako stimulátory."

4. 2. 5. Normalizace tělesné mikroflory a obranných funkcí organizmu

Aktivace buněčného systému během hladovění spočívá v přeměně enzymatického systému. Je zaměřena na likvidaci patologických ložisek, jizev, starých a změněných buněk.

Během hladovění nedochází ke zhoršení virové infekce. Naopak hladovějící člověk neonemocní například v průběhu chřipkové epidemie. Lidé, kteří začnou s hladověním, neonemocní v budoucnosti tak často virózou, a jestliže přece jen onemocní, bude její průběh mírný. Po opakovaném systematickém provádění hladovění se takovýmto lidem virózy vyhnou. Během hladovění dochází k intenzivní likvidaci ohnisek skryté infekce.

Na infekci, která se nachází v jakémsi pouzdře nebo obalu (latentním stavu), neúčinkují antibakteriální terapie

(léčba antibiotiky, sulfonamidy a jinými léky). Během tohoto období jsou mikroorganizmy v pouzdrech či obalech odolnější proti uvedeným lékům a jiným přípravkům. Hladovění přispívá k narušení těchto pouzder a obalů, přičemž velkou zásluhu zde mají fagocyty a fermenty, aktivované acidózou.

Někteří odborníci z oblasti léčebného hladovění zaznamenali další skutečnost. V organizmu lidí, u nichž během hladovění došlo k aktivaci ložisek skryté infekce, jsou léčebné procesy mnohem dynamičtější. Takováto aktivace skrytých ložisek neblokuje další procesy, ale naopak během hladovění přispívá k rychlému vyléčení chronických onemocnění. Urinoterapie ve spojení s hladověním rychle a účinně likviduje skrytá ložiska infekce. Tvorba hnisu v ústní dutině svědčí o procesu likvidace podobných ohnisek v čelních a čelistních dutinách a o očistě kořenů zubů.

Deformované membrány stárnoucích buněk se během hladovění mění a dochází k jejich omlazení. Zároveň se zpomaluje proces dělení buněk. Přeměna enzymatického systému posiluje receptory koncových nervových vláken, které se nacházejí v buněčné membráně a jsou schopné posílit brzdicí funkci skrze aktivaci vnitřního buněčného nukleotidu CAMF. Během hladovění dochází k úplné obnově schopností buněk, spočívající v tvorbě bariér, a to normalizací membrán a posílením systému vnitřních buněčných nukleotidů. Hladovění jako jediný prostředek může obnovit obranyschopnost buněk a orgánů a posílit obranyschopnost organizmu jako celku.

V průběhu hladovění dochází ke změně mikroflory v tlustém střevě. Odstraňuje se mikroflóra způsobující hnilobné procesy a obnovuje se mikroflóra mléčného kvašení (jako u zdravých dětí). Po hladovění se zlepšuje syntéza vitamínů, aminokyselin a jiných biologicky aktivních látek, například enzymů, včetně nenahraditelných.

Jestliže člověk použije urinu, která zvyšuje kyselost vnitřního prostředí organizmu a která aktivizuje autolýzu, dochází ke zničení patologických ložisek mnohem rychleji.

Hladověním jsou chráněny nejslabší buňky žaludku a střev. Dochází k postupnému zastavení vylučování žaludeční kyseliny a k epitelizaci poškozených částí sliznice žaludku. Tyto buňky (žaludku a střev) vstřebávají tukové látky, jež je během hladovění chrání. Po ukončení hladovění a přechodu na regenerační stravu tyto buňky vyloučí během prvních dvaceti čtyř až čtyřiceti osmi hodin tuky do krevního oběhu. Po ukončení hladovění není vhodné konzumovat potravu s vysokým obsahem tuků, protože by došlo k nahromadění velkého množství tuků v krvi a játrech, dále k poruchám činnosti žaludku a střev a k jiným nepříjemným problémům. Potraviny, jako je tvaroh, smetana a jiné podobné potraviny obsahující tuky, se stanou v období po ukončení hladovění jedovatými látkami.

Organizmus, který pravidelně hladoví, se mnohem lépe přizpůsobí změnám teploty, takže člověku není zima. Paul Bragg píše, že díky pravidelnému hladovění a správné a pravidelné stravě posílil svůj organizmus, který se bez problémů přizpůsobil teplotním změnám. Často létal z Kalifornie, kde bylo dvacet sedm stupňů nad nulou, do Kanady, kde se teplota pohybovala mezi dvaceti pěti až třiceti pěti stupni pod nulou. Teplotní rozdíly však nijak neovlivnily jeho zdraví, naopak se cítil mnohem lépe než místní obyvatelé.

4. 2. 6. Endogenní výživa

Akademik M. F. Gulyj a mnoho zahraničních vědců se domnívá, že změnou hodnoty pH vnitřního prostředí a jeho posunem na kyselou stranu se urychluje proces, v jehož průběhu buňky zužitkovávají kysličník uhličitý. Na základě chemických zákonů kyselá složka krevní plazmy snáze

uvolňuje kysličník uhličitý a krevní buňky a buňky cév jej aktivněji vstřebávají.

Podle profesora M. I. Volkovského a jeho pokračovatelů dochází při posunu pH vnitřního prostředí na kyselou stranu k urychlení zpracování dusíku z ovzduší. Dusík z ovzduší spolu s kysličníkem uhličitým vyživuje buňky a zlepšuje biosyntézu bílkovin a jiných látek.

Bylo dokázáno, že uhlík z kysličníku uhličitého se v buňkách mění na uhlík organických látek (Evans, Krebs a ostatní vědci) a v okamžiku, kdy buňka zpracovává kysličník uhličitý, se uvolňují dvě molekuly kyslíku, které jsou pro organizmus doplňujícím zdrojem energie.

Kvalitativní a kvantitativní syntéza nukleových kyselin (z nichž se skládá genetický aparát buněk), aminokyselin a jiných biologicky aktivních látek a tkání organizmu člověka je v přímé závislosti na procesu, v jehož průběhu buňky přijímají a zpracovávají rozpuštěný kysličník uhličitý v krvi. U mladých lidí probíhá tento proces prakticky bez problémů a mnohem kvalitněji než u starých osob. Na daihé straně úplná biosyntéza probíhá mnohem lépe u starých lidí ve srovnání s jedinci narozenými s poškozeným genetickým aparátem a ve srovnání s chronicky nemocnými.

Při acidóze během hladovění dochází k zesílenému zpracování kysličníku uhličitého a dusíku lidským organizmem, které se podobá fotosyntéze rostlin. Fyziologové nazývají tento proces *plnohodnotná endogenní výživa.*

Za předpokladu úplného přerušení příjmu potravy během hladovění dochází na počátku ke spotřebování zásob glykogenu a poté k odbourávání tukových zásob, které se použijí k tvorbě nenasycených (kapalných) mastných kyselin. Mezi nimi jsou také vysokomolekulární nenasycené mastné kyseliny, které jsou základem mnohých vitaminů, hormonů a jiných biologicky aktivních látek. Buňky organizmu je proto okamžitě použijí k zajištění nezbytných, životně důležitých procesů. Konečným produktem rozkladu

luků je řada organických kyselin, které se nazývají *ketolátky*. Současně vzniká kyselina uhličitá, podobně jako při rozkladu různých tkání, kterou buňky zužitkovávají v podobě kysličníku uhličitého, nebo se vylučuje plícemi. Ketolátky přecházejí do krve a mění její kyselo-zásaditou hodnotu pH na kyselou stranu (acidóza). Acidóza, jež je během hladovění velmi intenzivní, zlepšuje proces, kdy buňky zpracovávají kysličník uhličitý. To znamená, že se zesiluje biosyntetický efekt. Tím, že se zlepšuje biosyntéza, může organizmus mnohem lépe přijmout a zpracovat ketolátky. Ty se mění na důležité bílkovinné a nebílkovinné struktury. Přitom se nebudou používat takové pojmy, jako jsou nenahraditelné aminokyseliny, nedostatek vitaminů, bílkovin v potravě a jiné názvy.

Acidóza, kterou řídí organizmus, zajišťuje pro celé lidské tělo plnohodnotnou výživu a poskytuje mu dostatečné množství energie. Charakteristickým jevemje to, že pacienti hubnou po ukončení prvního acidotického vrcholu mnohem pomaleji. Jestliže člověk při mírném pohybu ztratí během prvních dní asi kilogram své hmotnosti, po ukončení acidózy je to jen padesát až sto padesát gramů. To lze vysvětlit biosyntézou, která zajišťuje příslušný účinek a energii.

Hladovění poskytuje organizmu kvalitativně jiný typ výživy a zásobování energií, což se projeví ve výrazném léčebném účinku a celkové prevenci. To nezajistí žádné léky ani jiný typ léčby.

4. 2. 7. Fyziologický klid orgánů

Hladovění šetří jednotlivé orgány, zbavuje je běžné zátěže během trávení a kromě toho odstraňuje překážky při transportu živin do buněk a při odvádění metabolitů z buněk. Bčhcm hladovění odpočívá zejména srdce. Žaludek a celý trávicí trakt se díky hladovění posiluje a mizejí poruchy trávení.

Bragg doporučuje, aby se během hladovění používaly i klystýry, čímž se posílí činnost tlustého střeva. Během fyziologického klidu a *obnovy genů* se zlepší celková potence mužů. Ženám se může například během klimakteria upravit menstruační cyklus. Hladověním se člověk učí trpělivosti, přestává být podrážděný vůči svému okolí a je odolnější proti stresu.

4. 2. 8. Zlepšení látkové výměny a absorpčních schopností organizmu

Hladovění přispívá k intenzivnějšímu procesu látkové výměny během prvních třiceti až čtyřiceti dní o pět až šest procent. Po ukončení hladovění se zlepšuje vstřebávání potravy. Látková výměna se normalizuje. Hladovění se proto doporučuje i starším osobám, u nichž tyto procesy probíhají velmi pomalu.

4. 3. Omlazení organizmu

Anglický vědec Huxmey prováděl pokusy na hladovějících červech. Krmil celou kolonii těchto červů jejich obvyklou potravou. Jednoho červa vždy izoloval od ostatních a pravidelně ho nechával bez potravy. Všechno ostatní bylo stejné jako u celé kolonie červů. Pravidelně hladovějící červ přežil vždy devatenáct pokolení červů, kteří žili v kolonii.

Doktor Múller z Německa tvrdí, že hladovění je jediná evoluční metoda, při níž se lze systematickou očistou vrátit k normálnímu fyziologickému stavu.

Rozhovor s kandidátem biologických věd, vedoucím vědeckým pracovníkem, padesáti šestiletým Surencm Avakovičem Arakeljanem vletech 1984-1985 v ústředním tisku *Trud* vzbudil u čtenářů velký zájem. Hovořilo se o prodloužení mládí a zdravého života.

Podívejme se na zkrácenou verzi tohoto článku.

Suren Avakovič tvrdí, že omlazení organizmu je zcela reálné a on sám tento úkol řeší dnes a denně. Je přesvědčen, že se s pomocí soudobých znalostí dožije 120 let. Zajímá se o tuto problematiku od dětství a od té doby také shromažďuje příslušné vědomosti.

Měl těžké dětství, poznamenané válkou. Pochází z osmi dětí. Doma měli krávy, ovce a drůbež. A protože sami neměli co jíst, zvířata musela v zimě hladovět. Nejhůře na tom byla kráva, které říkali Činarka. Každou zimu si mysleli, že je pro ni poslední. Ale kráva vždy přežila a chovala se, jako by se nic nestalo, hladovění jí neublížilo. Nedostatkem mléka také netrpěla a dožila se dvanácti let, a žila by do dvaceti let, kdyby ji nedali do masokombinátu.

Suren Avakovič si příhodu s neobyčejnou krávou připomínal často. Jako hlavní veterinář sovchozu Ostankino u Moskvy se rozhodl, že pokus zopakuje se starými slepicemi, které už přestaly snášet vajíčka, a nechaje hladovět. Aby hladem nezešílely, dával jim speciální bylinný prostředek. Po ukončení hladového půstu některé slepice začaly znovu snášet vajíčka. To byl senzační objev!

V roce 1964 byl v městečku Marx v Saratovské oblasti ve výzkumném ústavu pro živočišnou výrobu proveden pokus s tisícem japonských slepic. Byly už staré a nenesly. Doktor Arakeljan je nechal sedm dni o hladu. Za měsíc mohl pozorovat velké změny: slepice byly energičtější, pohyblivější, začaly snášet vajíčka a dokonce jim narostlo nové peří. Po měsíci hladovění (Suren Avakovič tomu říkal fyziologicky užitečné hladovění, zkráceně FUH) vejce snášelo šedesát tři procent slepic a za další dva měsíce už jich bylo devadesát jedno procento.

Uvedené pokusy jasně dokazují, že hlad nezabíjí. Jestliže jedinec hladoví rozumně a je pod kontrolu odborníka, může omládnout. Některé slepice se po fyziologicky užitečném

hladovění dožily až osmnácti let namísto obvyklých šesti. Průměrná délka života tohoto druhu se zvýšila třikrát!

V roce 1972 bylo fyziologicky užitečnému hladovění podrobeno dvě stě tisíc slepic - pokusy proběhly v drůbežárnách moskevské, leningradské, voroněžské, charkovské oblasti a také v Moldávii a Arménii. Celkem se projekt týkal dvou milionů kusů domácího ptactva.

Kdyby to byl jeden nebo dva případy, nemuseli bychom se tím vůbec zabývat. Ale máme tu propracovanou statistiku, která hovoří o tom, jak je tento fenomén omládnutí s pomoci fyziologicky užitečného hladovění rozšířený.

Od omlazování drůbeže se přešlo k omlazování prasat a krav. A rovněž nechybějí důkazy o tom, že metoda má na kontě úspěchy.

Na podzim roku 1985 měl Arakeljan řešit zajímavý případ: šlo o záchranu výjimečného býka; devítiletého samce dánské černo-pestré rasy, jemuž říkali Krystal. Devět let je pro býka nadprůměrný věk, běžně u býků mládí čili aktivní věk trvá tři až čtyři roky. V tomto období jsou schopni rozmnožování a mají kvalitní semeno; poté pomalu nastupuje stáří.

Když býka k doktoru Aralejkanovi přivedli, vypadal dost uboze: měl po celém těle proleženiny, sužovala jej traumatizující radikulidita a zdálo se, že je odsouzen k nepohyblivosti.

Fyziologicky užitečné hladovění trvalo přesně měsíc. Býk sice výrazně ztratil na váze, ale zato se postavil na nohy a začal chodit a poté i běhat. Vyšetření prokázalo, že radikulidita je pryč a všechny ostatní fyziologické parametry vykazovaly hodnoty mladého zvířete. Na podzim roku 1986 mu bylo odebráno sperma, jehož kvalita se ukázala lepší, než tomu bylo v jeho mladých letech.

Sám Suren Avakovič Arakeljan proměnil fyziologicky užitečné hladovění v součást svého každodenního života už

v roce 1965. Pomohlo mu k vyléčení chronické gastritidy a žaludečních vředů a od té doby nebyl nikdy nemocný. Na otázku, z čeho se vlastně sestává fyziologicky užitečné hladovění, odpověděl: „Hladovím každý první, druhý a třetí den v měsíci, pak jeden týden třikrát do měsíce a jednou za půl roku si naordinuji dvoutýdenní ozdravný půst. Jednou do roka se vydržím postit celý měsíc. Piji pouze vodu, v níž rozpustím antidepresivum. Ve dny hladovění si dvakrát denně - ráno a večer - pročistím střeva a také si proplachuji dutinu ústní roztokem ze sody, do níž přidám deset kapek jódu (na sklenici). Čistím si uši a nos tamponem namočeným v tomto roztoku. Při sprchování se myji dětským mýdlem."

Když Suren Avakovič dodržoval vlastní program fyziologicky užitečného hladovění šestý rok, zjistil, že mu rostou zuby. Tento omlazující efekt sám Arakeljan vysvětloval následovně: každých třicet minut v lidském organizmu odumře třicet miliard buněk. Jako jakékoliv jiné mrtvé těleso i uhynulé buňky se rozkládají a vylučují mrtvolný jed, který je pro organizmus zhoubný. Odsud vyplývá i hlavní princip zdravého způsobu života: pravidelné očišťování organizmu od mrtvých buněk. Hladovění by se mělo kombinovat s vysokou fyzickou zátěží, aby organizmus měl možnost se dobíjet pomocí „dodatečného spalování" cizorodých tkání. Doktor přírodních věd A. Mnacakanjan se experimentální cestou dopracoval k závěru, že v hladovějícím organizmu cizorodé buňky prostě „shoří".

Druhým důležitým faktorem dle Arakeljana je správné stravování, které neumožňuje, aby se do organizmu dostaly mrtvé buňky. Doporučuje konzumovat syrové potraviny neboje vařit speciálním způsobem.

Americký fyziolog profesor Morgulis vyvodil ze svých pokusů jeden velmi důležitý závěr: „Výsledky laboratorních i klinických pokusu potvrdily omlazující účinek hladovění. Krátkodobější hladovění působí pozitivně a může

se s úspěchem aplikovat pro překonání ochablosti a únavy, dále ke zlepšení činností životně důležitých orgánů (krevního oběhu nebo dýchání), k posílení svalstva, k očistě nitra buněk a jejich genetického aparátu. Řečeno biologicky, i když organizmus nepřijímá nová aktiva, stává se silnějším a zbavuje se nečinnosti. Vzájemný poměr mezi cytoplazmou a jádrem se mění ve prospěch jádra. Buňky, z nichž se organizmus skládá, se morfologicky omlazují. Deformované membrány starých buněk dostávají endogenní výživou strukturu mladých buněk. Přeměna enzymatického systému posiluje receptory (nervová zakončení) eferentních (odvádějících) a aferentních (přivádějících) buněk ve prospěch kvalitativního zlepšení enzymů těchto receptorů. Tím je možné vysvětlit o energetický růst při správném režimu stravování."

Vynikající odborník v oblasti regenerace končetin u zvířat, doktor biologických věd, profesor L. V. Poležajev, uvádí o omlazujícím účinku hladovění následující myšlenky: „Hladovění je proces zvýšené fyziologické regenerace, obnovy všech buněk a jejich molekulárního a chemického složení." Biochemické změny v poškozených končetinách během hladovění a regenerace jsou stejné. Při hladovění a regeneraci probíhají dva charakteristické procesy. Je to proces narušení, destrukce a proces obnovy, rekonstrukce. Pro proces narušení nebo destrukce je typický rozklad bílkovin a posun hodnoty pH vnitřního prostředí na kyselou stranu, to znamená, že se jedná o acidózu. V procesu obnovy nebo rekonstrukce dochází ke zvýšení množství bílkovin, dále k vyrovnání vnitřního prostředí a k odstranění acidózy procesu destrukce vede k posílení procesu rekonstrukce. Léčebné hladovění je proto považováno za fyziologický proces obnovení organizmu. Základem léčebného hladovění je obecný biologický proces, který vede k omlazení tkání v celém organizmu.

Na základě hlubokých praktických zkušeností s hladověním bylo zjištěno, že nejvýrazněji se omlazuje lidský organizmus. Omlazení je nejvíce vidět na pokožce, kdy

se vyhlazují vrásky, zlepšuje se struktura tkání a barva kůže. Mění se výraz očí, které získávají lesk a jiskru.

Výše uvedená vědecká tvrzení dokazuje i Paul Bragg ve své knize *Zázrak hladovění,* v níž uvádí, že „velkým objevem moderního člověka je schopnost omlazení sebe samého, a to po fyzické i psychické stránce pomocí racionálního hladovění".

Paul Bragg popisuj e omlazuj ící účinek hladovění a správné výživy na příběhu Martina Cornicka.

Pan Cornick se ve čtyřiceti letech rozhodl, že bude sám sebe pokládat za starého. Usoudil tak proto, že průměrná délka života v Americe je šedesát osm let. V mládí byl pan Kornik skvělým tenistou, ale už několik let nevzal raketu do ruky, protože si myslel, že tento sport je jen pro mladé.

Jednou se doslechl o učení Paula Bragga a o jeho metodě omlazení organizmu přirozenou cestou; nesmírně ho to zaujalo a rozhodl se, že to také vyzkouší.

Začal nejprve s dvacetičfyřhodinovým hladověním a poté se přeladil na speciální dietu, doporučovanou Paulem Braggem. Za nějaký čas mohl kvůli ozdravnému hladovění a přirozenému životnímu stylu na svůj věk zapomenout. Začal také znovu chodit na tenis, a dokonce hrál lépe než v mládí a ve své věkové skupině byl nejlepší.

Člověk si zpravidla myslí, že k sedmdesátému roku života bude starý a vetchý. Ale pan Cornick jakož i mnoho dalších Braggových následovníků dokázali, že opak je pravdou. Kdo se řídí přirozenými zákony přírody, dosáhne vynikajících výsledků a jeho tělo se stane vůči zubu času imunním.

Člověk může již po roce pravidelného hladovění a uplatnění správného stravování pocítit výrazné pozitivní změny. Omlazující účinek hladovění spočívá v činnosti životní síly organizmu. Životní sílu je možné a nutné trénovat pomocí rozumného hladovění. Chtěl bych ještě doplnit, že během hladovění dochází k poklesu produkce tepla v organizmu. Všichni víme, že normální teplota těla činí 36,6 °C.

Tato teplota samovolně poškozuje spirály DNK, nositele lidské dědičnosti. Snížení teploty těla hladověním a posílení enzymatické aktivity odstraňuje veškerá poškození. To vede k normalizaci syntézy bílkovin, jako je tomu u mladých lidí.

Hladovění a pohlavní potence. Léčebné hladovění posiluje jednak celkový ozdravný účinek, jednak ovlivňuje také činnost pohlavních orgánů. Muži, kteří prošli kurzem léčebného hladovění, se shodují na tom, že po období výrazného poklesu sil se desátý až patnáctý den hladovění dostavil zvláštní stav, kdy pocítili erekci a zvýšený zájem o sex. Jestliže se u mužů před zahájením hladovění objevovaly problémy v intimním životě, po ukončení hladovění zmizely. Jedinci, kteří měli možnost provozovat sex během hladovění, pocítili zvýšený zájem.

Posílení potence mužů neochabuje ve většině případů ani po ukončení hladovění. Ženy mají během hladovění stejné pocity, to znamená, že mají zvýšený zájem o sex, jsou mnohem citlivější na erotogenní zóny (velmi často se objevují i nové zóny), rychleji se vzruší při laskání, orgazmus přichází rychleji a zintenzivňuje se pocit jeho prožívání.

Vyléčení neplodnosti a narození dítěte. „Jsme rodiče malého chlapečka, který nás díky vašim radám a doporučením udělal šťastnými rodiči. Nemohli jsme mít děti asi dvanáct let. Léčba neplodnosti nepřinášela žádné výsledky. Začali jsme uvažovat o tom, že adoptujeme dítě z dětského domova. To bylo v roce 1996. Zakoupili jsme si všechny vaše knihy ze série *Léčebné síly* a studovali je od roku 1995. Měli jsme však obavy začínat jakoukoli léčbu. Báli jsme se, že dojde k nějakým komplikacím. Dodala jsem si odvahy a na podzim jsem začala praktikovat urinoterapii, jejímž hlavním cílem však nebylo otěhotnění. Chtěla jsem si jen očistit střeva a zhubnout.

První den procedury jsem zahájila přísným hladověním pomocí uriny. Dále jsem pokračovala v hladovění vždyjed-

nou týdně. Potom jsem urinu pila každé ráno a prováděla očistu střev.

Po měsíci této léčby jsem zjistila, že jsem těhotná. Zvláštní na tom je to, že jsem otěhotněla již desátý den po zahájení hladovění. A v červnu 1997 se nám narodil syn."

4. 3. 1. Protizánětlivé účinky hladovění na organizmus

Jeden z hlavních léčebných mechanizmů hladovění spočívá v silném protizánětlivém účinku na celý organizmus. Tento účinek probíhá na základě jiného mechanizmu. Aby se zachovala stabilní hladina cukru v krvi (za účelem normální výživy mozku a jiných orgánů), spouští se během hladovění takzvaná *glukoneogeneze,* to znamená, že glukóza nevzniká z cukrů, které se do organizmu dostávají v potravě, ale z bílkoviny svalových tkání, tukové tkáně, jater a jiných orgánů. K fungování tohoto procesu je potřeba velké množství *glykokortikoidů,* to znamená hormonů, které produkují nadledvinky.

Jednou z funkcí glykokortikoidů je protizánětlivý účinek. Tyto hormony jsou také součástí různých hormonálních mastí a léků jako například *Prednizolonu, Hydrokortizonu* a jiných druhů. Jsou určeny k odstranění zánětů umělou cestou. Během hladovění dochází k nadměrné produkci těchto hormonů zcela přirozenou formou, což vyvolává v celém organizmu protizánětlivý účinek. Všechny zánětlivé procesy zmizí a člověk pocítí, že se mu ulevilo.

Protože imunitní systém chrání organizmus před vznikem zánětlivých procesů, nadbytek kortikoidů stimuluje imunitní reakci, což znamená, že nevznikají autoimunitní nemoci, jako je astma, alergie, artritida, revmatizmus, kožní onemocnění, leukóza, hepatitida, pankreatitida, nefritida, hemolytická anemie a jiné choroby. Z toho vyplývá, že hladovění je velmi účinné při léčbě různých autoimunitních onemocnění.

4. 3. 2. Pozitivní účinky hladovění na rozum a paměť

J. Nikolajev zavedl poprvé na světě takzvané *dávkované hladovění k léčbě psychických nemocí.* Z praxe je známo, že hladovění stimuluje duševní a tvůrčí schopnosti člověka. V minulosti se hladovění praktikovalo zejména při hledání pravdy a získání osvícení. Podívejme se nyní na tento fenomén z vědeckého pohledu.

Signály (nervové impulzy) ze žaludku a střev se většinou nedostávají až do mozku. Hlavní příčinou je to, že tyto signály překrývají důležitější signály ze smyslových orgánů. Trávicí systém má svůj vlastní rytmus - přibližně devadesátiminutové cykly. Při dlouhodobějším hladovění je to tři až pět dní, přičemž nejdůležitější pro organizmus je samotný průběh hladovění. Žaludeční a střevní trakt je prázdný, a tím se prudce zvyšuje počet impulzů a jejich intenzita. Až v tomto okamžiku se dostávají do mozku do retikulární formace, skrze niž probíhá aktivace všech částí mozku, a zejména šedé kůry mozkové. To vede k tomu, že v činnosti je daleko větší množství neuronů (nervových buněk, které tvoří šedou kůru mozkovou). Prudce se zlepšuje myšlení a narůstá jeho efektivita.

Sám jsem se o tom přesvědčil. Vysvětlení různých témat je možné provádět donekonečna, a naopak se zjednodušuje výklad nebo popis složitých jevů či předmětů. S ohledem na to, že provádím pravidelné hladovění tři až čtyřikrát ročně a že jedno hladovění trvá dvacet i více dní, mohu přesvědčivě konstatovat, že tato procedura vyčistí mozek, zaktivuje tvůrčí procesy a ovlivní myšlení natolik, že člověk je schopen velmi jednoduše pojmout a vysvětlit složité otázky. Už kvůli tomu lépe pochopíte moje knihy.

Myšlení člověka je během hladovění velmi aktivní (zůstává i určitou dobu po ukončení hladovění a potom postupně ztrácí svoji aktivitu), proto člověk najednou zjistí nedostatky své povahy a pochopí, jak je změnil. Dále lépe

pochopí, jak dosáhne svých cílů, což znamená, zeje nutné uzdravení, že musí vyřešit různé problémy nebo se dostat na vysokou duchovní úroveň.

Na závěr této části je potřeba zdůraznit několik bodů. Jestliže člověk přeruší příjem potravy, čímž zamezí průniku cizorodých informací a energií do vlastního těla, a dosáhne emocionální vyrovnanosti, vytvoří tak blahodárné podmínky pro působení životadárných sil a obnovení kvantových struktur i struktur pole uvnitř svého organizmu. A také zlepšuje své myšlení a poznávání. V závislosti na stupni narušení (v důsledku nesprávné výživy nebo myšlení) kvantových a životních polí je nezbytné určité množství času k jejich regeneraci. Z toho také vyplývá, že k odstranění jedné nemoci (nepatrné narušení) je potřeba méně času k hladovění a že k odstranění jiné nemoci (závažné narušení) je potřeba delší hladovění (několik dlouhodobějších hladovění). Nejdůležitějším momentem při hladovění je vědomá trpělivost, která ovlivňuje životní síly při regeneraci organizmu.

Správné provedení hladovění ovlivňuje psychiku a dává člověku pocit spokojenosti. Zároveň dochází k vnitřní aktivaci sil, k posílení svěžesti, zvýšení iniciativy a představivosti. Zvyšuje se i pracovní výkonnost. V organizmu dochází k následujícím pozitivním změnám:

1. Zpevňují se vlasy a nadále nedochází jejich vypadávání. Obnovuje se i jejich růst na místech, kde vypadly.
2. Zmizí bolesti hlavy, dále takzvaný pocit tupé hlavy a zvonění v uších.
3. Pokožka se očistí a osvěží a pot nepáchne. *{Po ukončení čtyřicetidenního hladovění jsem asi rok nepociťoval nepříjemné pocení.*)
4. Odstraní se uhry, jizvy a jiné nevzhledné útvary na pokožce.

5. Bělmo oči bude čistě bílé. V důsledku očisty jater zmizí i nažloutlá barva. Posiluje se sluch a čich. Zmizí výtok hlenů z nosu. Zlepšuje se i zrak.
6. Rozpouští se a odstraňuje se zubní kámen. *{Tento projev jsem měl možnost vyzkoušet sám na sobě. Asi po dvaceti dnech hladovění mi ze zubní skloviny odpadávaly černé kousíčky zubního kamene.)* Během hladovění nevznikají zubní kazy.
7. Na rtech se asi najeden až dva roky netvoří opary.
8. Jazyk je čistý, bez povlaků, vlhký, má zdravou růžovou barvu. Obnovuje se přirozená chuť k jídlu, zejména chuť na přírodní, nekonzervované a nevařené potraviny.
9. Odstraňují se lymfatické uzliny, hlavně v případech jejich zánětů.
10. Dýchání je čisté, lehké, volné a přirozené. Člověk se nezadýchává, netrpí dýchavičností a po schodech vyjde do vyšších pater bez problémů.
11. Odstraňují se tukové polštáře.
12. Člověk se méně potí a lépe snáší teplo, a to nejen v létě, ale také například v sauně.
13. Normalizuje se činnost srdce, které pracuje zcela v klidu.
14. Ve střevním traktu nedochází ke kvašení a hnilobným procesům a nemá nepříjemný zápach.
15. Z kloubů se vylučují usazeniny, čímž se zlepšuje jejich pohyblivost a pružnost.
16. Člověk netrpí svalovými křečemi. Zlepšuje se však pohyblivost a pružnost svalů.
17. Z mnohých orgánů a částí těla zmizí bolesti.
18. Ženám se zastavuje výtok a mužům se zlepšuje činnost prostaty.
19. Po odstranění obsahu střev se zlepšuje jejich celková činnost. Netvoří se hemoroidy.

20. Mizí mnoho symptomů nemocí a organizmus se omlazuje. Stává se, že některé starší ženy mohou po ukončení hladovění otěhotnět.

21. Je-li někdo nemocen z důvodu uhranutí, pozvolna se to oslabí anebo se vytratí úplně.

Uvedené změny v organizmu a jeho omlazení je možné zaregistrovat po určité době po ukončení hladovění, která se může pohybovat od dvou až tří týdnů doj ednoho roku. Všechno závisí na způsobu života člověka po ukončení hladovky. To znamená, že záleží na tom, zda dodržuje zásady správné výživy, způsob života atd. Jestliže člověk všechno náležitě dodržujeapreventivněhladoví,tytozměnyzůstávajízachovány a posilují se. V opačném případě nelze od hladovění očekávat pozitivní výsledky.

5.

Typy hladovění

Hladovění je účinná přírodnímetoda, kterou odborníci považ za trumfové eso lidového léčitelství. Co nevyléčí hladovění, nevyléčí nikdo.

Různé typy hladovění se od sebe odlišují z hlediska kvantity a kvality. Kvantitativní hladovění spočívá v délce a kvalitativní hladovění je určeno různými způsoby hladovění. Podívejme se podrobněji na obě skupiny.

5. 1. Správná délka hladověni

Každý člověk, který chce hladovět, se nejdříve ptá na to, kolik dní musí hladovět, aby se uzdravil, omládl nebo získal zvláštní schopnosti. Kvalifikovanou odpověď na tuto otázku poskytne učení o etapách hladovění a regenerace. Z učení vyplývá, že hladovění může být *úplné,* to znamená, *nepřerušované,* a *neúplné,* tedy *přerušované.*

Učení o etapách hladovění a regenerace dokáže odpovědět na otázku, kolik času člověk potřebuje k dosažení naplánovaného výsledku. Existují tři etapy hladovění a regenerace. V průběhu každé etapy probíhají speciální procesy, podle nichž byly jednotlivé etapy pojmenovány.

5. 1. 1. Průběh hladovění

První etapa hladovění se nazývá etapou *potravinové excitace (vzrušeni)* a trvá přibližně dva až tři dny. Hladovějícího dráždí různé signály o jídle, například vůně potravin a pokrmů, rozhovory o jídle, cinkání příborů a jiné projevy. Dochází k vylučování slin, kručení ve střevech, zhoršení spánku, podrážděnosti nebo ke špatné náladě. Někdy se mohou objevit i příznaky různých nemocí. Denně klesá hmotnost až o jeden kilogram a hladovějící jedinec nemá velkou žízeň.

Vliv této etapy na polní formu života. Jestliže člověk přeruší příjem potravy a nechá působit pocit hladu, spouští se činnost zaměřená na uspořádání vlastního vědomí. Člověk vědomě trpí hladem, ale upevňuje svoji disciplínu a zároveň kontroluje své chuťové vjemy i hlad. Různé projevy jako poruchy spánku, podrážděnost a jiné negativní emoce jsou známkou vnitřního boje a podřízení vědomí silné vůli. Pravidelné hladovění jednou až dvakrát do měsíce po dobu dvou až tří dní změní návyky hladovějícího a přetváří ho v kvalitativně jinou osobnost.

Lidé, kteří mají silně vyvinutý pocit hladu a chuti k jídlu, popřípadě silnou náchylnost ke konzumaci alkoholu, kouření, požívání drog, mají tyto silné návyky zakořeněny ve svém podvědomí. Tito lidé jsou netrpěliví, nadměrně citliví a neustále se litují. Stávají se otroky vlastního pocitu hladu a chuti k jídlu, protože neustále uspokojují jeho potřeby. Proto musejí hladovět, neboť hlad jim přinese největší užitek. Jestliže přes všechny potíže vydrží zátěž této etapy (první dva až čtyři dny), lidé se zbavují závislosti na alkoholu, drogách a kouření. Neobjevuje se ani syndrom vznikající po přerušení příjmu glukokortikoidů, to znamená hormonů nadledvinek. Totéž platí pro léky blokující nebo aktivující receptory buněk a pro léky způsobující zředění krve (například finilin a jiné léky).

Etapa potravinové excitace představuje specifický test, který zjistí negativní jevy ve vědomí člověka. Po jejich odstranění se člověk stává vyrovnanější a má dostatek energie. Stává se i odolnějším proti nepříznivým podmínkám a různým nemocem.

Vliv této etapy na fyziologické procesy v organizmu. Etapa potravinové excitace účinkuje na organizmus jako mírný stres, který nejdříve aktivuje hypotalamus, regulující důležité životní procesy. Ten začne vylučovat různé látky, které působí na žlázy s vnitřní sekrecí proto, aby se organizmus přizpůsobil podmínkám bez potravy.

Během dvacetičtyřhodinového hladovění hypofýza prudce zvýší vylučování somatotropního růstového hormonu, který aktivuje glukagon, hormon slinivky břišní. Ten zvýší štěpení glykogenu (cukru) v játrech, a zabezpečuje tak organizmu výživu. Glykogen snižuje intoxikaci organizmu svým příznivým působením na štítnou žlázu.

Jestliže hladovění trvá déle než dvacet čtyři hodin, hypotalamus dále přizpůsobuje organizmus podmínkám tím, že produkuje tkáňové neurohormony. Pomocí nich se uskutečňuje detoxikace, obnova imunitního systému, genetického aparátu, ochranných buněk a dojde k neutralizaci alergických reakcí v organizmu i jiných projevů.

Během této etapy podstatně vzrůstá aktivita fagocytů a dochází k likvidaci patologických organizmů. V průběhu prvních tří až čtyři dní hladovění dochází k vyloučení přebytečného sodíku a vody močovými cestami, kůží a střevy. Dále dochází k normalizaci metabolizmu bílkovin, což vede k úplnému odstranění otoků různého původu.

Jestliže překonáte etapu potravinové excitace (dva až tři dny), dáte svému organizmu nový impulz. Dále se posílí fagocytní a imunitní ochrana organizmu a dojde k vyloučení přebytečného sodíku a vody. Zbavíte se těch nemocí, které se aktivovaly v průběhu této etapy. Zhubnete asi dva až čtyři kilogramy.

Druhá etapa se nazývá etapa *narůstající acidózy.* Tato etapa začíná druhý až třetí den hladovění a končí první acidotickou krizí, k níž dochází šestý až desátý den hladovění.

Pocit hladu se rozptyluje třetí až pátý den hladovění a někdy může zmizet úplně. Zvyšuje se však pocit žízně! Podle údajů doktora Wegera může pocit hladu trvat během celého období hladovění. Bylo zjištěno, že pocit hladu zůstává u jednoho ze čtyřiceti hladovějících jedinců. Příčina spočívá v životním poli a člověk neví, jak má s pocitem hladu bojovat. Neustále přemýšlí o jídle a pocit hladu ještě více posiluje. Silou vůle by měl přejít na jiné téma, například že každá myšlenka na jídlo zachrání svět. Tak přemýšlel například Porfitij Ivanov. Existence pocitu hladu a jeho vnímání nesnižuje účinnost hladovění, ale naopak jej více zatěžuje. U většiny hladovějících jedinců se dostavují obecné nepříjemné pocity jako ranní bolesti hlavy, závratě, nevolnost a pocit slabosti. Tyto projevy se obvykle zmírní nebo pominou úplně po procházce, vypití minerálky. Kromě toho se na jazyku objevu šedý nebo bílý povlak, pocit sucha v ústech, povlak na zubech, nepříjemně páchnoucí dech po acetonu nebo suchá a bledá pokožka. Někdy se může dostavit zhoršení průvodních symptomů chronických somatických nemocí. Úbytek hmotnosti činí tři sta až pět set gramů denně. Uvedené projevy působí individuálně a s různou intenzitou většinou do šestého až desátého dne hladovění. Potom se stav hladovějících mění a nastupuje třetí etapa.

Vliv této etapy na životní pole. Během etapy narůstající acidózy pokračují procesy první etapy. Životní síly se nespotřebovávají na zpracování potravy, její strávení a vylučování odpadních látek. Spouští se proces odstraňování všeho zbytečného a cizorodého z organizmu. Tím se také vysvětluje bílý nebo šedý povlak na jazyku a zubech, sucho v ústech; to znamená, že se jedná o symptomy vylučování škodlivých látek z organizmu.

V souvislosti s oslabením a intoxikací v organizmu se aktivují patologické pocity lítosti vůči sobě samému, touha po komfortu, odmítání dobrovolně snášet trápení, závist a pocit nespravedlnosti vůči ostatním lidem. (Proč zrovna já musím trpět, jsem nemocný, když ostatní se mají dobře a mají všechno? Nebo podobné myšlenky.)

Zhoršení symptomů určitého onemocnění během hladovění svědčí o odstranění nemoci a je důkazem pozitivního vlivu hladovění.

Jakmile se z polní formy života odstraní různé negativní patologické bloky a pocity, člověk se vnitřně zklidní, zlepší se mu spánek a zmizí bolesti hlavy. Čtvrtý až pátý den hladovění se člověk cítí velmi dobře i po psychické stránce. Deštivé počasí ho nedokáže vyvést z míry, naopak je vnímá pozitivně. Jestliže se před zahájením hladovění člověk nevědomky pouštěl do různých sporů a vyvolával konflikty, v průběhu hladovění a po jeho ukončení k těmto jevům nedochází.

Vliv této etapy na fyziologické procesy v organizmu. Od druhého až třetího dne hladovění dochází ke změnám sekrece žaludku a střev. Místo žaludeční kyseliny se ze žaludečních stěn vylučují nenasycené mastné kyseliny a bílkoviny. Nenasycené mastnékyseliny aktivuj í tkáňový neurohormon cholecystokinin, který tlumí pocit hladu. Hladověj ící jedinci ztrácejí proto od třetího až čtvrtého dne pocit hladu nebo tento pocit výrazně slábne. Nenasycené mastné kyseliny zvyšují sekreci žluči, která se během hladovění objevuje i v tlustém střevě. Tento intenzivní žlučopudný účinek přispívá k očistě jater a žlučníku a zbavuje je staré žluči, a tím se normalizuje funkce těchto orgánů.

Od sedmého až devátého dne hladovění dochází k úplnému zastavení produkce žaludeční kyseliny a místo ní dochází k takzvané *spontánní žaludeční sekreci.* Vytvořený sekret obsahuje velké množství bílkovin, které se opět vstřebávají žaludeční sliznicí do krevního oběhu. Spontánní

žaludeční sekrece, k níž dochází při hladovění, představuje důležitý mechanizmus pro přizpůsobování. Ten zabraňuje ztrátám bílkovin a zajišťuje neustálý přísun aminokyselin, to znamená látek, které jsou důležité k tvorbě a obnově bílkovin nejdůležitějších orgánů.

Jestliže člověk bude během určité doby hladovění konzumovat jednostrannou potravu, i kdyby to bylo nepatrné množství, nespustí se nezbytný proces endogenní výživy, ale dojde k dystrofii z podvýživy. To lze vysvětlit tím, že pravidelný přísun i malého množství potravy do žaludku vyvolá peristaltiku žaludku, střev, čímž dojde k potlačení činnosti trávicích žláz a pocit hladu přetrvá. Dochází k narušení celkového procesu metabolizmu. Organizmus nepřejde do režimu endogenní výživy. Patologické změny v buňkách a jejich dezorganizace mohou vzniknout mnohem dříve, než se spotřebují vlastní zásobní zdroje. Jestliže jedinec dodržuje všechna pravidla hladovění a pije jen vodu, nedojde k dystrofickým jevům. Organizmus se na určitou dobu přizpůsobí vnitřní výživě, to znamená výživě z vlastních zásob tuků, bílkovin, cukrů, vitamínů a minerálních látek. Takováto výživa pokrývá všechny potřeby organizmu, to znamená, že se jedná o plnohodnotnou výživu.

Během druhé etapy hladovění dochází ke zvýšenému okyselení vnitřního prostředí organizmu ketolátkami a nahromaděním kyseliny uhličité. To vede k přestavbě enzymatického systému uvnitř buněk organizmu a k uvedení nefungujících procesů do aktivní činnosti. Výrazně se posiluje enzymatický systém organizmu, který štěpí všechny látky, jež jsou pro organizmu cizí (tímto mechanizmem se likviduje intoxikace), to znamená, že se aktivuje autolýza.

Ve druhé etapě hladovění se zapojí nitrobuněčné mechanizmy plnohodnotné výživy a snižuje se aktivace růstového hormonu. Jeho produkce hypofýzou se stabilizuje na normální hladinu během pěti až sedmi dní. To svědčí o tom, že stres, který se vyskytoval během prvních dní hladovění,

byl překonán tlumením nervového systému. Organizmus odpočívá a začínají probíhat ozdravné procesy. Člověk je uvolněný. Celkové uvolnění je předpokladem kvalitní očisty tkání a buněk organizmu.

Jestliže člověk zvládne tuto etapu narůstající acidózy, aktivuje a posiluje obranyschopnost organizmu, zlikviduje patologickou mikroflóru v organizmu a odstraní z organizmu nejškodlivější látky. V průběhu této etapy se mohou vstřebat i menší a nezhoubné nádory, což zajistí fyziologický klid trávicím orgánům a nervovému systému.

Třetí etapa se nazývá *kompenzace* nebo *adaptace*. Začíná po acidotické krizi a končí samovolným očištěním jazyka a dostavením se silného pocitu hladu. Délka této etapy je u každého jedince individuální. Tato etapa začíná ve většině případů šestý až desátý den hladovění a končí čtyřicátý až sedmdesátý den. Délka etapy závisí na zásobě tuků každého člověka. Čím je jich více, tím delší je.

Etapa kompenzace má dvě části. První fáze začíná okamžikem první acidotické krize a končí druhou acidotickou krizí. Z časového hlediska trvá od šestého do desátého dne, do sedmnáctého až dvacátého třetího dne hladovění. Druhá fáze kompenzace začíná ukončením druhé acidotické krize a končí očištěním jazyka a dostavením se pocitu obrovské chuti k jídlu. Toto období začíná od sedmnáctého až dvacátého třetího dne a může trvat do čtyřicátého až sedmdesátého dne hladovění. Velké rozdíly se vysvětlují různou hmotností hladovějících jedinců, to znamená, že délka této etapy je jiná u lidí, jejichž hmotnost je šedesát až sedmdesát kilogramů, a jiné u osob s hmotností osmdesát až sto kilogramů.

Podívejme se nyní, co se odehrává v průběhu těchto fází v organizmu člověka a jaký mají tyto fáze smysl.

V první fázi kompenzace dojde šestý až desátý den k prudkému zlomu, to znamená k acidotické krizi. Většinou to bývá v průběhujednoho dne, nebo dokonce i několika hodin,

a to většinou v noci. Člověk se cítí velmi dobře, je svěží, mizí pocit fyzické slabosti, ztrácejí se různé nepříjemné pocity v těle a rozptylují se nemoci, které zhoršovaly průběh předcházející etapy hladovění. K celkovému zlepšení dochází v intervalech, které mohou být na počátku krátké a postupně se prodlužují.

Z jazyka se odstraňuje povlak, zmírňuje se acetonový zápach z úst, zlepšuje se barva kůže a oči jsou zcela jasné. Pulz se stabilizuje. Ztráta tělesné hmotnosti není tak velká a činí denně asi sto až dvě stě gramů. Dále se zlepšuje celkový psychický stav člověka, mizí strach, napětí a deprese. Tento stav přetrvává do nástupu druhé acidotické krize, v jejímž průběhu dojde ke zhoršení stavu a k aktivaci chronických onemocnění. Druhá acidotická krize trvá stejně dlouho jako první, ale symptomy onemocnění mohou být silnější.

Po odeznění druhé acidotické krize dochází k celkové regeneraci organizmu, přílivu energie a zlepšení životního pole. Člověk pozoruje různé projevy jako jiskření nebo světélkování, což je doprovodný jev při této etapě hladovění. Holografické tělo člověka je zcela zřetelné a jasně září. Organizmus se dostává naplno do druhé fáze třetí etapy hladovění. Ztráta tělesné hmotnosti je padesát až sto gramů denně, někdy i méně. Úbytek hmotnosti pokračuje do té doby, dokud se v organizmu nacházejí druhořadé tkáně, které se mohou štěpit. Tato etapa končí pocitem silného hladu a očistou jazyka (očista jazyka může probíhat také později). To jsou charakteristické rysy ukončení fyziologického hladovění a obnovy. Nyní následuje stejně důležité období ukončení hladovění a přechodu na normální stravu. Jestliže bychom hladovění neukončili, přešlo by do patologické podoby. V organizmu hladovějícího jedince by vznikly procesy, které by ohrozily nejen jeho zdraví, ale i život.

Vliv první části třetí etapy hladovění na životní pole. Životní síly první části třetí fáze hladovění přispívají ze-

jména k obnově funkcí a struktur organizmu. Člověk vědomě trpí, čímž dochází k očistě životního pole od negativních emocí. Patologické myšlenky a přání nepůsobí na vědomí člověka tak silně, jako tomu bylo během etapy potravinové excitace. Tyto myšlenky neustále ovlivňují a uklidňují člověka, chválí ho a vybízejí ke změně, lépe řečeno k ukončení hladovky. Jestliže se hladovění ukončí pod vlivem této intuice, je pravděpodobné, že to ve vědomí člověka způsobí vzestup (přechod na vyšší úroveň). Člověk se zbaví zlosti, sebelítosti, ale zachová si svoji důstojnost a jiné vlastnosti, které je vedou do další karmické úrovně.

Vliv první části třetí etapy hladověni na fyziologické procesy. Základní fyziologickou zvláštností první části třetí etapy je *kompenzovaná acidóza.* Ve vnitřním prostředí organizmu nedochází již k posunu v kyselosti. Vnitřní systémy, které přizpůsobují organizmus novým životním podmínkám, pracují na plný výkon. Jedná se především o žlázy s vnitřní sekrecí. Samoregulace organizmu dosahuje v této fázi svého vrcholu, přičemž dochází k odstranění všech patologických změn v organizmu.

Po ukončení první acidotické krize se velmi výrazně zvyšuje obranyschopnost organizmu, což znamená posílení imunitního systému. Proces autolýzy (rozptýlení tkání) je rovněž intenzivní a zároveň se z organizmu odstraňují patologická ložiska, tkáně, ložiska infekcí a jiné útvary.

Jestliže je během prvních dvou etap hladovění autolýza jediným zdrojem výživy, v průběhu třetí etapy plní autolýza funkci přírodního chirurga. Tím, že došlo k regeneraci genetického systému buněk, se během hladovění tvoří nové buňky, a v některých organech ještě navíc buňky doplňující. Z organizmu se odstraňují staré a pasivní buňky, čímž se organizmus omlazuje.

Vliv druhé části třetí etapy hladovění na životní pole. Druhá část třetí etapy hladovění začíná druhou acidotickou

krizí. Zahájení této krize je spojeno s procesy procházejícími životním polem.

Každá nemoc má svůj informační a energetický kořen, který při vzniku příznivých podmínek v organizmu rozšířil různé patologické procesy. Většina patologických procesů probíhá v alkalických podmínkách. Při hladovění se organizmu vytvoří kyselé prostředí a v nemoci v něm nemohou existovat, a tak se přestanou projevovat navenek. Jejich kořínek však zůstane. Jestliže se člověk po ukončení hladovění vrátí k původnímu způsobu života, z *kořínku* znovu vyraší výhonek nemoci, a vše se tak opakuje znovu.

V průběhu první acidotické krize se zlikviduje *stéblo nemoci* a během druhé acidotické krize se zničí její *kořen.* Dochází k tomu proto, že životní pole (vědomí) bylo přesyceno energiemi, a tímto způsobem *vytlačuje* energii, která je pro organizmus cizí. Vypuzování této energie je označováno jako druhá acidotická krize. Jedinec, který překonal druhou acidotickou krizi, se plně uzdraví.

Poté, co dojde k vytvoření rovnováhy v informačním a energetickém systému organizmu, se životní síla v průběhu druhé acidotické krize nespotřebovává na likvidaci nemocí, ale hromadí se v organizmu. Holografické tělo, všechny kanály a čakry jsou čisté a výrazné. Během této fáze hladovění se rozvíjejí skryté možnosti člověka. Někteří lidé jsou po ukončení hladovění schopni vnímat cizí myšlenky, jiní se dokážou dívat třetím okem, u dalších se posílí intuice a ostatní jsou schopni přijímat různé informace, nacházet pravdu v různých náboženstvích a rozvíjet své léčitelské schopnosti.

Po ukončení této fáze jsou kompletně odstraněny myšlenkové bloky. Člověk, který vydrží tuto etapu, se změní ve zcela jinou osobnost. Podívejme se, jak doktor Carrington popisuje pocity člověka po ukončení hladovění: „Náhlé a úplné omlazení; dostavuje se pocit nebývalé lehkosti a plného zdraví, který vyvolává spokojenost, celkový dobrý pocit a přebytek životního elánu a aktivity."

Vliv druhé části třetí etapy hladovění na fyziologické procesy. Čím déle se organizmus nachází v podmínkách kompenzované acidózy, tím déle trvají léčebné, regenerační a omlazovací procesy. Během dlouhodobějšího hladovění se buňky některých orgánů obnovují několikrát. Tím se upevňuje genetický systém a zabraňuje se možnosti vzniku buněčných mutací (přeměny buněk na maligní a jiné změny). Organizmus se stabilizuje na úrovně své nejvyšší aktivity, to znamená, že člověk se omlazuje. I když je mu například čtyřicet, šedesát, osmdesát i více let, cítí se na dvacet až dvacet pět let (připomeňme si Paula Bragga).

Trvání druhé části třetí etapy je u každého hladovějícího jedince jiné. Etapa končí pocitem silného, takzvaného *vlčího hladu* a následným očištěním jazyka (není tomu tak ale vždy). V tomto období se u některých lidí může zhoršit spánek, dostavují se sny, v nichž vidí dobré jídlo. Může dojít i k jiným projevům, které ale svědčí o ukončení hladovění. Autorovi knihy se ve snu zdálo, že se nachází na hranici možného, podruhé stál na okraji hluboké propasti. To je okamžik zahájení procesu obnovy a hladovějící přechází na normální stravu.

Hladovění je úplné a plnohodnotné, jestliže člověk prošel všemi třemi etapami. Jestliže se hladovění přeruší, nedostaví se pocit silného hladu a jazyk není očištěn. Takovéto hladovění není správné ani plnohodnotné. To znamená, že přerušení hladovění během první, druhé nebo první části třetí etapy hladovění není úplné.

Frakční hladovění označuje určitý počet přerušených hladovění, ukončených v období mezi první a druhou acidotickou krizí nebo i po jejích ukončení, aniž se dostavily pocity silného hladu a očištění jazyka.

Frakční hladovění se aplikuje při řešení zdravotních problémů, zejména při akutních nemocech a teplotách, to znamená na dobu snížení teploty a odstranění akutní patologické choroby.

K léčbě chronických nemocí nebo pro duchovní zdokonalení se k úplnému hladovění přistupuje jen ve výjimečných případech.

Frakční hladovění může být i náhradou za úplné hladovění, protože člověk hned na začátku nevydrží kompletní hladovění. Ale několik frakčních hladovění za sebou, které účinkují nakonec jako úplné hladovění, člověk vydrží lépe. První hladovění se přeruší po odeznění první acidotické krize. Přechodné regenerační období trvá stejně dlouho. Druhé hladovění se provádí až do nástupu druhé acidotické krize a regenerační období trvá jedenapůl až dvakrát déle ve srovnání s vlastním hladověním. Třetí hladovění trvá tak dlouho, dokud se neobjeví pocit hladu a neočistí se jazyk. V některých případech (například při akutních onemocněních) se frakční hladovění opakuje i pětkrát a v dalším roce se aplikuje až do úplného vyléčení.

V průběhu přechodných fází se zařazuje strava bez obsahu živočišných bílkovin (mléko, tvaroh, sýry, maso, vejce a podobné potraviny), protože i v tomto období pokračuje léčebný účinek hladovění.

K celkové léčbě, psychické stabilitě a k duchovnímu zdokonalení se využívají tři etapy hladovění (do okamžiku vzniku pocitu hladu a očištění jazyka). Třetí fáze se nesmí přerušit.

5. I. 2. Regenerační fáze

Proces hladovění nezahrnuje pouze průběh vlastního hladovění, ale rovněž následnou regenerační fázi. Hladovění představuje první část práce s vlastním organizmem a druhou fází je následná intenzivní obnova.

Existuje obecný biologický zákon, spočívající v tom, že vždy po ukončení určitého procesu potlačení nebo zastavení dojde k procesu aktivace či probuzení. Tento zákon zkoumal a prakticky vyzkoušel I. P. Pavlov a zformuloval jej v následující tezi: „Čím intenzivněji a hlouběji (do určité hranice) probíhá proces vyčerpání (zastavení), tím intenzivnější je proces obnovy." To znamená, že dochází k tréninku životních sil.

Hladovění vytváří stav vyčerpání či zastavení. Po ukončení hladovění dochází ke zvýšení regeneračních schopností organizmu (životních sil). Zvláštní pozornost je potřeba věnovat samoobnově tkání, která začíná už během prvních dní po ukončení hladovění. Proto má velký význami samotná regenerace. Mnozí odborníci, zabývající se léčebným hladověním, tvrdí, že účinek hladu nezávisí jen na samotném hladovění, ale také na průběhu regenerační fáze.

Během prvních dnů regenerace vznikají buňky, které intenzivně syntetizují DNA *{latentní fáze* výživy, i když ve skutečnosti je velmi výrazná). Podle délky trvání regeneračního období vzniká určité množství buněk, které intenzivně syntetizují DNA.

Vědci z Gastroenterologického ústavu objevili v žaludku nemocných po hladovění, trvajícím dvacet osm dní, buňky se světlou protoplazmou. Tyto buňky se po ukončení hladovění přemění během dvaceti až třiceti dní na buňky vylučující hleny, které chrání žaludek před poškozením. Po opakovaném hladovění se žaludek zlepší dokonce i u nemocných, trpících žaludečními a střevními chorobami -bude doslova jako ze železa.

Správný průběh regenerace vyžaduje také určité znalosti, které se většinou týkají správné výživy. Výživa člověka prochází zvláštní evolucí a během hladovění jde o dvojnásobnou evoluci.

Začneme od počátku, od vajíčka, které se dělí. Člověk představuje v této fázi menší skupinu buněk. Během prvního týdne života se lidský zárodek vyživuje z původních zásob, jež nashromáždilo vajíčko. To jsou především žloutky: tuky, bílkoviny a pigmenty. Vajíčka (buňky lidského organizmu) spotřebovávají při dalším dělení během jednoho týdne zásobní zdroje žloutku. Další existence buňky je udržována díky speciálnímu obalu zárodku, takzvanému trofoblastu, který působením svých enzymů rozpouští tkáně matčina organizmu a zužitkovává jeho produkty. V dalším období je zdrojem výživy krev, která dodává do každé buňky výživné látky. Výživu před vlastním narozením zajišťuje žaludek a střeva. Jedná se tedy o proces, který probíhá od buňky organizmu k vnějšímu prostředí prostřednictvím celé řady mechanizmů přizpůsobení, to znamená zprostředkovatelů (krev a trávicí orgány).

Výživa člověka představuje tedy výživu každé jednotlivé buňky v jeho těle. Aby organizmus mohl být vyživován, je potřeba, aby byly v činnosti žaludek a střeva (speciální úschovna produktů), krev (dopravní a distribuční systém) a enzymy každé buňky (spotřebitel produktů).

Během hladovění, zejména dlouhodobého, dochází v organizmu k opačným procesům: od vnějšího prostředí směrem k buňce. V první fázi hladovění se odpojí žaludeční a střevní systém. Ve druhé fázi se v tekutinách organizmu (krev, lymfa a další tekutiny) musí vytvořit takové prostředí, které aktivuje nitrobuněčné enzymy (podobně jako to probíhá u trofoblastu). Ve třetí fázi se spotřebovává všechno, co je v organizmu zbytečné a cizí. Po ukončení druhé části třetí fáze hladovění se výživa organizmu podobá výživě při vzniku buněčného jádra. To znamená, že dochází ke spotřebování výživných

zásob ve vlastní buňce. Jestliže v tomto období nedojde k přísunu výživných látek z vnějšího prostředí, dostaví se smrt z vyčerpání.

Během procesu přechodu na normální stravu by se měly spustit zablokované mechanizmy, potřebné ke zpracování potravy. K tomu je zapotřebí nejen určitý čas, ale také speciální potrava, která musí organizmu pomoci při dalších změnách, a pokud je to možné, aby pomáhala i při dalším hladovění. To je velmi závažné, a pokud to zanedbáme, šmahem škrtneme veškerý léčebný účinek hladovění. Uškodíme si, a mohli bychom dokonce i zemřít na nedostatečné trávení. Přechod na normální stravu bude popsán v samostatné části. Nyní se podíváme na procesy probíhající v organizmu během regenerační fáze. Tyto procese lze rovněž rozdělit na jednotlivé etapy, v jejichž průběhu dochází k přechodu z endogenní (vnitřní) na exogenní (vnější) výživu.

První fáze se nazývá *astenická* a má své zvláštnosti. Ty závisí na délce ukončeného období hladovění. Po ukončení fáze potravinové excitace v délce dvou až tří dní nevznikají během astenické fáze žádné problémy s trávením a přechod na normální stravu nevyvolává komplikace. Hladovějící může přijímat stejnou potravu jako před hladověním. Po ukončení fáze narůstající acidózy v délce šest až deset dní je nezbytné zaměřit se na dvě důležité oblasti:

1. umožnit, aby se z organizmu vyloučily hleny, nečistoty a škodlivé látky, které se uvolnily během hladovění (v opačném případě je hleny zahlcen krevní oběh a organizmus je intoxikován)
2. poskytnout organizmu možnost k postupné obnově trávení

V průběhu fáze narůstající acidózy, to znamená šestý až desátý den hladovění, dochází k silnému proniknutí hlenů do krve. Pokud by hladovějící začal ihned po ukončení hladovky jíst těžce stravitelná jídla (omaštěné brambory,

maso, tvaroh, polévky, mastné a tučné pokrmy), poškodil by se trávicí trakt. To by se projevilo tím, že trávení by nebylo kompletní, nedošlo by k úplnému zpracování přijaté potravy a do krve by pronikala napůl strávená potrava v podobě jakési napůl strávené klihovité hmoty (s vysokým obsahem škrobů nebo bílkovin). Tato hmota ovlivňuje krev, která se mění na vazkou tekutinu. Velké množství hlenů, nečistot a škodlivých látek, jež se vyloučily ze svých ložisek, proniká zpět do šlachovitých, tukových a dalších tkání organizmu. Tím mohou v organizmu vzniknout bolesti a nová onemocnění, která se před hladověním v organizmu nevyskytovala, a naopak choroby, jimiž jedinec trpěl před hladověním, mohou zmizet. Tyto jevy lze vysvětlit přemístěním hlenů a nečistot z jednoho místa na druhé.

Strava po šesti až deseti dnech hladovění musí být tekutá. Nejvhodnější jsou čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy, bylinné čaje, připravené z přírodní vody a slazené medem. Tato strava by se měla konzumovat v průběhu prvních tří až čtyř dní. Přejídání je v tomto období velmi škodlivé. K očistě jazyka je vhodné požvýkat před každým jídlem kousek chlebové kůrky potřené česnekem a potom vyplivnout. Díky této metodě bude čistá jak ústní dutina, tak také jazyk. Povlak na jazyku svědčí o probíhající očistě organizmu.

Od třetího až čtvrtého dne do šestého až desátého dne je již možné konzumovat celozrnný chléb, zeleninové saláty s pšeničnými klíčky, různé kaše (z pšeničných a ovesných vloček, prosa, pohanky; nesmí se jíst krupičná ani bramborová kaše). Teprve potom je možné přejít na normální stravu (více informací je možné získat v mé knize *Léčivé síly,* svazek první). Kritériem přechodu na normální stravu je čistý jazyk. Tento symptom svědčí o tom, zeje ukončena aktivní fáze po očistném hladovění.

Jestliže se dodrží všechny pokyny, vyloučí se z organizmu všechny hleny a nečistoty a pomalu se obnoví trávicí

činnost. Kromě toho dojde k očistě organizmu a úbytku tělesné hmotnosti.

Jestliže hladovění probíhalo přes etapu *adaptace* do okamžiku druhé acidotické krize, to znamená do dvacátého třetího až dvacátého pátého dne, v jejímž průběhu se zažívání utlumilo, dojde ke spuštění úplného procesu očisty organizmu. Ukončení hladovění a přechod na normální stravu musí být v těchto fázích prováděno velmi opatrně. Výživa by měla začít pitím čerstvých šťáv, ředěných kvalitní vodou nebo vodou z roztátého ledu. První dva dny se pije šťáva vylisovaná z čerstvého ovoce a zeleniny a ředěná napůl vodou. Další dva dny se pijí šťávy ředěné jednou třetinou vody a další dva dny to jsou jen neředěné šťávy. Potom je možné zařadit čerstvou zeleninu nebo ovoce, popřípadě dušenou zeleninu. Místo čerstvého ovoce a zeleniny se doporučují také bylinné čaje a sušené ovoce, které se nechá mírně změkčit v převařené vodě. V dalším období je možné již zařadit malé množství celozmncho chleba a různé řídké kaše (kromě krupičnc a bramborové) vařené ve vodě. Opět je potřeba rozžvýkat kousek chlebové kůrky potřené česnekem a po rozkousáni sousto vyplivnout.

Jestliže se po ukončení hladovění dostaví pocit hladu, je zavedení regenerační stravy mnohem snadnější. Za prvé organizmus není intoxikován, za druhé v organizmu dochází k přirozenému spuštění trávicích procesů. Nepřejídejte se a konzumujte jen přírodní rostlinnou stravu.

Člověk, který byl před hladověním zvyklý na větší množství potravy, by měl být po příjmu menších porcí jídla (přibližně sto až dvě stě gramů) nasycený. Po dvaceti až třiceti minutách může mít opět hlad. Na žízeň j sou dostačuj ící šťávy. V této fázi se může dostavit slabost, protože část energie se znovu spotřebovává na trávení. Nejlepší je krátký odpočinek v posteli. Stolice se objeví druhý až třetí den po příjmu první potravy. Dochází stále k úbytku tělesné hmotnosti, který činí sto až dvě stě gramů denně.

Astenická etapa regenerační fáze je charakteristická aktivací životního principu větru, který se tlumí potíráním tčla olivovým olejem nebo rozpuštěným máslem a teplými koupelemi.

Druhá fáze přechodu na normální stravu se *nazývá fáze intenzivní obnovy* a nastupuje v okamžiku, kdy se v organizmu spustí trávicí činnost. Obnova trávicí funkce závisí na délce předcházejícího hladovění. Jestliže člověk hladověl dva až tři dny, fáze intenzivní obnovy začíná okamžitě. Při hladovění v průběhu šesti až deseti dní trvá obnova tři až čtyři dny, při hladovění trvajícím dvacet až třicet dní je na obnovu potřeba pět až sedm dní. Pokud bylo hladovění kompletní, nastupuje tato fáze již čtvrtý až šestý den.

Chuť k jídlu roste velmi rychle a k zasycení je potřeba většího množství potravy. Tělesná hmotnost se zvyšuje stejně jako při jejím úbytku během hladovění. Člověk dosáhne své původní hmotnosti po uplynutí doby, která je stejná jako doba hladovění. V některých případech dochází k rychlejšímu zvýšení tělesné hmotnosti. Člověk pociťuje příliv nových fyzických sil, cítí se lépe, má lepší náladu a ztrácejí se symptomy nemocí. Normalizuje se tlak, pulz je pravidelný a stolice se vylučuje normálně. Větší chuť k jídlu a dobrá nálada se po ukončení hladovění vydrží přibližně jeden a půl až dvakrát déle ve srovnání s délkou hladovění.

Nejčastější a největší chybou přechodného období je selhání kontroly nad pocitem hladu. Během hladovění se pod přísnou kontrolou nacházel pocit hladu. V regenerační fázi účinkuje tento pocit mnohem intenzivněji na vědomí člověka a mění se na nutkání neustálého příjmu potravy. Rozvážně je třeba jíst snídani a oběd, čímž se energie organizmu zharmonizuje podle přírodních cyklů. Čím delší bylo hladovění, tím déle bude trvat přechod na normální stravu.

Třetí fáze obnovení je fáze *normalizace.* Pocit hladu se v této fázi zmírní a činnost trávicích orgánů se normalizuje.

To svědčí o kompletní regeneraci vnější výživy. Člověk se cítí dobře a je klidný.

V tomto období není vhodné jíst přírodní stravu bohatou na vlákninu (zelí, mrkev, listovou zeleninu a jiné druhy), protože tím se značně posilují enzymatické procesy vyvolávající plynatost. Jedná se v podstatě o posílení životního principu *větru* a jeho negativních účinků (bolesti páteře, pocit chladu, špatné trávení a jiné projevy). Výživa v této fázi by měla být vyrovnaná, to znamená, zeje potřeba konzumovat ovoce a zeleninu s nízkým obsahem vlákniny. Není vhodné jíst příliš chladné pokrmy a potraviny. To se týká především osob, u nichž převažuje životní princip *větru,* a osob trpících nadýmáním. Počátek fáze normalizace závisí rovněž na déle hladovění.

Podle toho, s jakou intenzitou probíhaly jednotlivé etapy hladovění a regenerace, lze posoudit i účinnost hladovění. Jestliže jsou jednotlivé fáze aktivní a probíhají z časového hlediska správně, je hladovění účinné.

U některých jedinců jsou jednotlivé fáze velmi výrazné, ale neprobíhají ve správných termínech, u jiné osoby naopak zachovávají správnou dobu, ale účinnost fází je velmi slabá. To jsou lidé, u nichž převládá buď životní princip *slizu,* nebo *větru.* Účinnost hladovění je slabá, pozitivní výsledky se dostavují se zpožděním nebo nejsou stabilní. Je vhodné, aby tito jedinci měly na paměti svou individuální konstituci a prováděli jiný typ hladovění, které jsou podrobněji popsány v příslušné části knihy. Za trpělivost a celkovou výdrž budete náležitě odměněni, protože váš organizmus se zcela uzdraví.

5. I. 3. Délka hladovění a její účinky na organizmus člověka

Nyní si uděláme konkrétní závěr týkající se účinnosti různé délky hladovění (tyto údaje platí pro osoby s výškou sto šedesát až sto osmdesát centimetrů a s hmotností šedesát až osmdesát pět kilogramů).

1. Hladovění v průběhu *jednoho až tří dní* aktivuje centrální nervovou soustavu na základě principu stresu při reakci na nedostatek výživných látek; pomáhá vyprázdnit orgány trávicí soustavy, čímž si mohou odpočinout; zbavuje krev a mezibuněčnou tekutinu hlenů, nečistot a škodlivých látek.

2. Hladovění v průběhu *tří až sedmi dní* má stejné účinky jako první typ hladovění. Rovněž čistí mezibuněčnou tekutinu a okyseluje vnitřní prostředí, což přispívá k vyloučení patologických mikroorganizmů z těla; obnovuje epitelové tkáně tenkého střeva a žaludku.

3. Hladovění v průběhu *sedmi až čtrnácti dní* má stejné účinky jako oba předcházející typy hladovění. Dále přispívá ke kompletní očistě a regeneraci epitelových tkání žaludku a střev (pokud se v těchto orgánech nevyskytuje vážná patologická choroba); částečně čistí játra a pojivové tkáně (tělo je pružnější); normalizuje se činnost srdce a cév; ze všech buněk organizmu se odstraní všechny nečistoty; může dojít k odstranění jizev, nádorů a polypů.

4. Hladovění v průběhu *čtrnácti až dvaceti jedna dní* má kromě účinků uvedených typů hladovění ještě následující: v jeho průběhu se kompletně očistí a obnoví buňky jater a ledvin a rovněž buňky většiny žláz s vnitřní sekrecí; dále se mohou vyloučit žlučové a močové kameny; rozloží se většina usazenin solí, stlačených hlenů a různých nádorů; dokonale se očistí a obnoví pojivové tkáně a kůže; částečně se vyčistí kostní tkáně.

5. Hladovění v průběhu *od dvaceti jedna do dvaceti osmi až třiceti dní* (úplný lunární cyklus) má kromě účinku uvedených typů hladovění ještě následující: likviduje všechny nádory různého charakteru a infekce (zejména hladovění pomocí uriny); rozkládá stlačené chuchvalce hlenů v čelních i jiných dutinách a rovněž vylučuje ložiska solí (jen povrchová ložiska); obnovují se buňky měkkých tkání v organizmu, dále všechny buňky pokožky (a následně proběhne jejich očista); odstraní se většina starých buněk z organizmu; změní se a normalizují se tukové tkáně (tloušťka tukových tkání bude normální) a z jedné třetiny se změní a očistí kostní tkáň.

Pokud bychom měli porovnat účinek očisty hladovění sjeho různým trváním, pak dostaneme následující údaje: hladovění v délce sedmi dní zajistí jen povrchovou očistu. Hladovění od sedmi do čtrnácti dní má větší účinek, neboť hladovějící prochází acidotickou krizi a udržuje se kyselé prostředí organizmu. To přispívá k rozptýlení infekcí. Hladovění od čtrnácti do dvaceti jedna dní je fází úplné očisty organizmu, odstranění všeho zbytečného, patogenního a starého (v organizmu se mohou vyskytovat hlouběji uložené nádory, takže jejich odstranění se podaří napodmhč nebo až napotřetí), a nakonec hladovění od dvaceti jedna do třiceti dní je hladovění přes celý lunární cyklus. To znamená, že dochází k úplné očistě, obnově, odstranění starého patologického programu (který přechází z jednoho cyklu do druhého) a k vytvoření nového. Tím je zdravý organizmus.

Příklad. „Je mi šedesát šest let a jsem v důchodu. Trápí mě osteochondróza, artritida, gastritida, tukové nádory téměř po celém těle a mám problémy s prostatou. Absolvoval jsem téměř všechny fáze uralského nukleárního ozařování. Kdysi jsem vážil sedmdesát tři kilogramy a měřil 173 centimetry.

Nyní podle vaší metodiky končím čtrnáctidenní hladovění (končím jej sedmého dubna, kdy je novoluní). Předtím jsem hladověl devět dní od druhého ledna, po-

tom jsem si naordinoval dvě až tři jednodenní hladovění a v červenci roku 1996 jsem ukončil sedmidenní hladovění. Bylo to velmi těžké. Potom jsem již do února 1997 nehladověl. Od druhého února jsem zařadil sedmidenní hladovění. Poté jsem čtyřikrát hladověl třicet šest hodin a od 24. března jsem přistoupil ke čtrnáctidenním cyklům.

Mám následující otázku: v učebnici píšete, že po druhé acidotické krizi se člověk zpravidla úplně uzdraví. To se stává dvacátý první až dvacátý pátý den. Dejme tomu, že potřebujeme navíc deset až patnáct dní, abychom život uvedli do správné formy. To je celkem čtyřicet dní. V případě dávkování to vychází na mnohem delší dobu: 20 + 25 + 15 = 60 dní a to je mnohem těžší. Budeme-li vše protahovat na dlouhé roky, stejně bude nutné hladovět třicet dní, jinak nemůžeme čekat pozitivní výsledek. Co byste mi poradili, abych zvolil?" *(Doporučuji alespoň jednou ročně vydržet plný cyklus fraktačního hladovění. Později stačí hladovět sedm až deset dní během každých tří měsíců. A jednou zapět až sedm let opakujte úplný fraktační cyklus.)*

„Na závěr podotýkám, že jsem od ledna roku 1996 přešel na speciální jídelníček a jím převážně saláty, kaše a pyré s máslem a celozrnným pšeničným chlebem, někdy si dám vejce, tvaroh, smetanu a ovocné šťávy. Zásadně nesolím. Je to správné?" *(Ano. Doporučuji potravinové doplňky se zvýšeným obsahem biologických prvků — ženšeňové kořínky, slad a podobně.*)

„správně Vaše knihy jsou pro mne něco jako modlitební knížky. Pročetl jsem je několikrát. Moc vám děkuji za hluboce vypracovanou teorii a ještě víc za praktické rady."

Chtěl bych ještě jednou zdůraznit, že příslušné výsledky je možné zaregistrovat pouze v takovém případě, pokud člověk vykonal hlavní očistné procedury a má průměrnou tělesnou sktavbu. Bez předběžné očisty se výše popsané projevy zhorší. U lidí s nadváhou se všechny fáze z důvodu

větších tukových zásob prodlužují. Mohou hladově čtyřicet, padesát i více dní.

Současně bych chtěl odpovědět na otázku, zda při hladovění je v průběhu tří dnů (sedmi dní) za sebou hlubinný účinek očisty a uzdravení stejný jako při hladovění v délce dvaceti jedna až třiceti dní? NENÍ! Proč je tomu tak? Protože člověk neprojde acidotickou krizí, v jejímž průběhu nebo spíše po jejímž ukončení buňky pracují ve zcela jiných podmínkách a mají základní léčebné účinky. Jestliže budete hladovět od sedmi do čtrnácti dní několikrát za sebou a budete dodržovat správné stravování, je to možné. Takovéto hladovění provozovat Paul Bragg na samém začátku, zejména během své léčby ve Švýcarsku u doktora Ralliera.

5. 2. Různé způsoby hladovění

Lepší je jeden den hladovět než užívat léky.
Při každé nemoci by pacient neměl raději nic jist.

Jak bylo již uvedeno dříve, existují různé typy hladovění, které se od sebe z kvalitativního hlediska odlišují. Základem je způsob provedení hladovění. Hladovění je možné provést *klasickým způsobem,* dále s *urinou* nebo hladověním *nasucho.* Kromě těchto základních typů hladovění existuje u každého způsobu ještě velké množství variant, a dokonce je možné hladovění, které je kombinací všech tří typů hladovění. Člověk může hladovět například dva až tři dny *nasucho,* dalších pět až deset dní zařadí *urinové hladovění* a následně pět až deset dní projde *klasickým hladověním.*

Každá škola, každá klinika, v nichž se pacienti léčí hladověním, má, kromě všech uvedených údajů (ruská škola, jejímiž hlavními představiteli je J. Nikolajev, Porřirij Ivanov, A. Suvorin; americká škola s H. Sheltonem a P. Braggem; francouzská škola, jejímž hlavním zástupcem je I. Vivini; anglická škola zaměřená především na léčbu urinou, jejímž zástupcem je D. Armstrong, a jiné školy), vlastní názory a metody, které se nemusí shodovat s metodikou léčby jiné školy. Přitom každá z těchto škol uvádí na svoji obranu přesvědčivé argumenty. Přiznávám, že rozdílné názory v těchto školách existují. Nebudu se však blíže k nim vyjadřovat. Vaším úkolem je, abyste si na základě vlastních zkušeností a individuálních vlastností vybrali tu metodu, jež bude pro vás nejvhodnější.

5. 2. 1. Klasické hladovění

Klasické hladovění trvající dvacet až třicet dní je základním typem hladovění, které se k léčbě pacientů používá

na mnoha klinikách. U tohoto typu hladovění je nezbytné dodržovat následující pravidla.

První pravidlo. Před zahájením hladovění je vhodné užít větší dávku projímadla (například magnézium). Přibližně šedesát gramů nechat rozpustit ve třech až čtyřech stech mililitrech vody. Dávka se užije najednou. Užití projímadla je důležité ze dvou důvodů: *za prvé* dojde k očistě žaludku a střev, čímž se organizmus snadněji přeorientuje na endogenní (vnitřní) výživu, a *za druhé* se rychleji ztrácí pocit hladu. U jedinců, u nichž nedošlo k úplnému vyprázdnění žaludku a střev, trvá pocit hladu ještě během prvních dvou až tří dnů.

V ojedinělých případech se projímadlo může použít znovu, přibližně dva až tři dny po zahájení hladovění. Jedná se zejména o hladovějící osoby, u nichž se ve výkalech objeví velké množství kamenů. Další užití projímadla není potřebné, protože by to mohlo narušit iontovou výměnu v organizmu člověka a vyvolat zvracení a nevolnost.

Moje doporučení: pokud nechcete užívat projímadla, začněte hladovění opakovaným použitím několika (dvou až tří) dvoulitrových očistných klystýrů. Dále zařaďte cvičení *šankprakšalana*)* se dvěma až čtyřmi litry vody.

Druhé pravidlo. Během klasického hladovění se musí dodržovat pitný režim. Doporučuje se, aby hladovějící jedinec vypil denně minimálně dva litry vody. Pitný režim je dobré začít ihned po užití projímadla, které vyvolává zvýšené vylučování sodíku a vody z organizmu přes střevní trakt. Jestliže se u hladovějícího objeví otoky, množství vody je možné během prvních dvou dní snížit najeden litr. Otoky, které nebylo možné vyléčit různými léky, postupně zmizí.

Množství vody se na počátku hladovění omezí při zvýšení tělesné teplotě. Teplota bude klesat přirozeně asi o půl stupně a během dvou až tří dní se stabilizuje.

*) Pročišťovací technika z jógy zaměřená na očistu CCIIÍIIIH zažívacího traktu.

Pitný režim je při normální teplotě těla potřebný pro správné štěpení tuků. Člověk může během hladovění vypít více než dva litry vody denně, například pět až šest litrů, a přitom nedojde k hromadění tekutin v organizmu. Dojde pouze ke zvýšenému vylučování moči, která má světlejší zabarvení.

Při hladovění se většinou pije čerstvá voda přímo z vodního zdroje. Doporučuje se i převařená destilovaná voda, voda z ledu nebo přírodní pramenitá voda. Může být jak teplá, tak i studená. Druh vody nemá na léčebný a preventivní účinek hladovění výrazný vliv. Někteří jedinci tvrdí, že velmi chutná je voda z ledu a že destilovaná voda přispívá k rychlejšímu vyloučení škodlivých látek z organizmu.

Lidem, kteří obtížně překonávají období narůstající acidózy, se od třetího až čtvrtého dne doporučuje pití asi půl litru minerální vody. Kysličník uhličitý je v organizmu přítomen v pěti podobách včetně bikarbonátů, jež jsou obsaženy právě v minerální vodě. Bikarbonáty fungují jako nárazníky a tlumí účinek nejvyššího stupně acidotické krize.

Moje doporučení: nepijte nikdy více tekutin než tolik, kolik skutečně potřebujete. Podle zvyklostí si sami zvolte správnou teplotu vody.

Třetí pravidlo. Pohybový režim. Během hladovění je velmi důležitý pobyt na čerstvém vzduchu. Nejlepší jsou procházky v přírodě, v lese, kolem vodních zdrojů a jinde. Člověk by měl ujít asi patnáct až dvacet kilometrů denně. Ve městech se procházky doporučují v těch částech, kde je omezena doprava, kde jsou zřízena místa pro odpočinek, dále v parcích, sadech a v lesíkách. Několikakilometrové procházky by měli provádět zejména lidé s vyšší hmotností. Jedinci s menší hmotností si musí přizpůsobit vycházkový režim svým fyzickým možnostem. Procházky by neměly být delší než pět až deset kilometrů. Titojedinci vydrželi hladovět dokonce sedmnáct až dvacet dní. Osoby s velmi nízkou

hmotností (čtyřicet dva až padesát kilogramů) trpí ve většině případů strumou a jinými chronickými chorobami se silnou intoxikací organizmu. První hladovění snášejí s obtížemi. Po jedné nebo dvou kúrách získávají svoji původní hmotnost, neboť jim v tom mnoho let bránila nemoc. Léčebný a preventivní účinek hladovění se u nich dostavuje dříve než u jedinců s vyšší hmotností. Nízká tělesná hmotnost nebrání v provedení dávkovaného hladovění.

Nedostatek pohybu představuje základní překážku při hladovění, neboť u těchto jedinců se mohou vytvořit jakési výkalové zátky, které tlumí antitoxický účinek léčebného hladovění. Hladovějící jedinci se necítí dobře. Jsou oslabení, cítí bušení srdce a mohou trpět i jinými symptomy intoxikace. Přesto v průběhu fyziologické fáze nedochází k výraznějším potížím.

Při procházkách za parného létaje nutné zvolit správný oděv. Většinou to jsou lehké šaty a podle možností například plavky. Pokud je naopak chladno, je dobré se oblékat tepleji, než jak je obvyklé. Během delších procházek, zejména při rychlejší chůzi, je dobré se hodně zapotit. Někdy je to dost obtížné, protože během hladovění dochází k vysušování pokožky.

Moje doporučení: pohybový režim přizpůsobte svým možnostem. Každým dalším hladověním budete procházet za jiných podmínek. To znamená, že to, co nebylo možné dříve, budete moci provést nyní. Jestliže jste například první hladovění proleželi, u druhého můžete zvládnout kratší procházky a u třetího budete provádět aktivní fyzická cvičení.

Čtvrté pravidlo. Vodní procedury. K lepšímu vyloučení škodlivých látek z organizmu přes pokožku, k j ej ímu zpevněn í a k zamezení vysušování kůže a sliznic se doporučuje, aby se hladovějící jedinec minimálně jednou denně osprchoval nebo si připravil koupel. Velmi dobré je sprchování střídavě teplou a studenou vodou. Pro jedince s vyšší tělesnou hmotností se doporučuje Sarkova sprcha, při níž se současně masíruje

trup a končetiny. Jednou za pět až sedm dní by hladovějící měl využít saunu, která je vhodná i pro osoby s ischemickou chorobou a jinými srdečními chorobami.

Během vodních procedur nepoužívejte pokud možno mýdlo. Stačí jej použít jednou v průběhu sedmi až deseti dní. Vhodná je i speciální masáž, při níž se lýkovou houbou masíruje každá část těla až do zčervenání pokožky.

Moje doporučení: v závislosti na individuální konstituci si zvolte takovou vodní proceduru, která vám bude nejvíce vyhovovat. Je potřeba přihlédnout k ročnímu období, protože každý z nás snáší tyto procedury jinak v létě a jinak v zimě.

Páté pravidlo: Očistné klystýry je třeba dělat každý druhý den podle účinků projímadla. Používají se obvyklým způsobem. Do Esmarchova šálku nalijeme jeden a půl litru teplé vody. Teplota by neměla přesahovat třicet šest stupňů. Do vody se přidají dva až tři krystaly hypermanganu, aby voda měla světle růžovou barvu. Hladovějící si klystýr zavede sám do análního otvoru a konečníku. Pokud v něm zůstaly částečky kalu, je lépe celý postup opakovat s větším množstvím vody. Jestliže má nemocný hemoroidy, eroze, polypy nebo střevní vředy, bude šetrnější namísto hypermanganu použít vývar z heřmánku, máty peprné, třezalky nebo jiných léčivých bylin. Nejlépe je klyzma kombinovat s jinými vodními procedurami.

Moje doporučení: měly by se používat pouze urinové klystýry. Jejich použití závisí na délce hladovění, na stupni znečištění organizmu, individuální konstituci a na závažnosti onemocnění. Jednou za dva až tři dny zařaďte klystýr s urinou a podle výkalů posuďte, jaký klystýr použít druhý den. Pokud se vyloučí velké množství výkalů, klystýry používejte dvakrát denně, nejlépe ráno a večer. Při menším množství výkalů stačí použití klystýrů každý druhý nebo třetí den.

Šesté pravidlo. Masáže a automasáže. Ráno a večer se doporučuje masáž cév, kdy se postupně masírují různé části

horních a dolních končetin. Střídá se masáž lýtka s ramenem, stehna s předloktím a potom se provádí kruhová masáž břicha. Masáž hrudníku provádí masér nebo jiná zkušená osoba. Masíruje se zezadu mezi lopatkami, tlačí se na hrudní koš pěstmi nebo prsty.

Moje doporučení: provádějte masáž s odpařenou urinou. Účinek masáže bude mnohem silnější.

Sedmé pravidlo. Hygiena ústní dutiny. Během hladovění se velké množství hlenů vylučuje nosem a ústy. Na jazyku i v ústní dutině se objeví povlak. V průběhu šesti, sedmi i více dní může dojít k volnému odtoku hnisu z nosních a čelních dutin nebo zubů napadených paradentózou. Z mandlí se vylučují nečistoty v podobě chuchvalců a kousků hlenů. V takovýchto případech je zapotřebí důkladně vyplachovat ústa studenou vodou, bylinnými odvary a sodou rozpuštěnou ve vodě. Jednotlivé přípravky lze také střídat. Výplachy je dobré provádět před každým pitím vody, to znamená minimálně šest až sedmkrát denně.

Moje doporučení: ústní dutinu a nos vyplachujtc urinou. Urina je rovněž vhodná jako ušní kapky. Je to nejlepší hygiena.

Osmé pravidlo. Během hladovění není vhodné nosit oděvy ze syntetických materiálů, protože izolují pokožku od vnějšího prostředí. Kůže není schopná přes tuto bariéru doplňovat do organizmu volné elektrony z okolí. To se týká především nemocných jedinců, kteří jsou závislí na hormonální (glukokortikoidní) léčbě.

Jakmile -člověk vymění syntetické oděvy za bavlněné nebo vlněné (v hladnějších obdobích), cítí se mnohem lépe.

Moje doporučení: plně souhlasím' s tímto pravidlem a doporučuji je dodržovat nejen během hladovění.

Deváté pravidlo: Nepřicházet do kontaktu s potravinami a jídlem. Porušení tohoto pravidla snižuje léčebný a preventivní účinek hladovění přibližně o padesát procení. Je potřeba si uvědomit, že potraviny vyzařují určitou c

nergii, která člověka silně ovlivňuje. Při blízkém kontaktu s potravinami lidské tělo tuto energii pohlcuje a žije i díky ní. Tím se také vysvětluje chování Ježíše Krista, který se během svého půstu uchýlil do pouště. Doporučoval lidem, aby hladověli na osamocených místech daleko od obydlí.

Během hladovění člověk podvědomě *nasává* energii z lidí ve svém okolí, přičemž mnozí to intenzivně cítí. To snižuje účinek hladovění. Organizmus musí během hladovění fungovat pouze na základě vlastních sil a energie. V opačném případě se člověk stává energetickým upírem.

Moje doporučení: pečlivě dodržujte toto pravidlo.

Po ukončení první fáze klasického hladovění (sedmnáct až dvacet dní) nastává období přechodu na normální stravu. Začíná se pitím čerstvě vylisovaných šťáv a postupně se přechází většinou na rostlinnou potravu.

První den přechodu na normální stravu: připravte směs z jednoho litru čerstvě vylisované šťávy a půl litru pramenité vody nebo vody z ledu. Pijte jednu sklenici každou hodinu, popřípadě hodinu a půl. Nejvhodnější je mrkvová nebo jablečná šťáva, ale je možné připravit směs z jiných druhů ovoce a zeleniny. V průběhu prvních pěti dní přechodu na normální stravu se nesmí konzumovat kuchyňská sůl.

Druhý den přechodu na normální stravu: konzumujte saláty ze syrové zeleniny nebo syrového ovoce až do prvního okamžiku nasycení (čtyři až pětkrát denně). Vojtovič doporučuje, aby se během prvních dní konzumoval i česnek (deset až patnáct gramů), a to bez ohledu na jeho snášenlivost před hladověním. Česnekové silice aktivují zažívání a dezinfikují trávicí trakt (toto doporučení se týká především osob s individuální konstitucí *slizu).* Ke konci druhého dne přechodu na normální stravu se doporučuje i vařená řepa nebo pečené brambory.

Třetí den přechodu na normální stravu: ke šťávám a zeleninovým a ovocným salátům můžete přidat sušené ovoce namočené v horké vodě se dvěma lžičkami medu.

Čtvrtý den přechodu na normální stravu: konzumaci jídla omezte na tři až čtyři porce denně. Postupně zařazujte různé kaše (ovesnou, pohankovou, z prosa a jiné). Kaše připravujte ve vodě a přidejte několik kapek rostlinného oleje. Kaše musí být řídké. Ke konci čtvrtého dne můžete přidat ořechy a různá semínka.

Pátý den přechodu na normální stravu: do jídelníčku můžete zařadit luštěniny, například hrách, fazole. Připravujte je opět ve formě kaše.

Šestý den přechodu na normální stravu: můžete začít jíst chléb, který již obsahuje sůl. Postupně se přechází na dvě porce jídla denně. Jídelníček by měl být různorodý, ale další pokrmy zařazujte opatrně. Jak by měla tedy vypadat jednorázová porce? Pokud máte žízeň, pijte nejdříve tekutiny (čaj, šťávy, kyselé mléko, může být i kompot). Potom můžete zařadit zeleninový salát nebo vařenou či zapečenou zeleninu, dále ovoce. Z dalších potravin to může být chléb nebo polévka z obilných klíčků, kaše, brambory, maso (osoby, které rády jedí maso), tvaroh, ořechy a jiné potraviny. Uvedené potraviny konzumujte postupně.

To je příklad měsíčního cyklu stravování. Je potřeba omezit mléčné výrobky, které jsou po ukončení hladovění hůře stravitelné a mohou vyvolat různé alergie. Kromě toho snižují účinek léčebného hladovění. Totéž platí i o vejcích, drůbežím mase a jiných potravinách živočišného původu. Po ukončení hladovění pokračuje biosyntéza, a proto je pro organizmu nejvhodnější rostlinná (vegetariánská) strava.

Uvedeme si několik praktických příkladů klasického hladovění. Podívejme se, co napsala jedna žena: Je mi dvacet sedm let a trápí mě mnoho nemocí jako například cystitida, pyelonefritida (stav přecházel až do stadia urémic), lupénka (psoriáza), nadváha (vážila jsem sto kilogramů, po ukončení hladovění osmdesát tři kilogramů, po dvou měsících regeneračního období jsem vážila šedesát devět kilogramů při výšce sto sedmdesát dva centimetrů), oti-

tida, gastritida, ženské potíže, katastrofální zhoršení zraku a mnoho dalších chorob. Připadala jsem si již jako hypochondr, neboť jsem byla přesvědčená, že se objevil i nádor dělohy. Neznala jsem nic jiného než jen samé bolesti.

Hladověla jsem čtyřicet dní, potom čtrnáct, deset, sedm, šest, pět, čtyři, tři, dva a jeden den. Dvacetičtyřhodinové hladovění provádím pravidelně již dva roky. Vyzkoušela jsem všechny typy hladovění, to znamená klasické, suché, urinové hladovění i mnoho dalších. Chtěla bych vás upozornit na důležité změny, které probíhaly v těle, dále na změnu vědomí a na význam snů.

Ctyřieetidenní hladovění jsem prováděla v roce 2000 v době Petrova půstu, to znamená od druhého června do jedenáctého července. Tehdy jsem měla dovolenou, kterou jsem trávila na své chatě, tedy daleko od lidí.

Svoji cestu jsem začala studiem vašich knih, protože právě tyto knihy jsem považovala za nejlepší s tematikou uzdravování. Začala jsem pitím moči a pokračovala dále. Myslím si, že by bylo dobré podrobněji popsat svoji cestu od smrti k životu přes krvácení, pláč, vylučování hlenů, hnisu až k pocení a bolesti. Byly to opravdu neustávající bolesti. Bez pochyb mohu nyní říci, že jsem se sama (samozřejmě s Boží pomocí a díky silnému impulzu, kterým byly vaše knihy) dostala ž utrpení. Odtrhla jsem se, vyškrábala jsem se z bahna, vytáhla jsem sama sebe za vlasy jako baron Prášil (neměla jsem prakticky žádnou podporu). Jistě sám dobře víte, co to znamená umřít zaživa. Prožívala jsem období, kdy pro mě bylo nesmírným utrpením vstát z postele, abych jen mohla pokleknout a poprosit Boha o smrt. Umíte to pochopit?

Nebyla jsem pacient, který musí jen ležet, a dokonce i lidé v mém okolí měli pochyby o závažnosti mého onemocnění. Máme velký talent držet všechno v sobě. Většinou to všichni děláme každý den a nikdo by ani neodhadl, že uvnitř uhníváme, trpíme ve strašných mukách. Vzpomněla jsem si na

myšlenky, které vám napsala jedna nemocná žena: ‚Nežila jsem, jen jsem před sebou tlačila dny, které se blížily smrti.' Tlačila jsem drahocenné dny jako zátku z láhve, která se nemůže posunout už ani o milimetr, bez ohledu na poslední síly. Připadalo mi, že sedím uvnitř této láhve a že s každým nádechem se snižuje množství kyslíku.

Na podzimu roku 2000 jsem se začala zabývat odstraněním parazitů (například s použitím petroleje). Vůbec jsem nepředpokládala, že bych se mohla detailněji zabývat průběhem vylučování parazitů z těla. Podle metody N. Semjonové se pacienti zbavili parazitů přibližně za dva týdny a z jejího léčení odjížděli bez potíží. Co mám říci o vlastní léčbě, když se jako středověký alchymista řídím podle jakési neurčité (téměř zvířecí) intuice a začínám experimentovat sama se sebou ? (Neměla jsem žádné znalosti o parazitech a knihu N. Semjonové jsem si obstarala rovněž v roce 2000.) Když jsem se podívala zpět, plakala jsem až hrůzou nad tím, co všechno se z organizmu vyloučilo. Organizmus, který se začal v důsledku hladovění měnit, vyžadoval další očistu jak těla, tak i vědomí.

Měla jsem svoji metodu, která spočívala ve speciální syntéze vědomostí, získaných z vašich knih i z knih S. Lazareva, částečně také N. Semjonové, Šatalové a Jelisejevové. Jednou z mých vlastností je, že knihy si vybírám velmi pečlivě a všechny obsažené informace hluboce prožívám. Poznatky, které jsem získala z vašich knih, jsem okrajově doplnila údaji z Lazarevových knih. Vy se podrobně zabýváte spíše tělem a Lazarev se věnuje zase duši a duchovní stránce.

Nebudu popisovat, kolikrát jsem musela prožít stavy zoufalství a beznaděje, kolik dnů bylo zcela bez smyslu, bez jakýchkoli výsledků a jak mě do depresí uváděl sebemenší fyzický problém či změna povahy. Posílám vám deník, v němž jsou popsány zkušenosti z mého čtyřicetidenního hladovění. Mnoho mých známých se rovněž zabývá podolv

nými praktikami, ale myslím si, že jsem je předstihla. Bylo tomu tak i proto, že jsem měla pevnou vůli a na vlastní oči jsem viděla, co všechno se z organizmu vylučuje. To, co jsem prožívala, vyžadovalo nejen odvahu, ale zejména trpělivost a vyrovnanost.

První den. Všechno probíhalo normálně, cítila jsem se dobře a neměla jsem žádné potíže.

Druhý den. Měla jsem sen: společně se dvěma kamarádkami a neznámým mužem jsem byla v cizím bytě a poslouchali jsme skladbu dětského orchestru, jehož dirigentem byl můj starý strýc. Hráli píseň *Jumanji* a zněla jako originál. Když jsme opustili byt, dlouho jsme ještě probírali své kabáty, šály a bloudili jsme. Nálada byla mizerná.

Třetí den. Měla jsem sen: sedím v podřepu u kaluže se zamrzlou vodou a rukama ulamuji velké ploché kusy průzračného ledu. Lidé, kteří stolí kolem mě, se diví a radují se, že jsem těhotná. Nálada je celkem snesitelná. Jsem překvapená a snažím se jim dokázat, že nejsem těhotná.

Po dvanácti hodinách jsem neustále cítila jedovatou kyselou chuť v ústech, převážně na levé straně. Prožívala jsem prudké zvraty, kdy jsem měla žízeň, ale nechtělo se mi pít. Dvakrát denně jsem chodila na toaletu, i když jsem nic nevypila. Ploužila jsem se kymácivě, jako bych měla mořskou nemoc; téměř jsme upadla do záhonku a zašlapala česnek. Denně jsem vylučovala asi půl litru moči.

Čtvrtý den. Měla jsem sny: hledám dvě svoje kamarádky, které jsem nakonec našla. Měla jsem je upozornit na to, že chlapci, již byli s nimi na večírku, zabili člověka. Měla jsem je prozradit. Potom usedám do bílého automobilu značky GAZ a povídám si s velmi příjemnou ženou. Je mi sympatická. V autě se pokazily brzdy, ale stihla jsem jej ještě zastavit.

Chodím se sklenicí koncentrované jablečné šťávy. Hledám vodu, abych si šťávu zředila. Nemohu ji však najít.

Zkouším se šťávy napít, chutná mi, protože je příjemně kyselá.

V cizím domě jsem uviděla kočku a asi čtyři koťata. Zvířata byla bez srsti a vyhublá. Když mě kočka zahlédla, začala kňučet a prosila o jídlo. Bez většího zájmu jsem jí poradila, aby šla chytat myši.

Pátý den. Měla jsem sny: lovím ryby v mělkých vodách. Jsou zde i další rybáři. Vlastně nechytám ryby, ale dávám je na háček udice, kterou házím do vody v domnění, že ryby opět ožijí. Kolem mne jde jedna žena a ptá se: „Kde máš sítě?" Vysvětluji jí, že ryby chytám poprvé, proto mám jen udici. Věří mi a ukazuje mi, abych šla za ní.

Lidé přehradili řeku. Procházím se v jakési dílně, kde někdo jí zmrzlinu, někdo si jen tak povídá. Najednou vidím dva pytle s bonbony. Na pytlích je uvedena cena. Chci si jeden vzít, aleje mi to nepříjemné.

Zdálo se mi, že chci koupit citrony. Potom jsem byla v jakési společnosti. Nějakému člověku jsem vzala láhev koňaku, ale potom jsem ji zase vrátila. Chtěla jsem si koupit magnetofon, ale stál deset tisíc. Jakýsi muž mi koupil vi deomagnetofon. Všichni se hlasitě smáli.

Během pátého dne se acidóza zesilovala. Praskl mi dva roky starý vřed. Ještě se vrátím ke snu: odkašlávala jsem obrovské chuchvalce hlenů, které se podobaly polyetylénu. Cítila jsem, že se mi lépe dýchá.

Šestý den. Můj stav byl stále stejný.

Měla jsem sen: bolel mě zub a musela jsem si jej nechat zaplombovat. Ošetřovala mě příjemná lékařka. Plomba byla bílá. Zeptala jsem jí: ‚Můžete mi spravit i ostatní zuby?' Věděla jsem, že mám hodně kazů. Odpověděla mi: ‚Samozřejmě.' Nikde nebyli lidé. Sen pokračoval tím, že jsem běžela po jakési chodbě a zahnula jsem za roh. Vykoukla jsem a vidím, že přichází sluha. Vidím (neslyším), jak na něho vystřelil muž a utekl (výstřel patřil mně). Běžela jsem k němu. Byl jen trochu od krve, ale nikdo jsem

neviděla ránu. Muž mě zavedl do velké místnosti, kde seděla Kateřina II. Chvíli jsem si s ní povídala a poznala jsem, že je to velmi moudrá žena. Zeptala jsem sejí, proč má palác čtyři podlaží a proč je postaven z cihel? Rukou pokynula do okna. Podívala jsem se ven a uviděla, jak si na hromadě písku hraje pět nebo šest dětí v čistém a upraveném oděvu.

Sedmý den. Měla jsem sny: jedla jsem rukama med, který mi přinesli neznámí lidé (bylo to pět nádob různé velikosti). Med byl lahodný. Potom jsem viděla čokoládový dort ozdobený sušenkami. Darovali mi jej příbuzní, ale dort ležel asi půl roku v poštovní schránce. Dále jsem viděla, jak přicházím ke garáži s otevřenými dveřmi. Naproti mi přichází tlusté huňaté rezavé štěně. Beru jej do náruče a opodál vidím stejně vykrmené kotě. Když jsem přišla blíže, spatřila jsem, zeje to křeček.

Potom se mi zdálo, že ke mně domů přišla jedna Číňanka. Prodala mi tři páry rukavic v pěkných barvách a ještě něco. Prohlížela jsem si kazety a vybrala jsem si dvě. Přemlouvala mě: „Tady mám hezké prádlo, vezměte si je." Potom jsem uslyšela hudbu.

Osmý den. Není mi dobře. Mám velkou žízeň a chce se mi kouřit.

Měla jsem sny: jdu do metra. Všude jsou úzké tunely, nízké stropy a hodně lidí, kteří spěchají. Vzpomněla jsem si, že mám klaustrofobii, a začala jsem přemýšlet, co se asi stane, jestli nespadne strop. Jdu dále tunelem. Nějací muži ukrývají dívku oblečenou do světle modrých šatů. Na podlaze je asi dvacet centimetrů čisté vody.

Jsem na venkově, jsem venku a mám na sobě modré šaty. Mám auto světle modré barvy a vjíždím do velké kaluže plné bláta. Najednou přede mnou stojí vousatý muž. Je to můj ctitel a chce se mnou hovořit. Rozzlobila jsem se, šlápla na plyn a vyjela jsem z louže. Neseděla jsem však již v autě, ale v buldozeru. Nabrala jsem tohoto muže rýpadlem a vyzvedla ho vysoko nahoru. Spadl na zem a ozvala se silná rána. Skupinka mužů, stojící opodál, oněměla hrůzou.

Potom se mi zdály jen útržkovité sny: koupila jsem si za deset korun a padesát haléřů citrónovou zmrzlinu. Ušetřila jsem peníze, protože zmrzlina stála čtyřicet korun a padesát haléřů. Nesčetněkrát si prohlížím jakousi knihu.

Dále jsem viděla, jak pracuji v noci a všude kolem cítím nádhernou vůni trávy a bylin. Sedím s někým u stolu a hltám kousky uzeného špeku, brambory a ještě cosi. Potom si ale uvědomuji, že to nesmím jíst. Utíkám ven a snažím se najít něco, co by vyvolalo zvracení. Najednou uvidím hromadu jakýchsi trubek. Začala jsem plakat. Ale nevím, proč.

Osmý den večer jsem použila klystýr, čímž jsem vlastně očistila játra. Vylučovala jsem hleny, nečistoty tmavě hnědé barvy. Věděla jsem, že to nebylo všechno. Necítila jsem se dobře.

Devátý den. Měla jsem sny: zdálo se mi o malém děvčátku, které jsem převlékala do čistých svátečních šatů. Na nich však chyběly dva knoflíky. Slíbila jsem jí, že na šaty přišiji nové.

Jak jsem se cítila? Myslela jsem, že to nevydržím, měla jsem neurčitý pocit a probíhala acidotická krize. Všechno mě bolelo, zejména klouby, bylo mi nevolno až na zvracení a cítila jsem úbytek sil. Byl to hnus.

Pila jsem hltavě minerálku (vyloučená moč byla silně alkalická).

Desátý den. Celkový můj stav byl nesnesitelný. Říkala jsem si, že to může být tím, že piji hodně minerálky. Bolely mě všechny kosti, klouby a břicho. Měla jsem sen: chodila jsem po zasněžené hoře a hledala východ v zasněžené mateřské školce. Děti mi jej ukázaly. Potom se mému otci v práci stal úraz, kdy mu stroj utrhl levou ruku až po loket. V panice telefonuji a spěchám, ale všechno se zpomaluje. Je mi do pláče. Vidím otce, jak se usmívá, ale ruku nemá vůbec od krve. Říká, že se všechno samo zahojí. Použila

jsem znovu klystýr a hned potom se vyplavilo větší množství pevných kousků tmavě hnědé barvy, které se podobaly chuchvalcům zaschlé krve. Špinily jako mastné saze. Stejně i zapáchaly. Byla to pravděpodobně stará žluč.

Jedenáctý den. Cítila jsem se, jako bych byla po středně těžké kocovině. Přestala jsem pít minerálku. Za dva dny jsem jí vypila šest až sedm litrů.

Dvanáctý den. Můj stav byl jako dříve. Během dne se to dalo ještě vydržet, ale večer mi vždy bylo hůře. Ještě jsem kouřila, a to nebylo dobré. Měla jsem sen: vidím jezero, na jehož hladině se odráží slunce. Ve vodě chodí nějaký muž a hledá sekeru, která mu spadla do vody. Ve vodě plavou a potápějí se malé kačeny. Bylo jich tam hodně.

Použila jsem klystýr a vyloučilo se ještě více kousků než při minulém klystýru. Vypila jsem půl litru minerálky, víc jsem nepotřebovala. Ve snu jsem dále viděla létající myš.

Třináctý den. Cítila jsem se trochu lépe. Měla jsem sen: na trhu jsem si koupila sice drahý, ale krásný vlněný svetr, kosmetiku za dvě stě korun a prohlížela jsem si mnoho gramofonových desek. Hledala jsem jen určitou desku, kterou jsem nakonec našla. Viděla jsem velké barevné kalendáře a plakáty. Potom jsem dělala jakousi zkoušku. Kolem byli mí spolužáci a na sobě jsem měla noční košili. Poprosila jsem jednoho spolužáka (již zemřel), aby mi půjčil tužku. Ve škole jsem šla po schodech nahoru. Došla jsem do obchodu a uviděla troje otevřené dveře. Vešla jsem prostředními dveřmi a vstoupila do jakéhosi nového obchodu. Prodával zde jeden známý muž. Musela jsem koupit dva kilogramy mouky druhé jakosti. V obchodě je pouze mouka první jakosti za sedmdesát korun. Koupila jsem dva kilogramy, plakala jsem, protože jsem měla jen čtyřicet korun. Kolem je různé zboží jako chléb, těstoviny, bonbony a jiné druhy.

Čtrnáctý den. Cítila jsem se stále stejně. Bolely mě klouby a od bolesti jsem křičela. Měla jsem sen: vracím se

domů v dlouhých bílých šatech. Na stromech jsou světic zelené listy.

Patnáctý den. Zdravotní stav je stále stejný. Kyselý zápach v ústech se zmírnil. Použila jsem jen slabý klystýr, protože se již nic nevylučovalo. Trápila mě bolest kyčelních kloubů. Přestala jsem pít minerálku. Měla jsem sny: jsem spolu s neznámým mužem v cizím domě. Procházím se po pokojích a v největším pokoji muž odhrnuje na oknech žluté závěsy a tylové záclony (na pěti oknech). Do místnosti se vlévají sluneční paprsky. Mám radost, že je zde hodně oken. V další místnosti je velká pohovka, téměř přes celou místnost. Pro sebe si říkám, že v tomto domě může bydlet až třicet lidí. Venku je sníh a sousedi se usmívají, že svítí slunce. Potom najednou vykvetly modré irisy. Celou neděli se mi zdá o penězích, vše kolem jsou balíky peněz. Chodím často na nákupy a kupuji krásné věci, nejčastěji pletené a vlněné.

Včera večer se mi přesto všechno udělalo smutno a já se rozbrečela. Netekly mi slzy, spíš jsem pociťovala dlouhé a silné křeče; tento stav trval asi deset minut. Zvláštní důvod k pláči jsem tehdy neměla.

Celkem tři hodiny jsem se procházela venku. Bylo již pět hodin ráno a cítila jsem, že je to velká fyzická zátěž. Zatmělo se mi před očima a myslela jsem si, že se rozpadnu na části.

Šestnáctý den. Měla jsem sny: zdálo se mi o jablkách, které byly různé velké a měly různou barvu. Jdu po ulici se svými známými a jejich krásným malým chlapečkem v zeleném oblečení. Mám na sobě kožený kabát a na hlavě čepici. Čepice mé známé je již obnošená. V síťovce nesu sklenici kyselého zelí a sklenici jahodové marmelády. Každý z nás snědl asi hrst zelí. Je velmi dobré. Viděla jsem sníh, který měl světle zelenou barvu. Probírala jsem se ve skříni se starými knihami. Potom jsem byla zase v domě. S obrovskou chutí jsem hltala polévku přímo z hrnce

a chtčla jsem na pánvi podusit zelí a uvařit škeble. Uviděla jsem nebožtíka, jak prochází kolem mých oken. K ránu se mi zdálo, že sedím v křesle u zubaře, který mi spravuje zuby. Najednou slyším klepání na dveře. Říkám lékaři: ‚Otevřete, někdo klepe.' Pak jsem se probudila.

Odpoledne jsem cítila silnější pulzaci v hrázi. Objevil se tlak v tlustém střevě. Pod žebry na levé straně se ozvala chvilková píchavá bolest. Dnes se mi tak silně zatmělo před očima. Teplo snáším relativně dobře, ale intoxikace je silnější. Začala jsem pít více vody, ale vylučuji jen asi půl litru moči, což nestačí ani na použití klystýru.

Šla jsem do sauny a použila jsem metličku. Bylo mi dobře. Myslím, že do sauny budu chodit častěji. Čas od času mám vyšší teplotu.

Sedmnáctý den. Jako bych prožívala jiný stav. Stále mám mžitky před očima a ztrácím pocit pobytu v prostoru. Měla jsem sny: vycházím z restaurace, jdu do šatny a chci odejít. Z restaurace vybíhá muž ve světle šedém saku a snaží se mě zastavit. Už jsem si nasadila čepici a chci si obléknout kabát. Najednou se zvedá vítr a já se nemohu rukama dostat do rukávů. Dávám si plášť přes ramena. Dále se mi zdálo, že jsem spolu s dalšími dvěma lidmi na horách a na něco čekáme. Najednou vyjíždí karavana aut (třicet tři aut). Ti dva lidé odcházejí a přikazují mi, abych na ně počkala. Rozdělávám oheň, dávám na něj pánev a chci upéct placky (těsto mám připravené). Dívám se kvetoucí šípkový keř.

Potom se mi zdálo o ženě, která měla zlaté přední zuby.

Po včerejší sauně se mi obtížně vstávalo. Cítila jsem se oslabená a ozývalo se kručení ve střevech. Vyloučila jsem jen malé množství moči.

Osmnáctý den. Cítím se trochu lépe, ale mám problémy s močením. Měla jsem sny: chodím ve svém bytě a sbírám kočky. Rozmáchnu se a každou kočku vyhodím ven. Brání se, omotávají se kolem mé ruky a koušou mě (je zvláštní, že

nekrvácím). Překvapeně se ptám sama sebe, odkud se vzalo tolik koček? V tomto snu jsem si říkala, že se pravděpodobně zbavuji bolestí kostí a kloubů. Dále se mi zdálo, že jsem v obchodě s domácími potřebami, Všude bylo plno plastových, smaltovaných a plechových kbelíků (chtěla jsem je koupit), prášků, mýdel, sešitů, papírů a mnoho dalšího zboží. Někdo mi koupil čtyři nebo pět velkých sešitů. Když jsem vyšla z obchodu, potkala jsem malé děvčátko. Bylo vyhublé a mělo hlad. Šla jsem s ním kousek cesty a povídaly jsme si. Je sirotek a bydlí u sestry. Chtěla jsem děvčátko umýt a dát mu najíst. Chodila jsem v obrovské budově, otevírala jsem stále mnoho dveří, i když jsem věděla, kde je východ. Našla jsem toaletu (byla čistá a tekla zde průzračná voda). Sedla jsem si a okamžitě jsem dostala menstruaci. Neměla jsem bolesti a krev byla čistá. Našla jsem bílý hadřík a použila jsem jej. Viděla jsem, jak opět chodím s kosmetickými přípravky. Čekala jsem na nějakou svoji známou a předala jsem jí cizí pas.

Devatenáctý den. Celkový stav se dá vydržet. Stále cítím silně kyselý zápach v ústní dutině. Dostavují se další bolesti kloubů. Měla jsem sny: s nějakým člověka jsem v hustém borovicovém lese. Projít lesem je možné jen po pěšince. Sbírám malé křemenáče, které právě vyrostly. Nikdo nenašel ani jeden, ale já měla celý košík. Zdálo se mi o třech pevných mostech přes řeku. Potom jsem viděla Hitlera, který mě vodil po jakémsi nedostavěném objektu z vysokých šedých sloupů. Souhlasně jsem pokyvovala hlavou. Najednou je ze mě ilegálních pracovnice a na zahradě vykopávám brambory. S plnými kbelíky brambor jdu do pokoje (jmenuji se jinak). Chytli mě dva němečtí vojáci a zastřelili mě. Dívala jsem se, jako bych byla opodál.

Dále se mi zdálo, že v levém stehnu mám něco jako třísku. Snažím se ji vytáhnout, ale vidím, že je to nějaký hmyz. Vytáhla jsem jej, ale v místě vpichu se rychle

rozšiřuje černá rána. Postupně černá i celá noha a najednou všechno zmizí.

Dnes jsem vyloučila asi půl litru čisté moči.

Dvacátý den. Můj stav je asi stejný jako dříve.

Dvacátý první den. Měla jsem sny: zdálo se mi o čerstvých okurkách a o červených jahodách. Na trhu jsem koupila pět balíčků semen. Chtěla jsem si koupit i zmrzlinu a další semínka.

Mám nepříjemnou pachuť v ústech a vypadá to, že musím přepínat oči. Často mám pocit, že každou chvíli omdlím, ale celkově se cítím relativně dobře, dá se to vydržet. Před třemi dny jsem pravděpodobně prožila druhou krizi. Nemohla jsem se napít ani minerálky. Chvilkami jsem cítila mravenčení v různých částech těla. Zvýšila se mi citlivost nohou: dříve jsem nevnímala, když jsem si přeseděla nohu, nyní mívám pocit, že mi přes nohu přešla celá vlna mravenců, a to je dobře, protože vím, kdy musím změnit polohu.

Pokud se nemýlím, probíhá očista jater. Společně s močí a vodou se vylučují výkaly stejné barvy i zápachu. Zápach je pokaždé výraznější. Posílil se čich, a na dálku cítím dokonce zápach soli a cukru. Zhoršil se mi však zrak. Oči byly unavené a večer jsem je neudržela otevřené. Pomalu se zacelovaly vředy. V obličeji jsem nezhubla, ale oči byly vypoulené. Za celou dobu jsem netrpěla jen srdečními potížemi a bolestmi hlavy. Bolelo a bolí mě všechno ostatní.

Dvacátý druhý den. Měla jsem sny: stojím na zastávce a počítám drobné. Polovinu z nich jsem si odložila, protože jsou velmi krásné a zvláštní. Kvůli tomu mi ujel autobus. Oslovil mě jménem jeden můj spolužák. Potom jsem šla domů a někde jsem ukradla menší tabuli skla (chtěla jsem si vzít dlouhou desku, ale bála jsem se). Najednou jsem byla s někým jiným a jedla s ním uzený špek s čerstvým chlebem a pila hruškový nápoj. Byl perlivý a s cukrem. Potom jsem si ale vzpomněla, že hladovím. Nebyla jsem

vůbec nervózní. Viděla jsem také velkou hromadu čerstvě napečených housek. Byly nadýchané, velké, některé z nich trochu připečené.

Zdálo se mi o psovi, který seděl opodál a díval se na mě.

Včera jsem hodně pracovala. Bolí mě ruce a nohy a nemohu nic dělat.

Dvacátý třetí den. V ústech jsem cítila nepříjemný zápach. Ruce mám zesláblé a bolí mě břicho. Celé tělo je jako rozlámané. Měla jsem sny: kráčím po zasněžené ulici. Honí mě nějaké muž, který se mě snaží svalit a líbat. Ze všech sil se bráním, stojím stále na nohou a on najednou zmizí. Za mnou jde malý chlapec a táhne sáňky. Jmenuje se Dimitrij Dimitrijevič. Je to syn muže, který utekl. Začalo velmi hustě sněžit, hlídám ho, aby nezabloudil. Došli jsem k domu a on ještě zůstává na dvoře. Jdu do bytu a naproti mi běží velký rezavý pes, zkouší mně olíznout obličej. Otevírají se však dveře, vychází muž a prosí mě, abych mu psa předala. Potom vidím nějakou ženu v brýlích, která má na sobě velmi mnoho stříbrných šperků. Umývám podlahu v kuchyni. Dlouho chodím po neznámých ulicích a podél tramvajových kolejí. Dále sedím v jakési kůlně vedle hromady hnoje, který se snažím smýt z rukou. Zdálo se mi o mléku a dvou čerstvých vejcích (držela jsem je v ruce).

Odpoledne jsem šla ven a přišla ke mně cikánka: ‚V budoucnu tě čeká velká změna.' Bála jsem se, že mi odebere poslední energii. ‚Umím také hádat z ruky. ‚Řekla mi: ‚Pojď, řeknu ti všechno.' Odpověděla jsem jí: ‚Děkuji, není třeba.' Odešla jsem a raději se pokřižovala. Cikáni bývají všelijací. Možná že toto všechno něco znamená. Chápu, že ta žena slibovala dobré události do budoucna, aby mě nalákala, přesto tu bylo něco, co mě upoutalo.

Dvacátý čtvrtý den. Nebylo mi dobře. Bolely mč kyčelní klouby. Měla jsem pocit, že bolest nevydržím. Nedostala jsem menstruaci. Hlad zatím nepřinesl žádní zlepšení, jen mě všechno bolí, cítím kosti, žíly, nervy... už nemám sil.

V ústní dutině a žaludku jsem cítila hnilobný zápach, bolesti a bylo mi na zvracení.

Měla jsem sny: jím s matkou karamelky. Vždy jsem ukousla polovinu z těch, které byly jen po jedné, a ostatní jsem jedla celé. Byly s ovocnou náplní a byly moc dobré. Jsem v domě se svým otcem. Začalo pršet. Zakrývala jsem folií záhonky. Ze všech stran se najednou začínají sbíhat kočky a kocouři. Byli vychrtlí, mokří, šedí, černí, bez srsti. Pochopila jsem, že mají hlad, ale věděla jsem, že tady nic k snědku nenajdou.

Od dvacátého třetí dne hladovění jsem si začala kapat moč do nosu a od dvacátého pátého dne jsem přikládala obklady na břicho.

Dvacátý pátý den. Zdálo se mi o vaně s čistou vodou, o škole, v níž jsem chodila po schodech nahoru a dolů. Viděla jsem mnoho stolů. K jednomu jsem si sedla. Chtěla jsem si přečíst nějaké brožury a jednu tlustou knihu.

Všechno se dalo vydržet. Bolel mě však žaludek a na levé straně střev se ozývalo silné kručení. Ráno se mi třikrát chtělo zvracet, ale nic se nevyloučilo.

Dvacátý šestý den. Zdálo se mi o tmavém a bílém chlebu. Zhoršil se spánek a nemohla jsem do tří až čtyř hodin rána usnout. Dnes v noci jsem dostala menstruaci a bylo mi špatně. V ústní dutině jsem cítila velmi nepříjemný hnilobný zápach. Nebyla to ani pachuť železa, ani nic kyselého, připadala jsem si, jako bych se nalokala shnilé mrtvé vody (nebo vody, v níž snad ležela mrtvola).

Šla jsem do sauny, použila opět metličku a cítila jsem, že se můj stav zlepšil. Před několika dny jsem vždy ráno vykašlávala bílé hleny. Nyní se zápach v ústní dutině stabilizoval. Pokračoval kručení ve střevech na levé straně. Píchá mne žlučník, ale žaludek mě přestal bolet (měla jsem silné bolesti).

Dvacátý sedmý den. Měla jsem sny: šla jsem do obchodu s cukrovinkami, kde bylo mnoho různých dortů a zákusků.

Koupila jsem si tři nožičky uzené klobásy. Čtvrtou nožičku jsem ukradla, když prodavač na chvíli odešel.

Menstruace byla silná, krev byla světle růžová. Použila jsem klystýr a vyloučila více výkalů než minule.

Dvacátý osmý den. Měla jsem sny: zdálo se mi o různobarevných deštnících. Chtěla jsem si koupit žlutý nebo červený. Najednou jsem byla v hustém lese, potom jsem od někoho utíkala. Neustále jsem se otáčela, ale věděla jsem, že mě nedohoní. Bila jsem kočku a chtěla ji vyhodit oknem.

Cítila jsem se průměrně. Zápach v ústní dutině byl stále nepříjemný a měla jsem pocit, že to nevydržím.

Dále se mi zdálo, že malé děvčátko chytilo mladého vrabce a drželo jej v rukou. Prosím děvčátko, aby ptáčka pustilo. Chodila jsem v bílých botách na podpatku.

Dvacátý devátý den. Káno]SQm při čištění zubů vykašlala žlutý chuchvalec zapáchající po žluči nebo žaludeční šťávě. Můj zdravotní stav nebyl nic moc. Bylo mi špatně z nepříjemného zápachu v ústech. Nemohu se ani podívat na rostliny, čerstvou zeleninu a vodu. Chtěla bych něco, co by mělo trpkou chuť po jasmínu, citrusových plodech nebo něco teplého. Zdálo se mi mnoho snů, ale nezapamatovala jsem šije. Vzpomnělajsem si jen, že vidím jakési rozvaliny, jeskyně, písek. Byla noc a svítil měsíc. Letím nad touto krajinou. Vidím mnoho sfing a jedné hoří oči jako pochodně. Jakýsi hlas mi vypráví o lidech, kteří zde žili. Hlas vyslovuje jména (z nějakého důvodu jsou řecká), různá data a hlavní události. Dále vypráví o jednom Rekovi, který se ve svých osmnácti letech vyznamenal v boji. Sama sobě si říkám, proč žil na počátku našeho letopočtu a byl Rek, když se sfingy nacházejí vlastně v Egyptě a historie této země se dělí na jednotlivé říše, to znamená na starověkou, středověkou a novověkou (jejichž existence trvala několik tisíc let)? Potom se mi zdálo, že vidím hromadu drobných rybek. Malé množství jsem odebrala a uvařila je kočkám.

Ostatní rybky jsem vykuchala, osolila a usušila na slunci. Jednu rybku jsem spařila a z ní vyklouzl velký (větší než samotná rybka) kus jiker. Dále se mi zdálo o různých obrazech a rytinách. Jedla jsem polévku z velkého poháru.

K večeru mi bylo nevolno, na zvracení. Cítila jsem odpor ke všem vůním a zápachům. Dostavovaly se záchvaty vzteku, hněvu, netrpělivosti, které se vymykaly mé kontrole. Uviděla jsem mléko a chtěla jsem je vypít.

Je to asi přechodný stav neboje to snad krize či nějaké zablokování? Kde se mám o tom dočíst?

Třicátý den. Je mi špatně a nevolno ze všech zápachů, zejména z mléka. Je na tom i něco dobrého, protože mám pocit, jako bych se vracela zpátky k životu. S různými zápachy se dostavuje také mnoho vzpomínek. Vidím, že jsem se příliš vzdálila od normálního lidského života. Nešťastný člověče! Měla jsem sny: vytrhávala jsem ředkev a jedla ji. Byla však šťavnatá, sladká a měla červenou barvu. Rodiče koupili třílitrovou sklenici rostlinného oleje a začali jej jíst. Nakonec se ukázalo, že to je med jantarové barvy. Utírala jsem stůl od hořčice a s někým jsem si povídala. Říkala jsem, že jsem oběť neúspěšného potratu, a žádala jsem, aby mi to bylo potvrzeno. Přiznávala jsem jakési tajemství. Jedna známá, která byla těhotná, mě prosila o cibuli. Potom jsem začala pracovat jako zdravotnice v armádě a rovněž jsem vypomáhala jako kuchařka. Ubytovala jsem se s parťačkou v prostorné místnosti, v noci jsem od ní utekla a přestěhovala se do jiné vojenské ubytovny. Zdálo se mi o stříbrném prstenu s kamínkem, který jsem měla na levé ruce. Kamínek jsem ale schovávala v dlani. Potom jsem zase viděla psa s hustou srstí. Připlížil se ke mně a tlamu mi dal do dlaní.

V pět hodin odpoledne mi bylo nevolno od žlučníku.

Třicátý první den. Mělajsem sny: jedlajsem ve společnosti svých známých. Přicházeli další lidé a brali si ze stolu jídlo. Stačila jsem si ještě vzít kůrku z tučné pečené tresky a misku

salátu s vařenými vejci. Všechno jsem jedla s velkou chutí. Zapisovala jsem si něčí adresu.

Třicátý druhý den. Cítím slabost a chce se mi zvracet. Objevuje se kručení ve střevech. Jsou to výkaly. Uvědomuji si, jak jsem prohnilá. Všechno ve mně je patologické a připadám si jako dobytek. Mělajsem sny: jsem doma. Využívám toho, že nikdo není doma, a narychlo připravuji salát z okurek a hlávkového salátu, který jím s rýží a omáčkou. Potom na velkém papíře kreslím obrázek barevnými tužkami. Obrázek není ještě hotový, ale věším jej na stěnu. Pečlivě umývám podlahu mýdlem. Dívám se do okna a vidím, jak se nějaká žena prochází po střeše, po římse sestupuje na balkon a shazuje prachový sníh. Sama bych to určitě neriskovala.

Třicátý třetí den. Chce se mi neustále zvracet. Bojím se dokonce i vyjít ven. Ráno jsem vykašlala žlutý chuchvalec páchnoucí po žluči. Nevím, zda to dále vydržím. Mělajsem sny: jsem v restauraci spolu se dvěma dívkami. Hledám peníze. Prohrabala jsem úplně všechno a nenašla je. Podezírám dívky, že mi je ukradly. Zalezla jsem pod pohovku a vyhrabala jsem hromadu jakéhosi harampádí, jako například svazek klíčů a ještě další věci. Nakonec jsem našla knihu a v ní byly peníze. Vycházím z koupelny a tam stojí chlapec, kterému je asi osm let. Rukama se přede mnou zakrývá, protože je nahý. Radím mu, aby si koupil slipy a nějaké oblečení. Přichází jeho matka a prosím ji, aby mi chlapce dala nebo prodala. Souhlasila.

Zdálo se mi o zamrzlém městě. Byly zde dva autobusy zamrzlé do ledu. Je mi lehce a led pode mnou neklouže. Společně se dvěma známými vcházíme do garáže. Jsou zde tři muži a dvě auta. Jedno je světlé barvy, značka Volha, nastupuji do něj, ale nemám dobrý pocit. Po několika minutách se ženeme pryč - přišla manželka jednoho známého. Odhazuji umaštěné palčáky a utíkám nejrychleji ze všech. Všichni jsme se sklouzli ze zledovatělé hůrky a dále běžíme po rovince, chechtáme se na celé kolo a na-

konce sebou vyčerpané praštíme o zeď. Dlouho jsem se ve spánku nesmála. Je to zvláštní.

Třicátý čtvrtý den. Měla jsem sny: jsem u potoka a vystupuji na horu. Jde mi to lehce. Potkávám myslivce a jdu s nimi na lov. Vybírám z ptačích hnízd vejce. Jsou velká a mají tmavě hnědou barvu.

Jsem v práci: tam je příšerný nepořádek, a tak se rozhodnu trochu uklidit a vyluxovat strop, je hrozně zaprášený. Je zajímavé, že strop je štukový, zdobený ornamenty. Potom jsem zašla do jakési komůrky, požádala jsem ženu o velký nůž a začala jsem s ním nadrobno krájet uzenou slepici, kterou jsem si přinesla s sebou. Pak jsem to nevydržela, ukroutila j sem stehýnko a pustila se do něj. Slepice byla dobrá, v domácím rosolu, výborná za studena. Později jsem viděla sama sebe, jak se vznáším na nějakém stroji nad Amerikou, a byla jsem nadšená, jaká to je krásná země. Komusi jsem říkala, že se podobá velkému dortu. Potom jsem společně s uklízečkou vešla do něčí pracovny, zamkla za sebou a něco začala hledat ve stole (zřejmě nějaké papíry). Kromě hřebenu jsem nenašla vůbec nic.

Ráno jsem vykašlala zelené chuchvalce.

Třicátý pátý den. Můj zdravotní stav se trochu zlepšil. Pozitivním znakem bylo to, že mi nebylo nevolno ani na zvracení. Celý den jsem byla venku, sbírala jsem jahody. Možná že právě proto se cítím dobře. Mnohokrát jsem se ohýbala dopředu a asi čtyřikrát jsem měla závrať. Polekala jsem se. Ale všechno přešlo. Občas mě něco zasvědí na jazyku, jako by se mi na něj dostaly chloupky.

Třicátý šestý den. Bylo mi opět na zvracení. Celkový stav nestál za řeč. Zdály se mi sny: zkoušela jsem si oblečení, nejdříve venku, potom v obchodě. Byly to šaty, halenky, sarafány, kabáty. Viděla jsem i krásné plavky a prádlo, ale nestihla jsem je vyzkoušet. Podívala jsem se do zrcadla. Hýla jsem v botách na vysokých podpatcích, dlouhých přiléhavých černých šatech a na hlavě jsem měla jakousi

čepičku světlé barvy (kterou bych si nikdy neoblékla). Vlasy jsem měla sčesané dozadu a sepnuté stříbrnou sponkou. Potom jsem chodila se dvěma známými v nějakých garážích.

Najednou jsem byla ve výtvarné škole, ve své třídě. Podél stěny ležel hadřík a na něm leželo několik větších černobílých štěňat a asi deset štěňat, která se právě narodila. Byla růžová a bez srsti. Potom jsem viděla jakousi loď a po palubě pobíhal kapitán, posádka a dvě obrovské šachové figurky, slon a kůň. Byl to nesmysl. Vykopávala jsem nějaký poklad. Postupně jsem ze země vytahovala různé skříňky. V první z nich byla plná perlových náhrdelníků, zlatých přívěšků a jiných šperků.

Třicátý sedmý den. Měla jsem sny: jsem s matkou v kuchyni a pod stolem je obrovský krab. Klepetem mě chytl za nohu, směji se a v legraci se snažím nohu uvolnit. Chtěla jsem jej dát do vany s čistou vodou. Napadlo mě, že bych mohla kraba ochutnat. Dále si sen nepamatuji. Cítím se stále stejně, ale pokud rychle vyskočím z postele, jdou na mě mrákoty. Možná že bych měla s hladověním již skončit Nastupuje však druhá fáze, která není příjemná.

Třicátý osmý den. Ráno mi bylo čtyřikrát na zvracení, vykašlávala jsem hleny. V ústech se mi hromadilo mnoho slin. Měla jsem sny: nechala jsem si zaplombovat zub a zaplatila jsem tři sta korun (byla jsem ráda, že si zuby postupně léčím). Procházím se venku a na cestě jsou velké hromady suchého listí. Klackem jsem rozhrabala hromadu a zapálila ji. Začaly hořet všechny hromady a opodál se vznítil i jakýsi starý stánek. Trochu jsem se polekala. Nikdo mě neviděl, a proto jsem si říkala, že mi to nikdo nedokáže. Seděla jsem v nějakém pavilonu, pila jsem limonádu a jedla čokoládu (snědla jsem jí mnoho). Jela jsem po mostě, vedoucím přes řeku s průzračnou vodou. Bylo v ní hodně kamenů. Voda se třpytila na slunci a někomu jsem radostně říkala, zeje to moře. Viděla jsem nádherný borový háj a podél něj silnici. Po okrajích silnic rostly vysoké stromy. Potom mi nějaká

žena ukázala, jak peče chléb. Byla to vlastně velká čerstvá placka, něco jako lavaš*.

Třicátý devátý den. Ve dvě hodiny v noci mi bylo nevolno od žlučníku. Vyzvracela jsem sklenici jakési žluté hmoty. Ráno se to opakovalo. Měla jsem nepříjemné pocity, jako by se mi zatemnilo vědomí, a bylo mi stále na zvracení. Najedná straně bylo všechno v pořádku, protože probíhala očista jater, ale na druhé straně jsem se neustále ptala sama sebe, kdo má takovéto trápení vydržet. Měla jsem sny: u dvou mužů jsem si chtěla koupit kbelík velké a očištěné mrkve. Šla jsem pro peníze. Potom jsem uvařila polévku a pohostila jí otce a matku. Chtěla jsem sama začít jíst, ale probudila jsem se. Potom se mi zdálo o jednom mém známém, který za mnou přijel autem.

Čtyřicátý den. Během dne jsem měla mžitky před očima. Jela jsem do lesa a po hmatu jsem sbírala houby. Ve čtyři hodiny ráno mi bylo velmi špatně, chtělo se mi zvracet. Bylo to strašné. Celé množství vody, které jsem během dne vypila, se nevstřebalo a vyloučilo se společně se žlučí. Když jsem se vyzvracela, bylo mi lépe. Asi dva týdny mi z nosu neustále teče voda.

Sny, které se mi zdály během hladovění.

1. Ležím obličejem směrem ke dveřím. Pomalu vychází nějaké žena a v ruce drží láhev šampaňského. Říkám si, že mě chce asi zabít. Musím se bránit. Dělám, že spím, čekám, až zvedne ruku, aby mě udeřila. Stačím ji však uhodit pěstí do břicha, do oblasti solární pleteně. Potom jsem se probudila.

2. Slyším, jak pod peřinou něco šusti. Nadzvedávám ji a vidím velkou černou zmiji. Stočila se do klubíčka a hlavu otočila ke mně. Dala jsem si peřinu přes hlavu a probudila se.

* tenká placka připravovaná z pšeničné mouky a vody.

3. Ležím obličejem směrem koknu. Najednou se oknem dobývá dovnitř muž. Je hubený, starý a má na sobě černý oblek. Nekřičím, jsem spíše zvědavá. Přišel ke mně a potichu mi řekl: ‚Vstaň a pojď.' Manžel spí ve vedlejším pokoji. Poznala jsem ho a říkám: ‚Nyní tě praštím a ty se rozpadneš.' Zvedá obě ruce: ‚Vzdávám se, odcházím, zůstaň potichu.' A odešel po špičkách.

4. Vidím jezero s čistou vodou. Vodní hladina je jako zrcadlo. Písečná pláž a všude kolem zeleň. Ráda se koupu a plavu. Voda je velmi příjemná, plavu v jezeře a divím se, proč jsem zde sama. Napadlo mě, zeje to kvůli zmijím. Otáčím se a těsně vedle sebe vidím dvě zmije. Jsou ve vodě svisle dolů. V čisté vodě vidím, jak jsou dlouhé. Hlavy mají sytě zelené, oči velké a vypouklé. Dívají se zvědavě. Plavu znakem dopředu. Za zády byla ještě jedna zmije, ale odplula a uvolnila mi cestu.

5. Jdu po silnici a podél ní leží vedle sebe dvě zmije dlouhé asi tři metry. Jedna je černá a druhá je trojbarevná, bílá, černá a červená. Je rozřezaná na tři části. Říkám si, zeje to asi nějaký nesmysl, vždyť nikde není krev. Na zpáteční cestě tam zmije již nebyly.

6. Stojím na břehu řeky. Někdo křičí: „Podívejte se, tady leze obrovská zmije, má dobré tři nebo čtyři metry, je tlustá a nereaguje. Všichni utekli, jen já jsem zůstala. Zmije přilezla až ke mně. Vzala jsem vidličku a zapíchla jí ji do krku. Slyšela jsem křupnutí. Potom jsem ji řezala nožem jako klobásu, ale nikde nebyla krev. Kolem běží mladá žena a říká: ‚Je léčivá, dejte mi také kousek.' Dala jsem jí vidličku a ona jí s velkou chutí kousky masa."

Podívejme se na další dva příklady hladověni z praxe.

Prvnípříklad. „Vážený Gennadiji Petroviči. Obracím se na vás s prosbou o pomoc. Zachraňte mě nebo mi pomozte, prosím, abych se zbavila polyartritidy. Touto nemocí trpím již od roku 1967. Byla jsem těžce a beznadějně nemocná asi

patnáct let, ale osud tomu chtěl, abych nemoc překonala. Po patnáctileté přestávce se můj zdravotní stav obnovil a mohla jsem začít pracovat tam, kde jsem pracovala před tím, než jsem onemocněla. To byl největší dárek, který mi osud mohl nadělit. Za to, že jsem pracovala opět se stoprocentní výkonností, vděčím čtyřicetidennímu hladovění, kdy jsem pila pouze vodu, a správnému ukončení hladovění s přechodem na normální stravu. Stal se zázrak, protože můj organizmus prošel dokonalou očistou a cítila jsem se opravdu skvěle. Deset let jsem žila na syrové rostlinné dietě, ale potom se mi všechno změnilo jak v životě, tak i ve společnosti, dokonce jsem skončila i s dietou. Nemoc se mi nyní vrací, vlastně se již vrátila. Prosím Vás o pomoc." *(To je příklad toho, jak špatný způsob života může vyvolat nemoc a životní krizi. Jsem přesvědčen, že žena se měla postarat o to, aby životní síla sama pracovala s organizmem. Toho dosáhla pomocí čtyřicetidenního hladovění. Nesprávný způsob života vystřídal zdravý režim života. Člověk byl zdravý deset let. Ale společnost svými výmysly znovu zasahuje do života člověka, čemuž se nemůže ubránit. Nemoc, která zmizela, se kvůli neřestnému životnímu stylu vracela stále znovu. Proto je vhodné pravidelně hladovět, nejlépe jednou týdně po dobu dvaceti čtyř nebo třiceti šesti hodin, popřípadě jednou za čtvrt roku po dobu sedmi až čtrnácti dní. Změňte stravování, které jen zlepší výsledky celého procesu hladovění.)*

Druhý příklad. Zkušenosti z hladovění v případě ochrnutí. „Je mi třicet čtyři let. V loňském roce jsem částečně ochrnula na pravé straně těla a přestala jsem slyšet na pravé ucho. V nemocnici jsem u jedné pacientky uviděla Vaši knihu o urinoterapii. V průběhu čtyřiceti pěti dní jsem si ráno a večer dělala mikroklystýry s odpařenou urinou, potírala jsem si tělo urinou a moč jsem si také kapala do nosu, uší a očí. Když jsem si zavedla klystýry s močí, bylo mi jako před porodem, kdy začínají působit děložní stahy. Měla jsem

pocit plné hlavy a kručelo mi ve střevech. Abych vydržela tento nepříjemný stav, zabořila jsem obličej do polštáře a kousala jej.

Vyloučila jsem obrovské množství hlenů, výkalů, kousků jakéhosi starého zapáchajícího masa a plno chuchvalců nečistot. Z nosu mi vytékal žlutozelený obsah. Chodila jsem s větším hadříkem, protože kapesníky mi nestačily. *„(Jestliže se objevují silné bolestivé projevy, dochází k odstranění energetické patologie.)"* Za čtyřicet pět dní jsem začala pít urinu. Cítila jsem, jako by se na pravé straně pod žebry pohybovalo klubko hadů. *{To je práva ona patologie?)* „Vím, že mě bolelo v oblasti jater. V dětství jsem dvakrát prodělala těžkou hepatitidu. Dvakrát jsem prováděla očistu jater. Vylučovala jsem drobné zelené kamínky, z nichž jeden byl s obsahem vápníku a s hroty jako mina." *(Hepatitida zanechala energetickou patologii.)*

„Když mi bylo dvacet pět let, byla jsem dvakrát operována. Poprvé to byla operace slepého střeva a podruhé mimoděložní těhotenství. Jizvy po operaci rhč často bolely a zvláště v noci pálily jako oheň. Natrhly se mi břišní svaly, šla na mě kýla. Potom jsem se rozhodla pro dvacctidenní hladovění, které jsem zvládla velmi dobře. Potom se mi však přitížilo. Stále jsem pila a piji střední dávku ranní moči. Používala jsem klystýry a urinu jsem používala jako kapky. Třicátý pátý den hladovění jsem začala slyšet na pravé ucho. Potom jsem po celém těle cítila silné křeče, bylo mi nevolno až na zvracení a cítila jsem odpor ke všem vůním a zápachům. Začal mi klesat krevní tlak. Tento stav jsem vydržela tři dny. Třicátý osmý den hladovění jsem se rozhodla k přechodu na normální stravu." *(Začala krize, což znamenalo odstranění hlubinné patologie.)*

„V krku jsem cítila svíravý pocit, jako by mě někdo škrtil ocelovou obručí. Ještě předtím jsem se nechala vyšetřit, zda nemám strumu. Výsledky byly negativní. Regeneraci jsem začala jablečnou šťávou, dušenou zeleninou

a různými kašemi. Jedla jsem obilné klíčky s medem a brambory. Regenerační období trvalo čtyřicet dní a potom jsem začala s očistou jazyka.

Hladověla jsem dalších sedm dní. Opět se objevily svíravé pocity v krku a silné křeče. Hladovění jsem ukončila." *{Patologické jevy zůstávají a velmi těžce se odstraňují. Pozitivním jevem je to, že hladovění prokázalo velmi rychle léčivé účinky. Bylo by dobré provést ještě jedno až dvě hladovění po dobu dvou až tří týdnů a potom bude všechno v naprostém pořádku.)*

„V průběhu celého hladovění, které trvalo třicet sedm dní, mi z nosu a mandlí v krku tekl hnis. Mohu říci, že jsem se jím doslova zalykala. Nastaly potíže i se ženskými orgány. Měla jsem hnisavý výtok s krví a jakési zapáchající chuchvalce. Sedmý den hladovění se z jater začaly vylučovat kousky staré jatemí tkáně, černá zapáchající žluč, kameny a hnědá mazlavá hmota. Neustále jsem se umývala a umývám se stále." *{Velké množství hlenů a nečistot v organizmu způsobuje ochrnutí. Všechno pak rozložila jakási energetická patologie.)*

„Po ukončení hladovění jsem jedla větší množství česneku. Po každé užití česneku mi z nosu a nosohltanu vytékaly hnisavé chuchvalce a hleny." *{Nejhorší hleny a nečistoty jsou v hlavě, které způsobují ochrnutí.)* „Od doby, kdy jsem začala s urinoterapií, a pak dalších deset měsíců, jsem denně něco vykašlávala, vyplivovala, z nosu mi tekl hnis a vylučovaly se neustále hleny. Do těchto deseti měsíců byla zařazena i doba hladovění. Ještě ke konci desetiměsíční doby jsem vylučovala dlouhé čáry hlenů, který vypadaly jako natažená žvýkačka. Potom všechno ustalo." *{Tím bylo odstraněno materiální část energetické patologie, to znamená například polypy a další útvary.)* Nyní mám nos čistý a nic se nevylučuje. I dýchání nosem je bez problémů. Dříve jsem musela dýchat ústy. V hlavě a dutinách nebylo malé množství různých nečistot, jak by se mohlo zdát, ale

byl to celý kbelík. Za celý život jsem nebyla prakticky nachlazená, jen v posledních letech jsem měla několikrát za sebou angínu." *{Při nachlazení se člověk zbavuje hlenů a slizu z hlavy. Pokud člověk nebývá nachlazený, hleny se hromadí, stlačují se a ukládají v mozkových tkáních. Tím se ucpávají cévy v mozku a hlavě a následkem je ochrnutí.)*

„Mám raději spíše rostlinné pokrmy. Vždy jsem jedla mnoho syrového ovoce, zelených plodů, zeleniny. Jizvy po operaci jsou nyní dostatečně provlhčené a vůbec mě nebolí.

Následovala dvouměsíční přestávka s hladověním a potom jsem ještě dvakrát prováděla očistu jater pomocí oleje. V obou případech se vylučovalo obrovské množství zelených kamenů. Snažila jsem se j íst zdravě. Zmizely prudké a úmomé bolesti hlavy, ustaly i nepříjemné pocity v oblasti jater a zmizel i tlak na pravé straně pod žebry. Stále piji střední dávku ranní moči. Urinou se také umývám a používám ji jako kloktadlo." *{Je nezbytné pročistit polní formu života, to znamená vědomí. Tím, že dojde k zlepšení cirkulačních procesů, lépe fungují ijátra.)*

„Rozhodla jsem se k dalšímu sedmidennímu hladovění. Bylo to na Velký půst. Tehdy bylo velmi chladno, foukal silný vítr a nebylo mi dobře. Dospěla jsem k názoru, že hladovění je lepší provádět v teplém období. Zbavila jsem se projevů zlosti, apatie a přestala mě pronásledovat nedůvěra ve vlastní síly. *{Došlo kpozitivním povahovým změnám.)*

Letos v červnu jsem absolvovala hladovění s urinou a vodou, které trvalo dvacet dva dní. Devatenáctý den hladovění jsem opět pocítila silné křeče, svíravé pocity v krku. Nevolno mi nebylo. Vydržela jsem další tři dny. Dvacátý druhý den hladovění mi opět bylo zle. Jazyk měl světle růžovou barvu a byl bez povlaku. Opět mi začal klesat tlak. Po dvaceti dvou dnech jsem tedy hladovění ukončila.

V minulosti jsem rovněž cítila svíravé pocity v krku a bolest u srdce. Bylo to zejména v období hlubokých

prožitků, přetížení nebo při nedostatku spánku." *{Podobné bolesti ukazují, kde se objevují patologické projevy.)* „Po ukončení tohoto hladovění jsem měla obrovskou chuť k jídlu. Dříve jsem také neměla problémy s jídlem, ale vždy jsem jedla raději málo, abych nebyla otylá. Nyní mi však nevadilo, že konzumuji větší množství jídla, nijak hlouběji jsem to neprožívala a neobviňovala jsem se. Organizmus strávil jídlo bez problémů. Jedla jsem mnoho melounů, dýní, rajčat a jablek. Po uplynutí regeneračního období v délce rovněž dvaceti dvou dní chuť k jídlu samovolně poklesla." *{Tak to mělo být.)* „V závěru druhého týdne regenerace se mi v pravém koutku úst udělaly velké opary. Byly to velké vodnaté puchýře. Koutek mi praskl a nemohla jsem vůbec otevírat ústa. Místo jsem několikrát denně potíraía čerstvou urinou. Teprve po týdnu opar zmizel. V současné době piji urinu místo vody.

Během hladovění v délce třiceti sedmi dní i po jeho ukončení se mi zdálo mnoho snů, v nichž jsem pochopila mnohé věci o sobě i o svých příbuzných. Ve snech se vysvětlila i celá řada záhadných událostí. Nyní se mi zdají sny jen zřídka." *{Hladovění pomáhá při duševním zdokonalení.)*

Můj syn najednou vzal asi za dva měsíce po ukončení mého třiceti sedmi denního hladovění dětskou *Bibli,* kterou mým dětem darovala má matka. Na poličce ležela dlouho, ale my jsme ji z nějakých důvodů nečetli nebo nechtěli číst. Podal mi ji a začali jsme spolu číst. Údivem jsem vytřeštila oči a otevřela ústa. Co to děláme, jak vlastně žijeme a jaké hrůzy provádíme sami se sebou? Najednou mám před sebou knihu, v níž je černě na bílém napsáno, jak žít, jak se chovat, jak se stravovat, vychovávat děti, jak se chovat ke svým bližním a jak žít v rodině. Přijala jsem Boha a začala v něho věřit. K Bohu jsem se obracela prostřednictvím modlitby a prožívám obrovskou úlevu a radost. Začala jsem s Bohem seznamovat i děti, čteme spolu *Bibli* a rozebíráme nepochopitelné věci. Dříve jsem se jednou nebo dvakrát pokoušela číst *Bibli,* ale všechno se mi pletlo a nic jsem nemohla pochopit. Nyní se mi žije mnohem lehčeji a začalo se mi dařit. Zmizela závist a začala jsem cítit klid v duši."

5. 2. 2. Frakční hladovění

Metodu trakčního hladovění zavedl G. A. Vojtovič, který velkou měrou ovlivnil vývoj léčebného hladovění a přispěl k jeho popularizaci. Protože jedno nebo dokonce dvě až tři hladovění během deseti až dvaceti dní nestačí k úplné obnově zdraví (to se týká lidí s dlouhodobými a hluboce zakořeněnými nemocemi), je nezbytné zavést sérii přerušovaných hladovění, kterou označujeme *jako frakční hladovění.* Uvedená metoda je účinným prostředkem k odstranění nemoci.

Frakčním hladověním rozumíme sérii přerušovaných hladovění, z nichž několik trvá od první do druhé acidotické krize a poslední hladovění začíná pocitem hladu a očistou jazyka. Doba regeneračního období mezi jednotlivými hladověními je stejná jako délka hladovění, nebo může být až jeden a půlkrát delší. Když první hladovění trvá například patnáct dní, regenerační období trvá patnáct až dvacet dva dní. Druhé hladovění trvá dvacet pět dní a regenerační období dvacet pět až třicet sedm dní. Třetí hladovění musí hladovějící vydržet až do očisty jazyka a pocitu silného hladu. Pokud se tyto jevy nedostaví nebo hladovějící jedinec celé hladovění nevydržel, přičemž hladověl pouze dvacet dní (třetí období hladovění vyžaduje deset až dvacet dní a musí být dokončeno), regenerační fáze by měla trvat dvacet až třicet dní. Nové hladovění by mělo být zahájeno až po očistě jazyka.

Jestliže se nepodařilo odstranit nemoc nebo se neobjevily symptomy dokazující úplné dokončené hladovění, následující frakční hladovění by se mělo provádět až další rok.

Jestliže regenerační fáze mezi jednotlivými etapami trvají déle, nejedná se o frakční hladovění, ale o běžné hladovění. Hladovění není zcela účinné. Někdo hladověl například třicet dní, potom po třech měsících dalších třicet dní a po půl roce ještě třicet dní. To je běžné hladovění. Nesmí se zaměňovat rozdíl mezi běžným a trakčním hladověním.

Přerušené hladovění se v potřebné lhůtě zavádí v těch případech, kdy je potřeba řešit zdravotní problémy. Vhodné je například při akutních onemocněních a odstraňování různých patologických potíží.

Úplné hladovění se zařazuje jen zřídka, kdy je nezbytné odstranit vážná chronická onemocnění a kdy se vyžaduje sebezdokonalení.

Frakční hladovění zaměňuje úplné hladovění. Žádný člověk nevydrží hned úplné hladovění. Sérii přerušovaných hladovění, jejichž účinek je stejný jako u úplného hladovění, člověk překoná mnohem snadněji. První hladovění ze série přerušovaných fází trvá přes první acidotickou krizi. Regenerační období trvá stejně dlouho jako vlastní hladovění. Druhé hladovění musí trvat až do druhé acidotické krize a regenerační období trvá jeden a půl až dvakrát déle než samotné hladovění. Třetí hladovění pokračuje do okamžiku, kdy se objeví pocit hladu a kdy se očistí jazyk. V některých případech (při velmi silném poškození organizmu) je potřeba provést sérii pěti přerušovaných hladovění a zopakovat je v následujícím roce, aby se vyléčil celý organizmus.V obdobích mezi jednotlivými fázemi hladovění se zavádí strava bez živočišných bílkovin (mléko, tvaroh, sýry, maso, vejce a jiné potraviny). V takovémto případě pokračuje léčebný účinek hladovění, to znamená, že dochází ke zpracování kysličníku uhličitého a průběhu biosyntézy na jeho základě.

Je nezbytné pochopit, že hladovění (i úplné) není jednorázová metoda, kdy by se člověk po jejím ukončení zcela uzdravil a v budoucnu již neonemocněl. Samozřejmě že

hladovění má pozitivní účinek. Jestliže člověk nezmění nezdravý způsob života, odstraněné nemoci se budou znovu opakovat. Odborníci z oblasti hladovění proto doporučují, aby hladovění bylo prováděno pravidelně. U přerušovaného hladovění j e nezbytné dodržovat zdravý způsob života. Pouze za těchto podmínek má hladovění unikátní regenerační a omlazující účinek.

Podívejme se na další příběh člověka, který prodělal infarkt myokardu a stabilizoval tělesnou hmotnost. „Jmenuji se Vladimír a je mi čtyřicet pět let. V květnu v devadesátém pátém roce jsem prodělal akutní infarkt myokardu a v říjnu téhož roku druhý infarkt. V listopadu jsem si koupil vaše čtyři knihy. Od ledna devadesátého šestého roku jsem začal hladovět podle Vojtoviče (pomocí uriny). V lednu jsem hladověl dvacet jedna dní, v březnu dvacet tři dní a v květnu osmnáct dní. Vyloučilo se pět kamenů, čímž se mi vyčistily ledviny. V dubnu jsem v průběhu čtyř dní (dvojnásobná očista) sedmkrát čistil játra, vyloučilo se dvě stě devadesát pět kamínků různé velikosti. Ze sto šesti kilogramů jsem zhubl na osmdesát čtyři při výšce sto osmdesáti tří centimetrů. Hladovím podle potřeby, to znamená jeden, dva nebo tři dny v týdnu, někdy také pět až sedm dní.

V současné době se cítím velmi dobře (bez zbytečné nadváhy). Sousedé se diví, jak jsem překonal všechny zdravotní problémy a jak jsem se změnil. Propaguji urinoterapii a Vaši vynikající práci. Přísně dodržuji správnou životosprávu (z jídelníčku jsem úplně vyloučil maso, vejce, mléčné výrobky, moučné výrobky, vařené pokrmy, čaj, kávu) a zdravý způsob života. Díky Vám jsem pochopil smysl života a dívám se na něj z jiného pohledu."

(Je to pravda. Jestliže začnete se uzdravováním sebe sama, zjistíte, že nejvíce překážek je ve vašem vědomí a myšlení. Jakmile odstraníte všechno špatné, uzdravíte se. Je potřeba si uvědomit, že špatné zvyky a představy jsou

právě těmi faktory, které v prvé řadě přežívají. Likvidují životní síly Boží energie, proudící skrze člověka.)

5. 2. 3. Urinové hladovění

Urinové hladovění je v podstatě individuální metoda. Od klasického hladovění se odlišuje změnou pravidla číslo dvě. Doporučuje se, aby člověk vypil celé množství uriny, kterou vyloučí během dne. Voda se pije podle potřeby, ale jen takové množství, aby urina nebyla příliš koncentrovaná.

Také pravidlo číslo pět, týkající se očistných klystýrů, je změněno. Místo vody se používá čerstvá (asi jeden litr) urina a odpařená (asi jeden decilitr až půl litru) urina.

Pravidlo číslo šest, týkající se masáží a automasáží, se mění v tom, že tyto masáže se provádějí pomocí odpařené uriny. Doporučené množství uriny je čtvrt až půl litru uriny v průběhu jedné až dvou hodin.

Pravidlo číslo sedm, zaměřené na hygienu ústní dutiny, se mění tím, že výplachy úst a proplachování nosu se provádí čerstvou urinou (s nejvyšší opatrností je možné použít i odpařenou urinu).

Výhodnou urinového hladovění ve srovnání s klasickým hladověním je rychlejší okyselení organizmu, snadnější vyloučení škodlivých látek z organizmu, likvidace patogenní mikroflóry a nádorů, dále má homeopatický účinek a období hladovění je možné zkrátit.

John Armstrong, známý odborník v oblasti urinového hladovění, sděluje: „Hladověl jsem čtyřicet pět dní, pil jsem jen svoji moč a vodu z vodovodu. Močí jsem si potíral i pokožku." Kromě toho doporučuje i obklady z uriny. „Kousek tkaniny napuštěné močí položte na bolavé místo a nechtě v klidu, ovšem dbejte na to, aby obklad byl stále navlhčený. Používejte jej pokaždé, když se objeví některý z těchto problémů: vředy, popáleniny, výrůstky, mozoly, nádory a podobně. I obklady dodávají tělu v průběhu hladovění živiny. Navíc - moč je nejlepší živinná látka pro kůži, převyšuje všechny ostatní."

Urinové hladovění a jeho účinky při vypadávání vlasů a gynekologických potížích. „Je mi dvacet šest let. Prostudovala jsem čtyři knihy *Léčivé síly* a uvěřila jsem všem informacím. S urinoterapií jsem se seznámila v devadesátém první roce v Armstrongově knize *Živá voda.* Okamžitě jsem začala s léčbou (měla jsem problémy s močovým měchýřem). Kromě toho mě trápily i ženské problémy. Začaly mi padat vlasy, které byly po používání chemických přípravků suché a poškozené. Armstrong neuváděl přesná doporučení, jak co dělat. Každý den jsem po dobu jednoho roku pila urinu a čerstvou jsem ji každý večer vtírala do pokožky hlavy. Když mě něco bolelo, zařadila jsem po dobu jednoho týdne urinové hladovění, někdy hladovění trvalo i déle. Hodně se změnilo a necítila jsem se zase tak špatně. Eroze odezněla a zmizely i potíže s močovým měchýřem. Nebolela nič záda ani ledviny. Nejzajímavější však bylo to, že mi začaly růst vlasy, které byly mnohem pevnější, nelámaly se a přestaly vypadávat. Nebojím se, že bych měla pleš a budu se moci jimi chlubit v každém věku."

Praktické zkušenosti s urinovým hladověním. „Každé ráno povinně piji asi dva decilitry čerstvé uriny, provádím výplachy nosu a praktikuji metodu nétí. Během dne používám urinu jako lék a potravinový doplněk.

Během uspenského půstu jsem hladověl šestnáct dní. V době vánočního půstu jsem zařadil čtrnáctidenní urinové hladovění. Byla to pro mě velká zkušenost (dříve jsem praktikoval pouze klasické hladovění). Letos v lednu jsem na základě urinoterapie hladověl dvacet tři hodin. Pil jsem moč a potíral jí jeden až dvakrát denně pokožku. Protože mi nefungovaly dobře ledviny, dělal jsem si urinové obklady a přikládal je na oblast ledvin. Výsledky byly vynikající. Dříve jsem se nemohl vůbec předklonit a konečky prstů

jsem dosáhl jen na kolena. Nyní se dotknu i podlahy. Urina je skutečný lék.

K potírání těla, na obklady na oblast ledvin a do klystýrů jsem používal urinovou směs vlastní receptury. Chtěl jsem používat odpařenou urinu, kterou doporučujete, ale rodina a další domácní podmínky mi nedovolily používat urinu odpařenou na jednu čtvrtinu. Využil jsem vaši myšlenku, že *urina obsahující různé látky představuje obrovské tvůrčí pole* (třetí díl díla *Léčivé síly,* strana 119 originálu), a začal jsem o ní hlouběji přemýšlet. Abych se vyhnul silnému vypařování (plynový sporák máme v nevytápěném místě na verandě, pára se sráží na stropě a pak je v místnosti neustále vlhko), vařil jsem moč v tlakovém hrnci. Aby se v provařené urine zvýšila koncentrace solí, přidal jsem do ní *bišofit* (sůl s obsahem chloru a hořčíku, který mimo tyto dva prvky obsahuje ještě jód, brom a asi dvacet stopových prvků). Při varu jsem do uriny ponořil ještě stříbrný předmět. Tím se mi podařilo získat skutečný elixír zdraví.

Varem uriny pod tlakem jsem změnil její složení a její léčivé účinky. Jsem narozen ve znamení Lva, který trpí nedostatkem hořčíku a síry. V bišofitu je velmi mnoho solí hořčíku, to znamená, že během hladovění jsem vyživoval organizmus solemi hořčíku přes pokožku. Hořčík napomáhá při regeneraci nervového systému. Jod a brom, obsažené v bišofitu, mají uklidňující účinky. Kromě toho tato směs vytvořená na základě uriny a bišofitu má zahřívací účinek, což je při hladovění také velmi důležité. Obklady s touto směsí mají stahující účinky. O tom jsem se přesvědčil během hladovění, kdy jsem se snažil zlepšit činnost ledvin.

Zpočátku jsem obklady neproplachoval, jen jsem je smáčel v urine, v důsledku čehož tkanina použitá na obklad změnila kvůli vyloučeným jedům a odpadům barvu z jantarově zlaté na mléčně bílou. Nejprve jsem tomu nevěnoval pozornost, ale když mé ledviny začaly naříkat, protože musely nasávat jedy zpátky, dovtípil jsem se, že

je nutné tkaninu promáchat (a potvrzení toho jsem našel ve Vašich knihách). Směs jsem přidával také do vody, již jsem použil na klystýr - velmi dobře odebírá nečistoty. Také si ji vtírám do pokožky hlavy, zpravidla na noc - uklidňuje a působí jako antidepresivum. Takové jsou mé osobní zkušenosti."

5. 2. 4. Suché hladovění

Suché hladovění má dvě varianty. Je to *úplné suché hladovění* a *částečné suché (polosuché) hladovění.* Tento typ hladovění se provádí podle individuálních potřeb. Od klasického hladovění se liší druhým pravidlem, to znamená pitným režimem. Pití tekutin je v suchém hladovění zcela vyloučeno. Nepřítomnost tekutin způsobuje urychlení procesu štěpení tuků. Žízeň ovlivňuje průběh odstranění patologických potíží ve smyslových orgánech a polní formě života. *Kořeny* nemocí se zničí mnohem rychleji.

Pravidlo číslo čtyři, týkající se vodních procedur, se u suchého hladovění vůbec nepoužívá. V případě částečného suchého (polosuchého) hladovění se doporučují koupele, sprchování a polévání těla vodou, což umožňuje rychlejší vyloučení škodlivých látek kůže.

Pravidlo číslo pět, zaměřené na očistné klystýry, se nepoužívání ani u jednoho typu suchého hladovění.

Pravidlo číslo sedm s pokyny pro očistu ústní dutiny se neuplatňuje u úplného suchého hladovění, ale u částečného suchého (polosuchého) hladovění se používá. Hladovějící si vyplachuje ústa.

Pravidlo číslo devět, zakazující kontakt s potravou, se u úplného suchého hladovění doplňuje ještě o zákaz kontaktu s vodou. To znamená, že u suchého hladovění se voda nesmít nejen pít, ale nesmí se dostat do jakékoli části těla. Jedná se o úplné vyloučení vody na krátkou dobu.

Výhodou suchého hladovění před klasickým a urinovým hladověním je to, že organizmus je vystaven mnohem tvrdším podmínkám. Organizmus se musí změnit takovým způsobem, aby ze sebe získal nejen výživné látky, ale také vodu. Tkáně se v organizmu štěpí mnohem rychleji a jeho okyselení probíhá v kratší době. Z toho vyplývají i následné účinky, jako například likvidace všech cizích látek v organizmu, zvýšení schopnosti přizpůsobit se jiným podmínkám a další projevy, které byly popsány na předcházejících stránkách knihy.

Suché hladovění je nesmírně obtížnou zkouškou psychiky a charakteru člověka, protože dochází k výrazné aktivaci patologických jevů. Člověk potřebuje kjejích překonání obrovskou trpělivost. Účinky, a hlavně výsledky tohoto typu hladovění jsou výraznější ve srovnání se dvěma předcházejícími typy hladovění.

Podívejme se, co říkají pacienti L. A. Sčennikova, který metodu úplného suchého hladovění objevil (patent číslo 2028160 na vynález s názvem *Metoda rehabilitace organizmu)*. Bylo mu vydáno speciální osvědčení, na jehož základě může působit jako terapeut v oblasti bioenergie (číslo 1068).

Jeden obyvatel ze Stavropolského kraje O. trpěl žaludečními vředy a poruchou metabolizmu. Hladověl asi deset dní a jeho potíže zmizely. Pacient J. se léčil na Krymu na celou řadu nemocí včetně cirhózy jater. Podrobil se suchému hladovění a po deseti dnech se mohl vrátit do práce. Muž G. z Moskvy měl od dětství kostní tuberkulózu a astma. Hladověl jedenáct dní a úplně se uzdravil. Jedna matka se svým synem již dvakrát absolvovala suché hladovění. Po ukončení prvního hladovění se syn cítil mnohem lépe, i kdyžmu vzhledem k jeho diagnóze a prožitému trápení není co závidět. V potvrzení, vydaném krajskou nemocnicí, bylo černé na bílém uvedeno: leukóza a lymfosarkom. Matka plakala a před synem schovávala nešťastný papír. Ale neštěstí neutajíš, tím spíše že naši lékaři někdy neoplývají při komunikaci s těžce nemocnými pacienty etikou a nejsou

k nim příliš šetrní. Sergej na vlastní uši slyšel, jak sestra říkala své kamarádce: „Tak mladý a už j e z něho j en chodící mrtvola."

Chlapec musel projít chemoterapií, musel se podrobit punkcím míchy a mozku a musel prakticky počítat se vším. Užíval velké dávky léků, které by sotva vydržel zdravý člověk (položily by i býka). Jen s obtížemi se chlapec přesunoval z postele na toaletu a zpět. Často ho napadaly myšlenky na sebevraždu. Třásl se po celém těle, měl slabé tělo a lámavé kosti. V hlavě mu zněla slova lékařů, že vlastně nežije.

I když Sergej vydržel poprvé bez potravy a vody jen krátkou dobu, lékaři se nestačili divit *{na tom není nic divného, vždyť díky vědomé trpělivosti se odstranily některé patologické projevy z životního pole).* Ukazatele analýzy krve se zlepšily a chlapec cítil větší sílu. Po měsíci hladovční zopakoval.

Matka chtěla syna podržet, proto hladověla s ním. Nebylo jednoduché zvládnout tento půst a někdy to pro ni byla velká muka. Ale účinek se dostavil okamžitě bez jakýchkoli léků a operací. Chlapec se dříve bál i malého průvanu a dnes se koupe v ledové vodě. Na siloměru dokáže vytáhnout oběma rukama až čtyřicet pět kilogramů. Na léky si ani nevzpomene, je mnohem pohyblivější a raduje se ze života.

Obyvatelka Kislovodska D. je postižena druhým stupněm invalidity. Během hladovění plakala po nocích lítostí a modlila se. Po této zkoušce se jí ulevilo, pocítila lehkost v těle, omezila užívání silných léků a došlo ke stabilizaci krevního tlaku.

Jakmile zmizela psychologická výlevka, která zavinila její nemoc, a změnila se v kvalitativně jinou osobnost, začala se na svět kolem dívat úplně jinak. „Víte, změnila jsem úplně svůj celkový vztah k životu," vyprávěla, „zdá se

mi, že i slunce svítí jasněji, listy jsou zelenější a vzduch je jaksi opojnější."

Od dětství jsem přemýšlel o tom, co je to život? Jeden člověk se dožije sedmdesáti nebo osmdesáti let, jiný zemře, když je mu sto let. Kde je tedy ukryto tajemství dlouhověkosti? Snažil jsem se to pochopit.

Studoval jsem anatomii, pracoval jsem v nemocnici, zabýval jsem se homeopatií a zajímal se o lidové moudrosti. V roce 1971 jsem se rozhodl, že začnu po všem pátrat na vlastní pěst. Začal jsem žít na základě principu, že čím je hůře, tím je lépe. Každodenně jsem se učil žít v chladných podmínkách a zkoušel jsem hladovět. V létě i v zimě, bez ohledu na počasí jsem si každé ráno poléval tělo studenou vodou. Hladověl jsem i bez vody asi tři dny. Potom zase pět dní. V březnu roku 1981 jsem poprvé hladověl deset dní bez vody. Vodu jsem získával zejména v noci ze vzduchu a během dne jsem ji asimiloval přes pokožku, kdy jsem pravidelně seděl určitou dobu ve vodě jako žába. Zhubl jsem o dvacet kilogramů a na regeneraci jsem potřebovat týden. Omládl jsem, že lidi mě nepoznávali. Nejdelší hladovění, které jsem vydržel, trvalo osmnáct dní. Byl to vlastně světový rekord, zapsaný v *Guinnessově knize rekordů.*

Vzpomněl jsem si na vyprávění svého dobrého známého Alexandra, který v minulosti hladověl asi jedenáct dní.

V létě jsem vyzkoušel suché hladovění. Vodu jsem vůbec nepil, ale pravidelně jsem si připravoval koupele. Každým dnem mi bylo hůře.

Jednou jsem ležel v polospánku a najednou jsem uvnitř pocítil jakousi sílu. Nepřemýšlel jsem o tom, ale najednou jsem uslyšel hlas: „Chceš vyzkoušet něco ještě silnějšího?" Vědomě jsem se obrátil k hlasu: „Tak to zkus." Jen jsem na to pomyslel, cítil jsem, jako by mnou projel blesk. Pokud bych neležel, určitě bych upadl.

V závěru hladovění se mi zdál sen. Přichází ke mně starý muž a říká mi: „Co se tak trápíš?" Uchopil mě, zatřepal se

mnou a pověsil mě na větev stromu. Vidím, jak z mého těla vytékají jakési nečistoty. Potom jsem hladovění ukončil.

Účinek tohoto hladovění byl ohromující. Měl jsem energie na rozdávání. Mohu říci, že v průběhu půl roku po mně ženy úplně šílely. Stačilo, když jsem jim položil jen ruku na břicho, o ostatním už nemluvě. Potom vše zmizelo."

Nyní se podívejme, jakou zkušenost ze suchého kaskádového hladovění měla sama jeho autorka Valentina Lavrová: „V *Bibli* se rovněž vypráví o hladovění. Mojžíš hladověl na hoře čtyřicet dní a nebylo to poprvé. Společně s ním hladověl i Ježíš. Kristus se ve svém třetím zrození jako muž jménem Ježíš rozhodl hladovět čtyřicet dní v poušti. Nutno dodat, že Kristus figuruje pod tímto jménem ve svých zrozeních třikrát. Proto měl možnost pozorovat svou osobnost od počátku své existence. Po ukončení hladovění se Mojžíšova tvář rozzářila světlými paprsky, takže se lidé báli k němu přiblížit. Po takové profilaxi se u Krista projevily mimořádné schopnosti. Také Buddha a Mohamed hladověli čtyřicet dní. Nemusím připomínat, že se jim nic nestalo, jen jim to prospělo. Zato nyní mohli přímo rozmlouvat s Bohem. Moderní medicína to stále odmítá uznat. Každý z nás denně myje nádobí, proč tedy tuto možnost nedopřát také vlastnímu organizmu? Napadnou-li nás nemoci, musí existovat přirozený přírodní způsob, jak se jich zbavit. Každá síla má svou protisílu.

Zákon nesmrtelnosti bez rostlinných diet i hladovění nepochopí nikdo, ani Bůh. Jak se vyjádřil, On sám přivede lid k živým pramenům, tedy bude dohlížet na profylaxi osobně. Jedním ze způsobuje stupňovité hladovění, vhodné pro začátečníky i pokročilé. Za prvé je nutno si upřesnit pravidlo: než začnete hladovět, je lépe několik dní vydržet rostlinnou dietu a vyvarovat se bílkovinných potravin živočišného původu, i ryb. I krátkodobé rostlinné stravování bez hladovění pomůže v organizmu leccos napravit. Například různé kaše působí blahodárně na očistu cév, ze-

jména ty, které jsou vařené ve vodě bez přidání tuku, i rostlinného, protože ten ve větším množství je také škodlivý. Proč bychom měli kromě ozdravného hladovění také pravidelně dodržovat rostlinnou dietu? Třeba i třicet nebo šedesát dní. Jedno bez druhého nejde, aby se nevyvinuly geny hladu. Když se vyvinou, hladovění nás nezachrání. Pak může i uškodit a navíc se vyvine strach. Proto vše vyzkoušejte jednou či dvakrát a zastavte se, všechno musí být komplexní.

Kaskádové hladovění probíhá bez příjmu vody. Na počátku je potřeba zvládnout *první stupeň* tohoto hladovění, spočívající v takzvaném hladovění obden. Co to znamená? Budete se stravovat vždy jen obden. V den hladovění se nesmí pít voda. Předtím je však potřeba se napít. Takovéto kaskádové hladovění je možné držet libovolně dlouhou dobu a v den, kdy se nehladoví, se jí pouze rostlinná strava. Obvykle trvá měsíc, přičemž patnáct dní se hladoví.

Druhý stupeň kaskádového hladovění je hladovění co dva dny. Během dní, kdy se hladoví, se nesmí pít voda. Je však potřeba dodržet pravidlo správného přechodu na normální stravu. Po dvou dnech se hladovějící jedinec napije nejdříve vody a po několika hodinách kefíru. Potom doporučuji nekonzumovat rostlinnou potravu s bílkovinnou, to znamená, že kefír by se neměl konzumovat s chlebem. Za několik hodin po vypití kefíru je možné konzumovat všechno. Proč není vhodné jíst chléb, zeleninu nebo ovoce ihned po ukončení hladovění? Odpověď je jednoduchá: protože slinivka břišní začíná po období hladovění pomaleji fungovat. Organizmus by se kromě toho obtížně vyrovnával s velkým množstvím inzulínu, který by člověk přijal najednou. Organizmus se musí zatěžovat postupně. Pokud nebudete tuto zásadu po ukončení hladovění dodržovat, raději se do hladovění ani nepouštějte. Mohlo by dojít k vážnému porušení činnosti slinivky břišní. Místo kefíru je možné požít například vařené mléko nebo rybí bujón; místo mléka je vhodné také kyselé mléko a místo rybí polévky polévka

drůbeží. Vše se ale musí podávat bez zeleniny a bez pečiva. Velmi si vážím Paula Bragga, ale nesouhlasím s ním s jeho údaji při přechodu na normální stravu. Bragg doporučuje pití ředěných šťáv. Není to správný postup a troufám si tvrdit, že je i škodlivý.

Podívejme se na tuto otázku společně. Narodí se dítě a přechází na mléčnou, bílkovinnou potravu. Ostatní savci dělají totéž. Organizmus novorozence, který byl vyživován jiným způsobem, přijímá tuto novou potravu. Podívejme se ale například na ptáky. Rodiče přinášejí svým mláďatům také bílkovinnou potravu. Nikdy však ne semena nebo bobule, ty se pro mláďata nehodí. Zvířata také hladoví. Dravci jsou často o hladu celou zimu a nic se neděje. Pak začínají s bílkovinnou stravou. Ale co se týká býložravců, u nich se absolutní hladovění nepodaří. Vždycky se jim něco dostane do žaludku, byť jen stéblo trávy nebo kousek větvičky, takže slinivka břišní nikdy neodpočívá (nepřestane fungovat). A jak vysvětlíme zimní spánek u medvědů? Toto zvíře může přijímat rostlinnou i živočišnou potravu a to se dá také vysvětlit jednoduše. Než se medvěd uloží ke spánku, naplní si břicho hořkou a bakteriocidní osikovou kůrou. Tyto zásoby mu v útrobách vydrží na celou zimu, slinivka břišní nepřestane pracovat a organizmus je stále v pohotovosti.

Třetí stupeň kaskádového hladovění se provádí tak, že tři dny se hladoví a tři dny se konzumuje lehké rostlinná potrava s dostatkem tekutin. Trvání třetího stupně je závislé na tom, jak dlouho to hladovějící jedinec vydrží. Zde je potřeba počítat s určitou zátěží na psychiku, neboť vydržet tři dny bez vody je velmi obtížné. Je potřeba dodržet pokyny správného přechodu na normální stravu. Očistné klystýry se nepoužívají. Jestliže jedinec nevydrží a napije se vody, musí klystýr použít. Jak již bylo řečeno, při suchém hladovění se klystýry vůbec neprovádějí.

Čtvrtý stupeň kaskádového hladovění se provádí tak, že čtyři dny se hladoví a čtyři dny se konzumuje lehké rost-

linná potrava s dostatkem tekutin. Trvání čtvrtého stupně je závislé na tom, jak dlouho to hladovějící jedinec vydrží. Tento stupeň je ještě těžší než předcházející, protože se objevuje obrovská žízeň. Ukončení hladovění a přechod na normální stravu je stejný jako u třetího stupně. Pokud jedinec nepije vodu, klystýry nejsou potřebné. V opačném případě je jedinec musí použít. V průběhu čtvrtého stupně kaskádového hladovění se může objevit zácpa, odlupování sliznice a sucho v ústech.

Pátý stupeň kaskádového hladovění se provádí tak, že pět dní se hladoví a pět dní se konzumuje lehká rostlinná potrava s dostatkem tekutin. Trvání pátého stupně je závislé na tom, jak dlouho to hladovějící jedinec vydrží. Je to poslední fáze. Celý proces včetně ukončení hladovění je stejný jako u předcházejících stupňů. Pátý stupeň je nejtěžším stupněm, kde se objevují poruchy spánku a je nutný dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu. Z těla vychází nepříjemný zápach. Rozšiřují a uvolňují se kožní póry, kterými se vylučuje všechno to, co se nevyloučilo ledvinami. Přetrvává sucho v ústech a jedinec chce jen pít. Po ukončení hladovění je nezbytné se nejdříve napít vody a po dvou hodinách vypít kefír. Doporučuje se pouze bílkovinná, lehká a tekutá potrava. Teprve po dvou hodinách je možné opatrně a pomalu zařadit ostatní potraviny. Přechod na normální stravu musí být postupný a bez přejídání.

Kaskádové hladovění nezačínejte nikdy pátým, čtvrtým nebo třetím stupněm, neboť špatně zvolný postup bude neúčinný až škodlivý. Vyzkoušejte nejdříve první nebo druhý stupeň. Jestliže budete hladovět měsíc, pak při jakémkoli stupni kaskádového hladovění dostanete stejný počet dní, během nichž se hladoví. To znamená, že při hladovění co pět dní po dobu třiceti dní hladovíte patnáct dní, což je úplně stejné, jako byste hladověli obden.

Chtěl bych ještě připomenout jednu důležitou věc. Během hladovění by se člověk neměl umývat, sprchovat

se, čistit zuby, zkrátka nepřicházet do styku s vodou, neboť v místě kontaktu by nedošlo k důkladné očistě kůže. Je samozřejmě velmi obtížné nemýt si během hladovění ani ruce. V domácnosti je spousta práce, například mytí nádobí a jiné činnosti, ale nedodržíte-li správné pokyny, pokožka se nebude obnovovat. Proto se rozhodněte sami.

Možná že hned nezvládnete čtvrtý nebo pátý stupeň kaskádového hladovění. Neztrácejte však naději. Zkoušejte hladovět vícekrát a později se vám to určitě podaří. Nezapomeňte však ještě na jednu důležitou věc. Po ukončení hladovění nepijte perlivé nápoje, ale jen čistou a vychlazenou vodu.

Při správném přechodu na normální stravu není tato metoda hladovění pro organizmus škodlivá. V budoucnu může být využívána i při léčení infekčních onemocnění a k předcházení nemocem. Při plnohodnotné stravě na pátém stupni se může stát, že se z důchodového věku vrátíte o dvacet let zpátky.

Během kaskádového hladovění s dodržením pátého stupně je možné léčit různá onemocnění. Neexistuje nemoc, která by se tímto způsobem nevyléčila. To znamená, že vyléčíte rakovinu, cukrovku i jiné nemoci. Vyléčí se i infekční a cévní choroby.

Případě nutnosti je možné použít tuto metodu i pro přerušení těhotenství. Pokud se dodrží správný postup, je všechno v pořádku. Narození dětí si každý člověk určuje a reguluje sám. Doba jejich narození a jejich počet hraje důležitou úlohu pro každého z nás. V dávné minulosti to byla záležitost bohů. Pokud se někdo rozhodne k přerušení těhotenství touto metodou, měl by to provést během prvního nebo druhého měsíce těhotenství. Jestliže člověk již dítě počal, měl by mu dovolit, aby se narodilo. Nezapomeňte na to, že hladovění co pět dní s pitím vody nepřinese žádné pozitivní výsledky. Je třeba hladovět bez vody. V dávné minulosti byla tato metoda velmi rozšířená a využívali ji lidé

zejména v zemích jižní Asie. Postupem času však na ni lidé zapomněli.

V průběhu posledního stupně kaskádového hladovění dochází ke zničení nejen parazitů, různých bakterií, virů starých a nemocných buněk, ale také k rozkladu a vyloučení krystalů hlenů, škodlivých látek a cholesterolu. Velmi důležité je to, že organizmus se zbaví takzvané *mrtvé vody*. V organizmu je této vody, která se účastní látkové výměny, hromadí se a z organizmu se nevylučuje, velké množství. Představuje obrovskou zátěž, protože ničemu neprospívá, není aktivní a organizmus pro ni vytváří velmi dobré podmínky k akumulaci. Můžeme ji označit D_20 a pojmenovat *radioaktivní vodou.* Tato voda způsobuje stárnutí organizmu člověka a následně i jeho smrt. Hladovění co pět dní je jediný možný způsob, jak tuto vodu dostat z organizmu ven. Vyloučit. Nesmí se samozřejmě pít voda. Velkou podporou při kaskádovém hladovění je cvičení a dýchací cviky podle jógy. Člověk pak méně pije i jí. Hladovění společně se cvičením na čerstvém vzduchu přispěje k rychlejšímu omlazení organizmu.

Zásobení těla kyslíkem umožní rychleji odstranit všechno staré a vytvořit nové. Nezapomínejte na další důležitou věc. Během dní, kdy se budete již normálně stravovat, cvičte například s činkami nebo tyčí. Nové mladé buňky se musí učit fyzickému zatížení. Jinak se neposunete dopředu. Váš organizmus bude silný jen při dodržení těchto podmínek.

Moje doporučení: mnoho lidí slyšelo o kaskádovém hladovění, a proto chtějí přesně vědět, co to znamená. Proto jsem se rozhodl, že uvedu kompletní popis této metody hladovění a provedu její analýzu. Text jsem očísloval, aby se čtenář lépe orientoval v tom, co vysvětluji.

1. Jak jsem uváděl již dříve, výsledkem ukončeného hladovění je rozvoj zvláštních schopností, jimiž dochází k posílení životního pole *(obličej září).*

2. Rostlinná potrava *vyrovnává* střevní hormonální systém. V závislosti na přijaté potravě se produkují různé hormony, které se dostávají do krevního oběhu a účinkují jako regulátory na žlázy s vnitřní sekrecí. Bylo zjištěno, že čerstvá rostlinná potrava má na střevní hormonální systém nejlepší účinky. Jestliže dojde ke zharmonizování endokrinního systému, všechny funkce v organizmu pracují normálně. V opačném případě dojde k narušení v podobě nemoci. Popsal jsem mechanizmus *vyrovnání* pomocí čisté rostlinné potravy.
3. Důležité je i následující upozornění. Jestliže člověk konzumuje rostlinnou potravu, vytváří si představu, zeji může jíst v neomezeném množství, které mu neuškodí. Je nezbytné však pochopit, že čerstvá rostlinná potrava stimuluje životní princip *větru* projevující se v nc-nasycenosti a strachu bez příčiny. Periodická hladovění neumožní aktivaci životního principu větru a všechno v organizmu probíhá normálně.
4. Patnáctidenní hladovění je základem spuštění procesu acidózy a jiných reakcí. Můžete se zaseknout ve fázi, kdy vás vzrušuje jídlo a ve vašem těle i vědomí budou probíhat odpovídající změny.
5. Další doporučení si trochu protiřečí, a proto se jím budu zabývat podrobněji. Suché hladovění aktivuje *vnitřní oheň* organizmu nebo životní princip *žluči.* Jestliže po ukončení hladovění budete konzumovat pouze rostlinnou potravu nebo jen šťávy, uvedený účinek se naruší. Kyselé mléko může díky své chuti dále stimulovat *vnitřní oheň.* Kyselé mléko zajišťuje kromě toho normální mikroflóru ve střevech. To je velmi pozitivní. Kyselé mléko má ještě jednu speciální vlastnost spočívající v udržení vody v organizmu.

Co se týká inzulínu, vylučovaného slinivkou břišní, není to pravda. Jestliže bude člověk například jíst okurky, rajčata nebo zelí, tedy zeleninu bez obsahu

cukru, jakou roli tu hraje inzulín? Budete-li jíst bujóny (rybí, kuřecí) a pít svařené mléko, trávicí orgány budou zatěžovány více, protože strava neobsahuje aktivní fermenty schopné autolýzy (štěpení; autolýzu podporuje slaná kyselina v žaludku, viz kapitola „Léčivé síly").

Jak ukázaly některé praktické příklady přechodu na normální stravu po ukončení hladovění, kdy jedinec pil jen šťávy, nedocházelo k výrazným změnám. V opačném případě by strava při přechodu na normální stravu musela být jiná. Je to jeden z nejlepších typů přechodu na normální stravu, ale je potřeba produkt s kyselou chutí, kyselým pH a živou normální mikroflorou. Proto je nejvhodnější kyselé mléko.

6. Mateřské mléko je živým produktem. To je první důležitý moment. Druhým momentem je to, že dítě je dva až tři dny po svém narození vyživováno mlezivem, čtvrtý až pátý den *mlezivovým mlékem,* dále *přechodným mlékem* a až nakonec *plnohodnotným mateřským mlékem*. Podívejme se nyní na složení mleziva a mateřského mléka. Mlezivo obsahuje 5,8-2,2 % bílkovin, 4,1-7,6 % cukrů a 2,8-4,1 % tuků. Plnohodnotné mléko obsahuje 0,9-1,2 % bílkovin, 7,3-7,5 % cukru, 3,3-3,4 % tuku. Výše uvedené údaje ukazují, že se nejedná o bílkovinnou výživu. Potrava obsahuje cukr vyžadující inzulín, to znamená, že pracuje i slinivka břišní.

7. Žaludek a střeva divokých zvířat se velmi odlišují, mají jinou mikrofloru, rozměry a složení, proto je nemůžeme porovnávat. Výše uvedené závěry jsou k ničemu.

8. Jestliže člověk používá klystýry, voda se vstřebává prostřednictvím tlustého střeva, takže člověk nemá žízeň. Použití klystýrů představuje jiný způsob příjmu vody do organizmu.

9. Při hladovění v délce pěti dní je celkový účinek za patnáct dní větší ve srovnání u jednodenního hladovění.

10. Metoda pátého stupně kaskádového hladovění se nejlépe hodí pro osoby s tělesnou konstitucí *slizu.* V organizmu těchto lidí je mnoho vody a tuku. Pro osoby s tělesnou konstitucí *větru,* v jejichž organizmu se špatně zadržuje voda a je obsaženo málo tuku, se hodí první tři stupně kaskádového hladovění.

11. Informační a energetická základna každého onemocnění potřebuje ke svému rozvoji takzvanou *volnou vodu* v organizmu. Jestliže probíhá odvodnění organizmu, dochází k silné konkurenci mezi životním polem, která se snaží udržet pro sebe vodu, s informačními a energetickými kořeny nemocí, jež na této vodě parazitují.

12. Během pátého stupně kaskádového hladovění se silně aktivizuje životní princip *větru,* takže v případě těhotenství může dojít k vypuzení plodu z organizmu ženy.

13. Fyzické cvičení a dechové cviky umožňují produkci energie v organizmu. Organizmus, který má dostatek energie, snadněji překoná potíže.

14. Fyzické napětí není nic jiného než energetické pole. Čím silnější je energetické pole, tím lépe je z hlediska své struktury uspořádáno kapalné prostředí buněk, čímž se posilují orgány. Tyto buňky jsou mnohem odolnější proti narušení.

Zkušenosti z kaskádového hladovění. Omlazení. „Jsem důstojník v záloze, narozen v roce 1925. Trpěl jsem vředy dvanáctníku. Odjel jsem tedy na jih a potíže s vředy ustaly. Objevily se však problémy se střevy a chronická zácpa. Více než osmnáct let mě sužovaly plísně. Během dvou let se mi výrazně zhoršil zrak. I když se neprojevily žádné symptomy vážnějšího onemocnění očí, přesto jsem během jednoho a půl roku přestal vidět na pravé oko a z dálky jednoho metru jsem viděl jen obrysy lidí nebo předmětů. Levé oko rovněž

postupně ztrácelo ostrost. Brýle na čtení mi nepomáhaly. Oční lékař trval na operaci. V této době se již na trhu objevily vaše čtyři svazky *Léčivé síly* a kniha *Hladovění.* Knihy jsem si přečetl a zjistil, že hladověním lze vyléčit všechny nemoci. Po operaci by se léčivý účinek hladovění nemusel dostavit.

Přemýšlel jsem o dvou problémech, které mi zároveň dávaly sílu. První byl ten, že výsledky operace nezaručí normalizaci tlaku. Druhou otázkou byla víra, že hladověním vyléčím svoji nemoc, tedy glaukom. Lékaři mě upozornili na to, že ztratím zrak. Rozhodl jsem se, že operaci nepodstoupím. Po příjezdu z nemocnice domů jsem začal kaskádové hladovění (suché). Před zahájením hladovění jsem v průběhu roku provedl očistu střev, používal jsem klystýry pomocí čerstvé uriny. Vyšly ze mě různé nečistoty v podobě, jako by to byla tasemnice - hleny, sliz a myslím, že také polypy. K čištění došlo až po delším používání klystýrů. Po použití klystýrů jsem po celém těle cítil blahodárnou lehkost." *{Je to skutečně zajímavé cítit zvláštní blahodárný pocit lehkosti v organizmu.)*

„Před zahájením kaskádového suchého hladovění jsem neprováděl očistu jater. Hladovění jsem zahájil prvního listopadu v roce 1996. Hladověl jsem třicet šest hodin. Večer jsem asi v sedmnáct až osmnáct hodin večeřel a za třicet šest hodin jsem hladovění ukončil a přešel podle všech pokynů na normální stravu. To znamená pil jsem vodu, za dvě hodiny kefír a za další dvě hodiny normální stravu. Tímto způsobem jsem hladověl dvakrát. Potom jsem dva a půl dne nejedl ani nepil a to jsem znovu zopakoval dvakrát. Potom jsem nejedl a nepil tři a půl dne. Tyto procedury jsem udělal třikrát. Chtěl jsem ještě přejít na hladovění v délce čtyř a půl dne, ale nevydržel jsem to. Dní, kdy jsem hladověl, bylo i přesto patnáct, přesněji osmnáct a půl dne." *(Toto hladovění vyžaduje velkou trpělivost, neboť odstraňuje veškerou patologii z vědomí. Patologii je možné pocítit vel-*

mi intenzivně a projevuje se například v neochotě vydržet nepříznivé podmínky s jinými myšlenkami?)

„Jak se člověk cítí? Nejtěžší jsou hladovění v délce jednoho a půl dne. Než přestaneš mít hlad, je konec dne. Takže jíte jen jednou. Hladovění o délce dvou a půl dne je lehčí, protože se stačíte najíst. Půst trvající tři a půl dne je zatěžkávací zkouškou, jeden neví, zda má hlad, anebo žízeň. Hladovění v délce dvou a půl dne je o něco snadnější, protože se člověk stačí najíst. Hladovění trvající tří a půl dne je velmi těžkou zkouškou a člověk si vůbec neuvědomuje, zda se mu chce pít, nebo raději jíst. Hlavou krouží jen myšlenky o jídle *(to je příklad jen podobných myšlenek).* Žiji sám a příprava jídla pro mě samotného nepatří mezi mé oblíbené činnosti. Po ukončení hladovění to byla práce, kterou jsem dělal nejraději."

(A s tím by měl člověk bojovat a být vůči jídlu lhostejný. Neměl by si pěstovat informační ložisko vzrušení jídlem).

„Během hladovění, zejména v první polovině, jsem celý den tvrdě pracoval a nebyl jsem vůbec unavený. Prožil jsem období, které jsem nikdy ve svém životě neprožil. Když jsem končil období hladovění, chtělo se mi nejdříve pít. Vypil jsem dvě sklenice vody a potom jsem pocítil takovou únavu a slabost, jaké jsem nepocítil ani v úplném závěru hladovění." *(Suché hladovění je jang a voda je jin. Jang znamená aktivitu a jin pasivitu. Nyní je jasné, co voda udělala s organizmem.)*

„Pro hladovění je také charakteristické, že žaludek bojuje, což za normálních podmínek neprobíhá. To je velká výhoda.

Když jsem přešel na třídenní hladovění, začaly se mi zdát sny. Viděl jsem psy. Jeden velký černý pes ležel zcela nehybně, jako by ani nebyl živý. Zdálo se mi o příbuzných, kteří již dávno zemřeli." *(To jsou jakési přívěšky, které vysávají z organizmu energii. Je potřeba je odstranit.)*

„Probouzel jsem se mnohem dříve než obvykle, asi v šest

hodin. Při rozcvičce bylo moje tělo velmi pohyblivé. Nic takového jsem dříve nepocítil.

Velmi rychle jsem hubnul. Před hladověním jsem vážil šedesát jedna kilogramů při výšce sto padesáti osmi centimetrů. Měl jsem pevné mladé tělo, dokonce i v obličeji vypadám mladší. Po ukončení hladovění jsem se nevážil, ale předpokládám, že jsem nevážil více než čtyřicet šest kilogramů. Byl jsem doslova kost a kůže.

Během první poloviny hladovění docházelo k nárůstu sil, zlepšila se potence a fyzická energie. Druhá polovina byla pravým opakem. Celé dny jsem strávil procházkami podél moře.

Během prvního i druhého třídenního hladovění mě během procházek začalo bolet levé koleno tak, že jsem nemohl jít dále. S vypětím posledních sil jsem došel na autobusovou zastávku (probíhala očista hlubších vrstev škodlivých látek). Ke konci hladovění jsem na procházky nechodil, protože jsem se cítil slabý.

Přísně jsem dodržoval veškerá doporučení k provedení hladovění až na jednu výjimku. Na začátku hladovění jsem použil klystýry s urinou a do očí jsem si kapal kapky. Po ukončení hladovění jsem rovněž provedl klystýry." *(To je v pořádku. Klystýry neovlivňují hladovění, které je vlastně suchým hladověním.)*

„Během hladovění nedošlo k očistě jazyka, nezlepšil se mi zrak a nezmizela ani plíseň na nohou. Tělesná hmotnost se upravila velmi rychle. Morálka během hladovění byla velká a měl jsem i dobrou náladu. Totéž se projevovalo i po ukončení hladovění, kdy se mé kosti omladily a obnovily díky nárůstu mladých zdravých silných buněk. Omlazení, o němž jsem četl, jsem se nedočkal, ale zevně jsem omládl." *(Omlazení se neprojevuje ihned po hladovění, ale až po určité době.)*

„Po měsíci se však stalo něco nepředvídatelného. Přišel jsem domů z procházky a cítil jsem, že mám na plicích cosi, co mě nutilo ke kašli. Byl jsem přesvědčen, že jsem dostal chřipku. V noci se dostavil silný dusivý kašel, teplota dosáhla asi čtyřiceti stupňů a necítil jsem žádnou chuť.

Rozhodl jsem se, že se budu léčit vaší metodou hladovění. Pil jsem pouze vodu. Měl jsem stále teplotu. Vykašlával jsem velké množství hlenů. Po týdnu teplota klesla na třicet sedm a půl stupně. Kašel přetrvával a stále jsem vylučoval mnoho hlenů." *(To kvasily hleny v plicích nahromaděné v důsledku předcházejícího hladovění.)* „Jsem nemocen již dva týdny a po celou tu dobu hladovím. Kašlem se mi poškodily plicní alveoly, neboť jsem vykašlával krev. Po ukončení hladovění jsem týden pil asi půl sklenice kyselého mléko a syrovátky, potom tvaroh připravený ze syrovátky. Byl jsem velmi slabý, mnohem více než při kaskádovém hladovění. Musel jsem zavolat první pomoc a lékař mi předepsal léky. Po třech dnech jsem musel znovu volat záchranku, která mě však odvezla do nemocnice. Měl jsem zápal plic. Během dne kašel polevil, ale v nemocnici jsem zůstal ještě dvacet sedm dní. Po dlouhé době jsem se zvážil, měl jsem padesát jedna kilogramů. Nevěřil jsem tomu, ale váhy byly přesné. Po ukončení kaskádového hladovění jsem vážil čtyřicet kilogramů." *(Byla to silná očistná krize v podobě zápalu plic. Aby se vyloučily stlačené hleny v plicích, došlo ke zvýšení tělesné teploty a ke kašli. Během uzdravování vznikají zvláštní situace, které je potřeba správně vyhodnotit, a hlavně překonat.)*

„Po ukončení kaskádového hladovění jsem neztrácel hlasivky. Začaly správně fungovat střeva a zmizely zácpy. Ustaly i bolesti hlavy a závratě. V průběhu roku se zlepšila i srdeční činnost. Cennou zkušeností bylo to, že se kaskádového hladovění již neobávám!" *(To jsou pozitivní výsledky.)*

„Nepodařilo se mi vyléčit zrak tak, jak jsem si představoval. Myslím si, že takovýto obrovský úspěch nebyl možný.

Před hladověním jsem si proplachoval oči čerstvou močí. Do měděné nádoby jsem si připravil směs z odpařené uriny a medu, kterou jsem si kapal do očí. Připravoval jsem si koupele s přidáním uriny a celé tělo jsem si potíral odpařenou urinou. Nedávno jsem s úspěchem provedl dvě očistné kúry jater. Jen ráno jsem cítil slabou nevolnost.

Zjistil jsem, že se v moči objevilo nepatrné množství písku, který se zachycoval na dně i stěnách nádoby. V poslední době se v usazeninách moče objevila bílá látka, v níž se písek neobjevil. Každý den ráno a večer si připravuji teplé koupele s přidáním asi dvou decilitrů uriny. Kromě toho si tělo polévám studenou vodou. Do jídelníčku jsem zařadil dělenou stravu převážně rostlinného původu. Cítím se tak na třicet let. Stále mě však trápí oči. Hmotnost se stabilizovala na padesáti šesti kilogramech."

Praktický příklad o účinku suchého hladovění. „Je mi čtyřicet tři let. Lékaři i rodiče říkali, že jsem jednou nohou v hrobě." *(Důležité je, aby si to člověk nepřipouštěl.)* „Vyrůstal jsem jako slabý a nemocný chlapec.

Obstaral jsem si všechny Vaše knihy. Prvního září jsem začal s očistou organizmu od nečistot a hlenů. Provedl jsem několik jednodenních hladovění a potom třídenní plné suché hladovění. Byl jsem opravdu překvapen kolik nečistot nosí člověk ve svém organizmu." *(Většina lidí je nemocná kvůli znečištěnému organizmu, protože nevedou přirozený způsob života.)*

„Při druhém třídenním hladovění jsem čtyři hodiny před jeho ukončením několikrát upadl na podlahu. Celé tělo se mi začalo křivit a kroutit a tyto nepříjemné projevy probíhaly za plného vědomí. Došel jsem k závěru, že probíhá očista životního pole." *(Vážnější zdravotní problémy jsou vždy spojeny s problémy se životním polem. Mohou být tak*

vážné, že se projevují u takto krátkodobého hladovění. To je důkazem, že hladovění je nejlepším lékem na tyto problémy.)

„Třikrát jsem prováděl očistu jater, dvakrát očistu kloubů a očistu organizmu. K očistě jsem používal bobkový list. Výsledky byly až zarážející. Za prvé moje tělo bylo mnohem pružnější. Začala jsem cvičit a provádět cviky, které jsem nedělal ani v šestnácti letech." *(Obnova pružnosti těla svědčí o očistě pojivových tkání v organizmu, která je důležitá k výživě buněk organizmu. Jestliže se tyto tkáně jednou vyčistily, buňky byly lépe vyživovány a člověk se cítí zdravější.)* „Mohu říci, že osteochondróza úplně zmizela. Problémy s páteří dopadly takto: v dolní části zad se mi vytvořil tukový nádor (kde mě sužovala bederní osteochondróza) a v tom místě, kde jsem měl krční chondroz, se vytvořil bolák, ale už zmizel a tukový nádor se také postupně zmenšoval. A já se zmenšoval celý, nyní jsem místo velikosti 54 kupoval oblečení rozměrem 48. Fyzická cvičení jsem dělal zároveň s pěstováním zdravého životního stylu a dobré nálady. *(Vytváření správné nálady vlastní vůlí je mocná ozdravná metodika. Doporučuji sejí věnovat pravidelně, tím spíš, že vzniká na úrovni rozumu).*

Nyní mám sedmdesát kilogramů, tlak sto deset na sedmdesát, pulz šedesát čtyři. Jednou do měsíce si nechávám udělat úplný rozbor krve, i jiné rozbory, které jsou velmi dobré a kardiogram srdce je rovněž v pořádku. *(Nedoporučuji chodit do nemocnice, protože se tam soustřeďuje lidské utrpení a bolesti. Proč pobývat v takové atmosféře a nechat na sebe působit negativní vlivy?)* „To všechno dělám díky Vašim knihám.

Lidé, kteří mě znají, se zajímají o to, jak jsem mi podařilo dosáhnout tak vynikajících výsledků. Všechny odkazuji na Vaše knihy. Poznatky získané z Vašich knih změnily nejen moje fyzické tělo, ale přinesly mi i vnitřní klid. Změnil se můj celkový charakter, začal jsem být trpělivější, vnímavější

ke svému okolí a naučil jsem se sám sebe kontrolovat. Začal jsem věřit v Boha." *{Opravdové vyléčeni zrněni člověka. Sami již víte, že nemoci většinou likvidují naše hloupé zvyky a přání. Vedou nás kpříslušnému způsobu života. Jestliže změníme své zvyky a přání, změníme i způsob života. To je pravá podstata věci.)*

Hygiena během suchého hladovění. Jeden čtenář doporučuje provádět během suchého hladovění následující hygienická opatření. Píše, že suché hladovění je svými účinky několikanásobně silnější než běžné hladovění (hladovění s vodou). Vylučuje se rovněž mnohem více koncentrovaných toxinů. Souhlasili byste s tím, že se nemusí vylučovat z organizmu? Určitě ne. Nedodržení hygienických pokynů během takovéto léčby je bezpochyby škodlivé - to všechno jsou dogmata a vyjadřují příliš úzký pohled na danou problematiku.

Čtenář se domnívá, že krátkodobým kontaktem s vodou nic nezkazí, jen se zlepší působnost ostatních metod. Hygiena je hygiena, nemůžeme ji odmítnout *(To je nepřípustné. Organizmus nesmí s vodou vůbec přijít do styku. V tomto případě se spustí doplňkové mechanizmy a organizmus bude čerpat ze zásob).*

Složitější je však otázka klystýrů, neboť voda se vstřebává do organizmu přes střeva. Existuje však východisko. Připraví se osmi až desetiprocentní roztok kuchyňské nebo mořské soli. Tato voda se do organizmu nebude vstřebávat. Slanou vodou je možné čistit i zuby a v průběhu dne používat klystýry. (/ *tímto způsobem je možné provádět suché hladověni. Vždyť kolik hlav, tolik rozumu. V každém případě bych se raději přiklonil k úplnému vyloučení vody.)*

Suché hladovění je vhodné pro jedince s výraznou tělesnou konstitucí slizu. Mohou si dovolit využít výše uvedená doporučení, to znamená vodu se solí.

6.

Hladovění s přihlédnutím k biologickým rytmům, individuální konstituci a věku člověka

Hladovění, které omezuje a mění výživu, vyrovnává narušené procesy ve vývoji organizmu a v *tomto smyslu představuje léčivý prostředek na všechny chronické a akutní choroby.*

Čtenáři znají z mnoha knih *(Léčivé síly,* svazek třetí, *Základy zdraví* a jiné práce), že organizmus člověka pracuje v souladu s přírodními rytmy. Aktivita orgánů a systémů organizmu se mění podle cyklů, to znamená od nejvyššího stupně na minimální úroveň.

Přehled sezónních cyklů během hladověni. V kosmickém prostoru, obklopujícím naši Zemi, existují různé energetické proudy, které jsou ovlivněny a určeny zvláštnostmi prostoru a pohybem planet Sluneční soustavy. Tyto proudy se mění každou sekundu, minutu, hodinu, den, měsíc, a tak bychom mohli pokračovat dále. Na Zemi se tento *energetický tanec* odráží v podobě střídání ročního období, změn počasí a jiných faktorů. Tyto energie působí na zdraví

člověka a na jeho psychickou aktivitu. Některé energie jsou škodlivé, některé jsou užitečné. To znamená, že určité energie organizmus oslabují a unavují a jiné jej zase podporují.

Autor došel k závěru, že hladovění by se mělo provádět s přihlédnutím k biologickým rytmům přírody. Jestliže se hladoví jen náhodně, nedosáhne se požadovaných výsledků. Mohou vzniknout potíže s následky, které člověku zabrání v zahájení dalšího procesu hladovění. Jaký je tedy postup, který by umožnil účinně využít biologické faktory pro úspěšné hladovění?

Roční období ovlivňují životní procesy v lidském organizmu a významnou roli zde hrají dva faktory: je to energie proudící z vesmíru a klimatické podmínky.

Energetický faktor se projevuje nejvýrazněji v období, kdy se Sluneční soustava dostává do sektoru živlu *oheň.* To probíhá ve znameních Skopce, Lva a Střelce. Obrovské množství gravitační energie se na Zemi dostává během zimního slunovratu. Hladovění je v tomto období jednodušší a účinnější. Všechny půsly (zejména dlouhodobé, to znamená Velký půst a vánoční půst) se většinou dodržují v těchto obdobích.

Klimatické podmínky mohou díky účinkům chladu, tepla, vlhka a sucha přispět k očistě organizmu během hladovění, nebo naopak se mohou stát jakousi brzdou. Pro hladovění je nejvhodnější teplé a vlhké počasí. Na počátku léta, přibližně kolem Petrova půstu, se venkovní teplota aktivizuje v biologické reakce organizmu a to přispívá k lepšímu a rychlejšímu vyloučení nečistot z organizmu a k odstranění nových škodlivých útvarů v těle. Zimní období, kdy je chladno a sucho, může zapříčinit ucpání hlenů a nečistot v buňkách, a tím snížit účinek hladovění. Je nezbytné, aby se škodlivé účinky neutralizovaly, a proto je potřeba zařadit více procedur s nahříváním a dodáním vlhkosti organizmu. Potom bude všechno v pořádku.

V létě je těžší hladovět v důsledku toho, že sluneční paprsky a teplo působí na organizmus tak, že se uvolňuje. Očista však probíhá velmi dobře. V zimě je snazší hladovět, protože chlad a gravitační energie na organizmus působí blahodárně; ovšem očista probíhá pomaleji.

Pokud přihlédneme k sezónní aktivitě orgánů, očista, uzdravení a posílení určitého orgánu by měly probíhat v období, kdy je aktivní. To souvisí také s učením o pěti živlech, kdy jsou podle východního kalendáře sedmdesát dva dní od začátku roku aktivní játra *(jaio);* osmnáct dní slczina a slinivka břišní; sedmdesát dva dní srdce a tenké střevo (léto); osmnáct dní slezina a slinivka břišní; sedmdesát dva dní plíce a tlusté střevo (podzim); osmnáct dní slezina a slinivka břišní; sedmdesát dva dní ledvina a močový měchýř (zima); osmnáct dní slezina a slinivka břišní.

Spojení hladovění a biorytmologie zajistí ozdravný účinek na orgány, oslabené vlivem nemoci nebo přirozeně slabé orgány.

Počátek roku dle východního kalendáře připadá pokaždé na jiný den, o tom se však dozvíme z tisku nebo televize, takže jej nepromeškáme. Fond Geneša tiskne vlastní kalendáře, v nichž mimo jiné najdete rozvrh ozdravných metod na celý rok.

Dlouhodobé hladovění je vhodné provádět v období, kdy je příroda v klidu, to znamená v období jarní a podzimní rovnodennosti. To dodržuje i většina zvířat. Očista a obnova organizmu během hladovění jim zajistí příliv životní energie, což se projevuje zvýšenou pohlavní aktivitou (jiuni a podzimní).

Hladovění je možné provádět kromě uvedených informací také podle znamení zvěrokruhu. Takovéto hladoveni je zaměřeno převážně na uzdravení určité části těla. Hladověni ve znamení Skopce, které probíhá navíc na počátku prvni liV/c lunárního cyklu, přispěje zejména k očistě hlavy. Illmlnvínl

ve znamení Štíra probíhající na přelomu druhé a třetí fáze lunárního cyklu očistí oblast podbřišku a pohlavní orgány.

Účinek lunárních cyklů při hladovění. Lunární cyklus intenzivně působí na procesy probíhající v organizmu člověka. Hraje významnou úlohu, neboť v jeho průběhu existují dny a období, kdy se organizmus čistí sám, a dny a období, v jejichž průběhu by očista neměla probíhat.

Postavení Měsíce a jeho fáze vyvolávají na Zemi příliv a odliv. Podobný proces probíhá i v lidském organizmu v podobě dvou jevů. Za prvé, se lidský organizmus skládá z vody, a proto v něm rovněž probíhají přílivy a odlivy. Za druhé vlivem gravitačního účinku Měsíce je náš organizmu jednou lehčí, jednou zase těžší. Když je organizmus *lehčí,* rozšiřuje se, což zajišťuje očistný proces hladovění, a naopak, když je organizmus *těžší,* stahuje se v důsledku zemské gravitace a vlastních sil. Tkáně a orgány *jsou sevřeny* a vylučování nečistot a hlenů probíhá velmi obtížně.

Plného úspěchu hladověním lze dosáhnout pouze v souladu s lunárními cykly (v běžných kalendářích je uvedeno, kdy začínají příslušné fáze lunárního cyklu).

1. Hladovění do sedmi dní se provádí pouze ve druhé a čtvrté fázi lunárního cyklu. Během tohoto období se organizmus čistí přirozenou cestou a hladovějící jedinec se těmto procesům přizpůsobí.

2. Hladovění delší než sedm dní má probíhat tak, aby většina dní byla ve druhé nebo čtvrté fázi lunárního cyklu.

3. Hladovění delší než čtrnáct dní je vhodné naplánovat tak, aby jeho ukončení připadlo na počátek lunárního cyklu. V tomto období organizmu přirozeně spouští životní procesy, takže hladovější jedinec se bez problémů dostane do jeho rytmu. Dlouhodobé hladovění je neúčinnější, jestliže se s ním začne na počátku lunárního cyklu a skončí se současně koncem lunárního cyklu. Je to nejlepší varianta.

Chtěl bych ještě jednou připomenout, že hladovění v první a třetí fázi lunárního cyklu (hladovění do sedmi dní), kdy organizmus přirozeně přechází do fáze *sevření* a koloidy buněk *zadržují* nečistoty a hleny, je málo účinné. Regenerace organizmu by měla probíhat právě v těchto obdobích, kdy v organizmu probíhají takzvané *spojovací procesy* a kdy dochází k udržení látek v organizmu.

Jednodenní a jednoapůldenní hladovění je vhodné provádět v takzvané *dny Ekádaši,* to znamená jedenáctý den po novoluní a jedenáctý den po úplňku. Dávní mudrcové věděli, že země je v tyto dny vlhká, neboť lunární gravitace zvedá vody z hlubin blíže k povrchu. K podobnému procesu dochází i v našem těle, což přispívá k mnohem lepší očistě, než by tomu bylo v jiné dny. Tyto dny jsou kromě toho energeticky nejsilnější. Hladovějící jedinec snadno překoná hlad a jeho organizmus se kvalitně očistí. Pokud byste chtěli zahájit suché jednodenní nebo jednoapůldenní hladovění, pak by to pro vás bylo nejlepší den před novoluním.

Působením měnící se gravitace Měsíce se neustále přemisťuje těžiště člověka, putuje shora dolů a zdola nahoru. V závislosti na lunárním cyklu se bude těžiště nacházet u oblasti hlavy nebo kříže. V místě těžiště dochází k aktivaci fyziologických funkcí organizmu.

Jestliže se jedinec rozhodne pro hladovění po dobu jednoho až tří dní, jehož cílem je očista určité části těla, je vhodné, aby si zvolil nejpříznivější dny lunárního cyklu.

V průběhu *první fáze* se v její první třetině aktivuje hlava, obličej, mozek, horní čelist a oči; ve druhé třetině první fáze se aktivuje krk, oblast šíje, Eustachova trubice a krční obratle; v poslední třetině první fáze probíhá aktivace ramen, rukou (po lokty), plic a nervového systému.

V průběhu *druhé fáze* se v její první třetině aktivuje oblast nad střevním traktem, oblast prsou, břicho a loketní klouby; ve druhé třetině druhé fáze se aktivuje srdce, játra, žlučník, hmdník a hrudní páteř; v poslední třetině druhé fáze

probíhá aktivace orgánů břišní dutiny spojené s trávením, to znamená žaludek, tenké a tlusté střevo.

V průběhu *třetí fáze* se v její první třetině aktivují ledviny a dále celá ledvinná a bederní oblast; ve druhé třetině třetí fáze se aktivují pohlavní žlázy, prostata, močový měchýř a konečník; v poslední třetině třetí fáze probíhá aktivace hýždí, kyčlí, bederní kosti a kostrčních obratlů.

V průběhu *čtvrté fáze* se v její první třetině aktivují kolena, celý kosterní systém, kůže a trávicí soustava; ve druhé třetině čtvrté fáze se aktivují kotníky, zápěstí, kosti dolních končetin a zrak; v poslední třetině čtvrté fáze probíhá aktivace chodidel, tělesných tekutin a žaludeční a střevní peristaltiky.

Jestliže budeme vědět, kdy probíhají období aktivity jednotlivých orgánů během lunárního cyklu a příslušného ročního období, můžeme hladovění zaměřit na očistu určitého orgánu a jeho posílení.

Tlusté střevo je prostřednictvím hladovění (sedm až čtrnáct dní) nejlépe čistit a posilovat na podzim v průběhu druhé nebo čtvrté lunární fáze.

Játra a žlučník se hladověním (čtrnáct až dvacet jedna dní) čistí a posilují na jaře v průběhu druhé lunární fáze. Nejvhodnějším obdobím je však Velký půst.

Ledviny a močový měchýř se hladověním (sedm až čtrnáct dní) čistí a posilují v zimě v průběhu druhé nebo čtvrté lunární fáze. Nejlepším obdobím je vánoční půst. K rozkladu, rozmělnění a vstřebání kamenů během hladovění dochází nejlépe ve druhé fázi lunárního cyklu. Optimální dobou je druhá fáze. Očistu ledvin a močového měchýře od rozmělněných kamenů a písku pomocí hladovění je nejlépe provádět ve čtvrté fázi lunárního cyklu. Energetické proudy v organizmu směřují shora dolů, což napomáhá jejich vyloučení.

Nejvhodnější doba kpoužití klystýrů během hladovění. Během dvaceti čtyř hodin probíhají v organizmu dvě fáze,

kdy se zvyšuje aktivita orgánů, zajišťujících očistu. Ráno, kdy dochází ke kondenzaci vzduchu a padá rosa, probíhají v lidském organizmu podobné jevy. Od pěli do sedmi hodin ráno je aktivní tlusté střevo a probíhá odstranění zbytků trávicího procesu. Od sedmnácti do devatenácti hodin (s přihlédnutím k místnímu času) nastává období klidu, v jehož průběhu se aktivuje činnost ledvin a vylučují se produkty bílkovinného metabolizmu. Očistné klystýry je vhodné během hladovění provádět právě v této době.

Z uvedených informací vyplývá jedno důležité pravidlo: hladovění by nemělo probíhat podle náhodně vybraných dní, ale v souladu s přírodními procesy. Jedinci, kteří například hladovějí jednou za týden vždy v určité dny, se pravidelně dostávají do nepříznivých dní lunárního měsíce, čímž v podstatě škodí vlastnímu zdraví. Jestliže máte již svůj systém a nechcete jej přerušovat, pak pro vás uvedené dny nemají význam.

Většina lidí by měla hladovět pouze v *dny Ékádaši,* což je nejlepší po všech stránkách. Všechna ostatní doporučení nejsou založena na přírodních zákonech, ale bůhví na čem.

Přihlédnutí k tělesné konstituci a věku během hladovění. Lidé se navzájem odlišují tělesnou konstitucí, vzhledem, volními a duševními procesy a jinými projevy. Každý člověk je individuální a neopakovatelná osobnost. Dávní mudrcové vysvětlují lidské odlišnosti různou kombinací životních principů, takzvaných *dóši.*

Jestliže v organizmu člověka převládá životní princip *slizu,* jeho organizmus je schopen dobře udržovat vodu. ()-soby tohoto typujsouproto plnější postavy amají mohutnější tělo.

Jestliže v organizmu člověka převládá životní princip *žluči,* v organizmu se ve zvýšené míře produkuje teplo. ()-soby tohoto typu mají průměrné tělo a nažloutlou pokožku.

Jestliže v organizmu člověka převládá životní princip *větru,* jeho organizmus špatně udržuje vodu a teplo, Oso

by tohoto typu mají křehký organizmus, jsou hubení a je jim stále zima. Ztráta teploty a vody během hladovění se na nich projevuje různým způsobem.

Osobám *s nadváhou* dodá hladovění lehkost a sílu, protože se organizmus zbavuje nadbytečné vody. Z procedur jim prospívá prohřívání v sauně se suchou párou a měli by pít méně tekutin. Těmto lidem se doporučuje, aby jednou až dvakrát týdně zařadili hladovění nasucho (to znamená bez pití tekutin a styku s vodou).

Osobám hubeným, kterým je stále chladno, se k dosažení dobrého výsledku při hladovění doporučuje koupel v horké vodě. Měla by se provádět několikrát denně. Koupele by měli doplnit pitím teplé vody. V opačném případě se očistný proces zpomalí, lidé zesinají a budou se cítit velmi špatně.

Lidem, kteří nemají vážnější problémy, se k provedení kvalitního očistného procesu doporučuje sauna s vlažnou párou, teplé koupele i pití teplé vody. Tito lidé a osoby s nižší hmotností by měly vypít tolik tekutin, aby vyloučili asi tři litry moči.

U jedinců s převahou tělesné konstituce *slizu* se v těle vytvářejí rosolovité hleny a hromadí se především v plicích, nosohltanu a mozkových dutinách. Měli by se zaměřit zejména na správnou stravu a nekonzumovat jídla přispívající k produkci hlenů. Hladovění je pro ně vhodné tehdy, když jsou aktivní příslušné části těla v lunárním cyklu (jedno až dvoudenní hladovění), dále podle znamení zvěrokruhu (dvou až sedmidenní hladovění) a podle ročního období (sedmi až čtrnáctidenní hladovění). Během hladovění by tito lidé měli pít méně vody a kombinovat různé typy suchého a urinového hladovění. Ve fázi ukončení hladovění a přechodu na normální stravu je vhodné zařadit teplou potravu s nízkým obsahem vody, například mírně podušenou zeleninu, sušené plody, suché kaše a saláty s malým množstvím oleje-

U jedinců s převahou tělesné konstituce *žluče* dochází v důsledku zvýšené tvorby tepla v játrech ke zvýšené produkci žlučových hlenů, které znečišťují krev, což se projeví v podobě vyrážek na kůži. Tyto osoby by neměly konzumovat ostrá *rozehřívající* jídla, nepobývat v prostředí s vysokými teplotami, zbytečně nepřehřívat organizmus, ale naopak měly pít dostatečné množství neperlivé vody, čerstvě vylisovaných ovocných nebo zeleninových šťáv a provádět očistu jater. K normalizaci všech funkcí organizmu u lidí s převahou tělesné konstituce *žluči je* vhodné podle lunárního cyklu (jedno až dvoudenní hladovění), podle znamení zvěrokruhu (dvou až pětidenní hladovění) a podle ročního období (pěti až čtrnáctidenní hladovění). Tomuto typu osob se doporučuje klasické hladovění s použitím uriny. Po ukončení hladovění a při přechodu na normální stravu se doporučují čerstvé saláty, ovoce a kaše běžné konzistence.

U jedinců s převahou tělesné konstituce *větru,* jejichž organizmus špatně udržuje vodu a je jim neustále zima, se tvoří tuhé hleny v podobě kamenů, polyartritida, písek a různé sraženiny. Tito lidé musí změnit způsob života a stravu. To znamená, že musí pít větší množství tekutin a pobývat v teple. Vhodné jsou pro teplé vodní procedury a pití teplých bylinných čajů. Měli by se chránit před nemocemi z nachlazení. K normalizaci všech funkcí organizmu u lidí s převahou tělesné konstituce *větru* je vhodné podle lunárního cyklu (jedno až dvoudenní hladovění), podle znamení zvěrokruhu (dvou až čtyřdenní hladovění) a podle ročního období (čtyři až desetidenní hladovění). Během hladovění je nezbytné zařadit teplé vodní procedury. V závěrečné fázi hladovění by měli používat urinové klystýry, potírat tělo olivovým olejem (zejména páteř a kyčelní klouby) a připravovat si teplé koupele. Do jejich jídelníčku je možné zařadit tekuté a teplé pokrmy, jako například čerstvě vylisované teplé šťávy (připravují se z mírně

než začnou o jídlo žádat. Zhruba od 5 až 7 let věku mohou děti vědomě hladovět od jednoho do tří dnů, ve výjimečných případech pět i více dnů. Jeden až tři dny mohou hladovět pouze pod dohledem rodičů, pokud by však mělo jít o delší dobu, musí být pod dohledem lékaře. Od 5-7 let je vhodné hladovět jeden až tři dny u nachlazení, angíny a horečky, kdy dítě nemá chuť jíst. Jakmile teplota klesne, dostaví se chuť k jídlu.

Závěr

Tímto jsem popsal různé typy hladovění a vysvětlil jsem jejich zvláštnosti a charakteristické očistné rysy. Uvedl jsem však jen svůj vlastní názor, ale nic jiného jste si pravděpodobně nemohli vybrat, protože jiné informace z této oblasti neexistovaly. Předložil jsem vám však i jisté možnosti, takže se musíte rozhodnout sami. Vyberte si to, co se hodí právě pro vás.

Jestliže máte z prvního čtení knihy určité nejasnosti a pochyby, čtěte ji znovu do té doby, dokud si neuděláte svůj vlastní pohled a dokud všechno nepochopíte.

prohřátého ovoce nebo zeleniny), ovocné polévky a řídké kaše. Postupně se do kaší může přidat rozpuštěné máslo.

Pro všechny typy tělesné konstituce doporučuji, aby při přechodu na normální stravu nezapomněly na celozrnný chléb.

Protože v každém člověku jsou v různém poměru zahrnuty všechny typy tělesné konstituce, je stupeň znečištění jejich organizmu hlenovitými, žlučovými a solnými odpadními látkami rovněž různý. Podívejte se lépe na svůj organizmus a začněte s takovým typem hladovění, které vám bude vyhovovat z hlediska jeho trvání a podmínek.

Specifika věku při hladovění. S ohledem na věk hladovějícího jedince je třeba zaměřit pozornost na stav jeho energetického potenciálu, na schopnost udržení vody v organizmu a na schopnost produkovat teplo. Postupným stárnutím ztrácí lidský organizmus v důsledku snižování energetického potenciálu schopnost produkce tepla v dostatečném množství a schopnost udržet vodu. Dokud je člověk mladý, udrží jeho organizmus dostatečné množství vody a vyprodukuje rovněž dostatek tepla. To znamená, že mladý člověk nemusí během hladovění praktikovat teplé koupele. Ve starším věku je nezbytné tato doporučení dodržovat a ve stařeckém věku se bez nich nelze obejít.

Věk člověka ovlivňuje i délku hladovění. U mladých lidí s obrovským množstvím životních sil a normální činností všech fyziologických funkcí postačí kratší hladovění než u starších jedinců. Starší lidé musí během hladovění získat dostatečný potenciál životních sil, normalizovat fyziologické funkce, a až teprve potom provádět očistu organizmu. Uvědomte si, že to, co vám stačilo před patnácti až dvaceti lety, už dnes nestačí. Zvolte si proto správný typ a délku hladovění. Správné rozhodnutí a trpělivost vám jistě přinesou dobré výsledky.

Děti mohou hladovět v jakémkoliv věku v případě, že nemají chuť k jídlu. Jejich hladovění má trvat jen do té doby,

Hladovění je velmi působivým léčebným prostředkem, pokud se provádí správně a s porozuměním. Známý a zkušený autor vám vysvětlí, jak se máte na hladovku připravit. Jedním z faktorů přípravné části je také doba, po kterou chcete hladovět. Autor vás ve svém textu poučí o různých formách hladovění (například při akutních a chronických onemocněních nebo při narkomanii a alkoholismu), v úvahu bere i věk člověka a věnuje se také otázce tělesné hmotnosti. Jestliže se necháte poučit, budete mít záruku, že si neublížíte a hladovka vám opravdu zázračně pomůže.

Léčivá detoxikace hladem

praktická čá

- **Příprava před hladověním**
- **Správné provedení různé dlouhého hladov**
- **Vhodná strava a stravováni**
- **Zvláštní způsoby hladověni**
- **Hladovění pii akutních onemocněních**
- **Hladovění při chronických onemocněních**
- **Hladovění s přihlédnutím na věk člověka**
- **Tělesná hmotnost a hladovění**

Gennadij Malachov
Léčivá detoxikace hladem - Praktická část
Přeloženo z ruského originálu
□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□

Czech edition by
Alexander Giertli - EUGENIKA Pbl.
A. Gwerkovej 20, P. O. Box 187
850 00 Bratislava 5
tel./fax/záznam: 00421-2-63810659
e-mail: eugenika@eugenika.sk
internet: www.eugenika.sk (www.eugenika.cz)
Překlad © Ariana Trávníčková (REDIGO)
Odpovědná redaktorka: Helena Kapičková (REDIGO)
Korektura: Petra Blochová (REDIGO)
e-mail: redigo@redigo.cz
www.redigo.cz
Grafická úprava: Miroslav Němec
Návrh obálky: Miroslav Němec

První vydání
Tisk: ARIMES
ISBN 80-89227-70-9

Gennadij Malachov

Léčivá detoxikace

Obsah

Kapitola 1

Hladovění jako nejúčinnější prostředek při léčbě mnoha problémů……11

1.1 Výhody a nevýhody hladovění……12
1.2 Příprava před hladověním……14
1.3 Správné provedení dvanácti až třicetišestihodinového hladovění .. 18
1.4 Ukončení dvanácti až třicetišestihodinového hladovění……21
1.5 Správné provedení tří, sedmi a desetidenního hladovění……22
1.6 Ukončení třídenního, sedmidenního a desetidenního hladovění . 24
1.7 Správné dvaceti až třicetidenní hladovění……29

Kapitola 2

lak správné hladovět? Správná procedura podle různých odborníků……35

2.1 Klystýry při hladovění: ano, nebo ne?……36
2.2 Vodní procedury……41
2.3 Pitný režim……42
2.4 Pohybový režim……44
2.5 Jak správně dýchat……47
2.6 Teplo při hladovění……51
2.7 Jde to bez léků?……51
2.8 O správném ukoněení hladovění……52
2.9 Jak správně začít regenerační fázi……53
2.10 Důležitá doporučení pro správné ukončení hladovění……61

Kapitola 3

3.1 Stravování pro lepší trávení……63
3.2 Dodatečné rady pro dvacetidenní až třicetidenní hladovění a následnou regeneraci organizmu……65

Kapitola 4

Nejčastější chyby, jichž se hladovějící dopouštějí……68

Chyba č. 1: Indiferentní hladovění, které nepočítá se zvláštnostmi individuální stavby těla……69
Chyba č. 2: Nevhodný začátek hladovění……71
Chyba č. 3: Nevhodný průběh hladovění, často opakované chyby ... 73
Chyba ě. 4: Nesprávný přechod k normálnímu stravování……74
Chyba č. 5: Náhlé přerušení hladu (nesprávné ukončení kúry)……79

Chyba č. 6: Když nezvládneme ukončení hladovky (nejčastější chyby) 82
Chyba č. 7: Spatná životospráva po ukončení hladové kúry 92

Kapitola 5

Úspěšná léčba hladověním 96

5.1 Hladověním ke zdraví podle Paula Bragga 97
5.2 Jak se uzdravit hladem podle akademika Mikulina 102
5.3 Zakladatel hladovění v Rusku - J. Nikolajev 108

Kapitola 6

Autorovy osobní zkušenosti s hladověním (Z deníku léčitele Malachovova) 113

6.1 Mé první praktické setkání s hladovkou, krátké kúry 114
6.2 Poprvé desetidenní hladovění 119
6.3 Osmnáctidenní hladovění 125
6.4 Dlouhodobé hladovění o délce dvaceti dvou dní 134
6.5 Další zkušenosti s hladověním 151
6.5.1 Třídenní hladovění 151
6.5.2 Šestnáctidenní hladovění 152
6.5. 3 Devítidenní hladovka 157
6.6 Osmidenní hladovění (popisováno při urinoterapii) 159
6.7 Co znamenají sny během hladovění 164

Kapitola 7

Netypické způsoby hladovéni 167

7.1 Hladovění s dobíjením podle J. Andrejeva 168
7.1.1 Doplňování energií z přirozených přírodních zdrojů 170
7.1.2 Energetické vlastnosti vody 172
7.1.3 Užívání biologických polymerů - akumulátorů 176
7.1.4 Ostatní energetické zdroje 178
7.2 Indický mnich, který „hladověl" dvě stě jedna dní 179
7.3 Kouzelné příběhy o hladovění 183

Kapitola 8

Hladovéni jako léčebná metoda pro různé nemoci 185

8.1 Jaké nemoci vyléčíme hladověním? 186
Hladovění při různých nemocech 189
Tabulka doktora Mcltchena 189
8.2 Hladovění při akutní nemoci 190
8.3 Hladovění při chronické nemoci 194
8.4 Pomoc při chronických nemocech 196
8.5 Hladovění a radioaktivní vyzařování 199

Kapitola 9

Praktické příběhy pacientů s hladověním 203

Oboustranný zápal plic 204, Osteoporóza kolenních kloubů 205,
Šedý zákal (katarakta) 206, Zlepšení zraku, odstranění arytmie 207,
Celkový zdravotní stav, zrak a sluch 207, Zánět srdce (myokarditida),
pankreatida, struma, zúžení trávicího traktu, kolitida 208,
Deprese, hypertonie, hepatitida 208, Zácpa 208,
Obezita, zácpa, polypy, nespavost, křečové žíly 209, Neurodermitida 211,
Psoriáza 211, Bradavice, zánět paranazálních dutin (sinusitida) 212,
Uhry na obličeji, chřipka 213, Pásový opar 213,
Seborea (nadměrné maštění) 214, Alergické astma, dna a mastopatie 214,
Astma 215, Zápal plic 217, Ledvinový písek a kameny 217,
Revmatická artritida 218, Nemoci nohou 218, Vysoký krevní tlak 219,
Vysoký krevní tlak, bolesti v kloubech, nemocná játra, arytmie 219,
Bolesti v kloubech, vysoký krevní tlak, ledviny. Léčba nádoru na palci u
nohy. 220, Varikóza nadvarlat 221,
Chronická nedostatečnost ledvin, pankreatida, cholecystitida, chronická
kolitida, gastritida, gynekologické potíže 221, Chronická prostatida 223,
Úprava tělesné hmotnosti, zvýšení pohlavní potence, osteochondróza,
lepší barva tváří 224, Bolesti v nohou, slzavost očí, chřipka, pozvednutí
emocionální stránky 226, Zlepšení životního tonusu organizmu 226,
Vlasy, gastritida, dásně, rýma, hemoroidy, kůže, stolice 227,
Deprese 228, Snížení vysokého krevního tlaku 228,
Úprava tělesné váhy ze sto šesti na sedmdesát kilogramů 229,
Kosmetický účinek 233, Omlazení a úprava tělesné hmotnosti 234,
Omlazení organizmu, paradentóza, osteochondróza 236,
Omlazení organizmu 239, Upravení tělesné hmotnosti, omlazení 240,
Omlazení 242, Omlazení, lymfostáza 244, Nádorové onemocnění prsou 246,
Nádorové onemocnění s metastázami v žaludku. Cholecystitida, srdeční
vada, hemoroidy 247, Nádor na krku (sarkom) 249,
Nádor na mozku 249, Zkušenost s ozdravením 250,
Důležité zkušenosti s ozdravením a omlazením organizmu 255,
Efektivní týdenní hladovka 258, Zkušenosti s ozdravením 259,
Hepatitida 260, Bolesti v nohou, chřipka a pozvednutí po emociální stránce 260,
Zvýšený krevní tlak, špatný zrak, častá nachlazení, úprava tělesné hmotnosti,
celkové ozdravění organizmu 261, Psoriáza, ozdravění organizmu 261,
Zánět paranazálních dutin, srdeční a cévní dystonie, nemocné klouby 263,
Sedací nerv 263, Efekt ozdravných kúr 264, Zácpy, hemoroidy, krevní tlak, cysta
na vaječníku 264, Návyk zdravého životního stylu 266
Srovnání efektivity ozdravných procedur. Bolesti v páteři, vysoký krevní tlak,
astma, nachlazení, visící mateřská znaménka, optimalizace tělesné váhy 266,
Omlazení 268, Silné omlazení spojené s úpravou tělesné hmotnosti 269,
Hleny, osteochondróza, hemoroidy, vysoký krevní tlak, křeče a bolesti u srdce 270,
Dermatitída vyvolaná roztoči 271,
Parazit v životním poli 272, Zkušenosti s urinoterapii 277,
Zkušenosti s urinovým hladověním 278, Paralýza a hladovění 278,
Hladovění při léčbě zápalu plic 280, Regenerace po zranění 282,
Léčba neurodermitidy 283, Zkušenosti s hladověním 284,
Hladovění při těžké invaliditě 285, Oční nemoci 286, Ušní onemocnění 287,
Onemocnění nosohltanu 287, Onemocnění dýchacích orgánů 288,

Chronické onemocnční nosních dutin 288, Polypy v nose 288,
Bronchiální astma 288, Astma 289, Příklad vyléčení astmatu 290,
Nachlazení a zápal plic 298, Urinová šank prakšalana 301,
Častá chřipka a angína 302, Zápal plic 2 303,
Bronchitida a oslabený organizmus 303, Onemocnční žláz s vnitřní sekrecí 305,
Hormonální poruchy u žen 305, Onemocnční krve 306, Lcukemic 307,
Poliomyelitida (dětská mozková obrna) 307, Roztroušená skleróza 307,
Benigní a maligní nádory 308, Rakovina dčložního čípku 309, Nádor prsou 310,
Léčba bronchiálního nádoru 312, Plicní sarkom 313, Zbytnční prostaty 314,
Kapavka, syfilis a další venerické nemoci 314, Neplodnost 315,
Hladovém v těhotenství 316, Cukrovka 317, Epilepsie 318,
Psychická onemocnění 319, Schizofrenie 319, Ucpání cév 329,
Porucha krevního oběhu v mozku 330, Artritida, revmatizmus a dna 331,
Revmatická artritida 335, Léčba revmatoidní artritidy 335,
Bechtěrevova nemoc 336, Infekční deformující polyartritida, nespecifikovaná 341,
Nemoci žaludku a střev 343, Pankreatida 343, Vředy 344,
Žlučové a ledvinové kameny 349, Žloutenka 352, Jak funguje tlusté střevo 353,
Kolitida 354, Vředová kolitida 356, Nefritida 358, Nemoci srdce 359,
Vysoký krevní tlak 360, Hypertonie 363,
Koronámí nedostatečnost a srdeční vady 364, Kožní nemoci 365,
Ekzémy a psoriáza 366, Neurodermitida 368

Kapitola 10
Hladověni jako metoda redukce tělesné hmotnosti (nadváha i podváha)..... 371
10.1 Léčba podváhy dle Paula Bragga..... 372
10.2 Léčba obezity hladověním..... 374
Tabulka "kyvadlového" hladovění podle J. Nikolajeva..... 378
10.3 Narkomanie a alkoholizmus..... 378
10.4 Hladovění a věk..... 379

Závěr..... 382

Druhá část

Hladovění v praxi

Kapitola 1

Hladovění jako nejúčinnější prostředek při léčbě mnoha problémů

1.1 Výhody a nevýhody hladovění

Rozhodli jste se, že podstoupíte kúru hladovění. Určitě si položíte otázku, čím je potřeba začít? Každá praktické metoda, to znamená i hladovění, vyžaduje teoretickou přípravu. To znamená, že je potřeba získat co nejvíce informací o příslušné oblasti nebo předmětu. První část knihy obsahuje potřebné informace k tomu, aby mohl člověk sám začít správně hladovět.

Když měl G. A. Vojtovič, vynikající odborník na hladovění, odpovědět na otázku, zda je možné hladovění provádět v domácích podmínkách, řekl: „Ve starodávných civilizacích žádné nemocnice nebyly. Všechny léčebné metody, včetně léčby hladověním, byly prováděny v domácím prostředí."

Mnoho lidí jistě napadne otázka, zda hladovění nemá kontraindikace? Pokud bychom měli přihlédnout k lékařské praxi, pak kontraindikací k provedení hladovění mohou být následující příklady:

1. Druhá polovina těhotenství u žen a období kojení.
2. Akutní formy tuberkulózy, kdy se člověk nemůže hýbat.
3. Akutní formy zhoubných nádorů, kdy se člověk nemůže hýbat.
4. Akutní formy zhoubných onemocnění krve, kdy se člověk nemůže hýbat.
5. Akutní formy difuzních onemocnění pojivové tkáně, kdy se člověk nemůže hýbat.
6. Některé psychické a neurologické choroby v akutní formě, kdy se člověk nemůže hýbat, nebo u slabomyslných lidí.
7. Rozsáhlé hnisavé procesy ve vnitřních orgánech (abscesy, gangrény a jiné nemoci).

Relativní kontraindikací je nepohyblivost lidí při různých nemocech. To však neznamená, že u těchto lidí není možné dosáhnout pozitivního účinku při provedení léčebného hladovění. Jestliže jsou všechny metody a prostředky vyčerpány, je možné přistoupit k hladovění i při nepohyblivosti pacienta. Hladovění může být úspěšné.

Nyní, po přečtení prvního dílu této knihy, jste dostatečně vybaveni teoretickými znalostmi, abyste mohli přistoupit k praktickému ozdravnému hladovění, překonat první krizi hladu, po ní druhou a zvítězit v léčebné kúře na celé čáře. Toto vítězství znamená, že budete mít zdravý hlad, růžový jazyk a budete vypadat mnohem mladší.

Nepochybuji o tom, že se vám to podaří. Uvědomte si však, že teoretická příprava je jedna stránka věci a praxe druhá. Na základě získaných teoretických poznatků můžete pomalu začít s hladověním, a získat tak vlastní zkušenosti. Díky nim budete metodě více důvěřovat, poznáte, jak vaše tělo na hladovění reaguje, budete umět správně hladovění ukončit a následně přejít na normální stravu. Kromě toho se vám podaří dosažené výsledky pomocí správného způsobu života, stravování a myšlení udržet. Začněte pomalu, to znamená krátkodobými hladovkami, čímž si organizmus připravíte na delší dobu hladovění.

Komu pomáhá hladovění

Pokud přihlédneme k léčebným mechanizmům hladovění, tato metoda je nejúčinnější při léčbě následujících onemocnění:

1. Bronchiální astma
2. Artritida, revmatizmus, revmatoidní artritidy
3. Alergická onemocnění
4. Hypertonie
5. Kožní choroby
6. Kolagenózy
7. Nemoci krve typu hemolytické anémie
8. Nemoci a potíže žaludku a střevního traktu

9. Různá hnilobná onemocnění, nachlazení aj.
10. Nadváha
11. Onkologická onemocnění
12. Některé psychické nemoci

Hladovění pomáhá i při jiných onemocněních, ale u výše uvedených je jeho účinek nejsilnější. Zejména pomáhá lidem, u kterých se zřetelně projevují všechna stadia hladu.

1.2 Příprava před hladověním

První užitečná rada před zahájením hladovění je vyloučení nejškodlivějších látek z těla pomocí různých očistných procedur (viz moje kniha *Dokonalá očista těla** a další knihy). Tlusté střevo se pomocí klystýrů vyprázdní a vyčistí od výkalů i ostatních patologických látek. Během hladovění tak nebude docházet k většímu vylučování výkalů, čímž se šetří energie, potřebná pro jinou léčebnou činnost v organizmu. Očista jater zabrání vzniku krizí během .hladovění, při kterých z organizmu vycházejí žlučové kamínky a zbytky staré žluči. Parní procedury přispívají k odstranění většiny toxinů, nacházejících se v tělesných tekutinách organizmu. Terapie šťávami je rovněž důležitá k provedení očisty, protože dodatečně propláchne pojivové tkáně a očistí ledviny. Doporučuji zařadit výhradně potraviny rostlinného původu. Ze svého jídelníčku odstraňte umělé potraviny (zákusky, pečivo, čokoládu, bonbony a jiné druhy) a smíšené potraviny (obložené chlebíčky, pizzu, brambory s masem a jiné pokrmy). Dodržujte důležitá pravidla, jako například nejíst večer a nezapíjet pokrmy hned po jídle. Během hladovění se nebude vylučovat větší množství hlenů a škodlivých látek, hladovějící jedinec snadno překoná hlad a začne očistu organizmu na buněčné úrovni.

* Tuto knihu vydalo naše nakladatelství v roce 1999 - pozn. red.

Dále se budeme věnovat tomu, jak je důležité získat při procesu hladovění vlastní zkušenosti. Chtěl bych připomenout padesátiletou praxi vynikajícího odborníka Paula Bragga, který byl v oblasti ozdravného hladovém uznávanou autoritou, a doplním vlastní poznatky ze své dvacetileté praxe.

Bragg popisuje, jak se chovali lidé, kteří začínali ozdravnou hladovou kúru. Většinou trvala dvacet jedna až dvacet pět dní.V průběhu prvního týdne tělo začalo vylučovat tolik toxických látek, že bylo nutné hladovění ukončit. Hladovějící přešel na přirozenou stravu a za několik týdnů se pokusil hladovět znovu. Jestliže i během tohoto období se vylučovalo mnoho škodlivých látek, hladovění bylo opět pozastaveno.

Bragg byl proti dlouhodobějšímu hladovění také proto, že organizmus průměrného člověka obsahuje kromě škodlivých látek a hlenů, které jsou produkty výměny látkové, také zbytky mnoha léků. Z tohoto důvodu doporučuje raději několik pěti a desetidenních procedur hladovění, které jsou efektivnější než jedno dlouhodobé hladovění. Tento názor obhajoval na základě svých vlastních zkušeností.

Poznámka. Fenomén počátečního vylučování obrovského množství škodlivých látek z organizmu bez předchozí přípravy vede k přetížení vylučovacích systémů, k jejich zablokování a narušení procesu hladovění. Všechny tyto nepříznivé projevy je možné překonat pomocí předběžné očisty podle metodik, popsaných v mých knihách.

Bragg sděluje, že největších úspěchů během hladovění dosáhl při krátkodobých kúrách. Dvacetičtyř až třicetišestihodinové hladovění jednou týdně stačí, aby proběhla celková očista organizmu. Jestliže člověk dodržuje program přirozeného stravování, může se sám po několika měsících připravit na až čtyřdenní hladovění. Po čtyřech měsících, v jejich průběhu bylo prováděno krátkodobé (jednodenní) hladovění každý týden, a několika tří až čtyřdenních kúrách je možné přistoupit k sedmi až desetidennímu hladovění.

Je to dostatečně dlouhé období, během kterého dojde k detoxikaci organizmu, takže bude následné hladovění lehké a příjemné. Dodržoval jsem všechna Braggova doporučení od roku 1983 a v roce 2000 jsem prohladověl čtyřicet dní. Takovýmto způsobem je možné pomalu sbírat zkušenosti z hladovění a pozorovat reakce organizmu, a poznávat také následnou regeneraci a jiné projevy.

Poznámka. Pomocí předběžné očisty organizmu může člověk hladovět během dní *ékádaši* (jednou za dva týdny) po dobu dvaceti čtyř a třiceti šesti hodin. Dále za jeden až dva měsíce je možné začít praktikovat dvou až třídenní hladovění jednou během lunárního měsíce, v jeho druhé nebo čtvrté fázi. Po uplynutí dvou až tří měsíců provádění podobného programu bude člověk připraven na pěti až sedmidenní hladovění, neboť získal dostatek vlastních zkušeností.

Zahájení hladovění. Velký význam má i to, jak začnete hladovět. Jestliže například jeden den vydatně jíte a následující den hladovíte, žijete jeden až dva dny prakticky z toho, co máte v žaludku a střevním traktu. U třídenního a vícedenního hladovění se zastavuje činnost střev a výkaly z potravy, přijaté ještě před hladověním, zůstávají v organizmu a otravují jej v podobě zácpy.

Z toho vyplývá, že jedno až dvoudenní hladovění se zaplněným organizmem není účinné. Hladovění v dalších dnech, kdy ve střevech zůstávají nestrávené zbytky potravy, je velmi obtížné. Kromě léčebného účinku hladovění probíhá v organizmu očista střev v podobě zácpy. Co to vlastně znamená? Obsah tlustého střeva se postupně vstřebává do krve a z ní se odstraňuje přes pokožku, sliznici ústní dutiny a jazyka a přes plíce. Je však dvojí práce potřebná?

Jestliže se v žaludku a střevech nenachází ani potrava, ani kameny, tyto orgány velmi rychle přejdou na výživu, která probíhá díky uvolněnému vnitřnímu mechanizmu buněčné biosyntézy, a také díky kysličníku uhličitému a dusíku, rozpuštěnému v tekutém prostředí organizmu. Cizorodé prvky se rychleji rozpouštějí a odstraňují z organizmu a řada léčebných mechanizmů se urychlí.

Na základě výše uvedených skutečností vidíme, že je důležité hladovou kúru správně začít. Předcházející očista žaludku a střevního traktu se nesmí zanedbat. Uvedeme si několik doporučení, jaká cesta je nejlepší:

1. Použití projímadla.
2. Použití klystýrů.
3. Cvičení *šankprakšalana.*
4. Neprovádět očistné procedury tehdy, jestliže jste týden před hladověním konzumovali převážně čerstvou rostlinnou potravu a hladovění netrvalo déle než týden.

Pokud počátek hladovění bude proveden správně, začne okamžitá očista na buněčné úrovni. V opačném případě se během hladovění začne nejdříve vylučovat obsah střev a teprve potom se spustí očista a regenerace organizmu na buněčné úrovni. Myslím si, že to jsou dvě rozdílně věci.

Názor čtenáře a moje poznámka. „Ve vašich knihách se nehovoří o tom, jak správně zahájit hladovění. Zkušenost jsem získal z vlastní praxe. Před zahájením hladovění jsem se napil kyselého mléka, syrovátky nebo vody s citrónovou šťávou nebo kyselinou citrónovou. Tímto způsobem dojde rychleji k okyselení organizmu a k vyloučení nečistot. To má velkou výhodu u suchého hladovění." (Z uvedených zkušeností je jasné, že čím čistší je organizmus během prvního dne, tím aktivněji pracují jeho léčebné mechanizmy. Čím více se člověk před hladověním nasytil, tím bude spuštění těchto mechanizmů trvat déle. To, co doporučuje čtenář, je založeno na jiném mechanizmu. Zdůrazňuje slovo kyselý. Kyselá chuť stimuluje energetiku životního principu *žluči,* který je schopen aktivovat enzymy v organizmu. Díky tomu dojde k rychlejšímu rozkladu nečistot a hlenů a k lepšímu okyselení vnitřního prostředí organizmu. Důležité však je,

aby proces probíhal přirozenou cestou, neboť z organizmu se musí vyloučit i prostředek okyselení, v tomto případě výrobky z kyselého mléka a jiné produkty.)

1.3. Správné provedení dvanácti - až třicetišestihodinového hladovění

Dvacetičtyřhodinové hladovění začíná po snídani prvního dne do snídaně následujícího dne a mělo by probíhat v dny *ékádaši.* Nedoporučuji hladovění od večeře do večeře: večerní příjem potravy totiž naruší celý účinek hladovění v souvislosti, protože nebudou dodrženy biorytmy činnosti trávicích orgánů.

Během hladovění nekonzumujte tvrdé potraviny a ovoce a nepijte ovocné a zeleninové šťávy. Vhodnější je obyčejná neperlivá nebo destilovaná voda. Jedná se tedy o klasické hladovění. Jestliže hladovějící osoba pije urinu i vodu nebo jen samotnou urinu, půjde o urinové hladovění. Pokud nebude pít žádné tekutiny, praktikuje suché hladovění.

Pro oslabené a nerozhodné osoby je během dvacetičtyřhodinového hladovění přípustná jedna výjimka (jen jednou). Dovolen je posilňující nápoj: do sklenice destilované vody přidáme třetinu čajové lžičky přírodního medu nebo jednu čajovou lžičku citrónové šťávy. Med a citrónová šťáva účinkují jako rozpouštědla toxických látek a hlenů; voda bude mít kromě toho i příjemnou chuť.

Třicetišestihodinová kúra by měla začínat po večeři v den, který předchází dni počátku hladovění. Pokračuje nocí, trvá celý následující den a noc a končí snídaní třetího dne.

Čtyřicetidvouhodinové hladovění začínáme obvykle rovněž po večeři, trvá tedy celou noc, další den a noc a končí ve dvanáct hodin třetího dne, kdy hladovějící osoba konzumuje první potravu.

Pro třicetišesti a čtyřicetidvouhodinové hladovění platí stejné pokyny jako pro dvacetičtyřhodinové hladovění.

V závislosti na individuální stavbě těla je možné praktikovat klasické, urinové anebo suché hladovění, které může být dvacetičtyř-, třicetišesti- a čtyřicetidvouhodinové, a to jednou za dva týdny ve dnech ékádaši. Hladovění je možné provádět i během jiných příznivých dní lunárního cyklu.

Během hladovění se výrazně aktivují emocionální bloky netrpělivosti, hladu, neklidu a jiných projevů. Je však velmi důležité, aby si hladovějící jedinec udržel pevnou disciplínu a morálku. Jakým způsobem to lze zvládnout? Jestliže vás trápí pocity hladu nebo jiné projevy, snažte se je překrýt jinými pozitivními, takzvanými stenickými (dávajícími sílu) emocemi. To vám pomůže usměrnit vaše pocity a posílíte vlastnosti vůle, které ovlivňují nárůst životních sil.

Během hladovění mějte radost z toho, že váš organizmus pročistí jednodenní hladovění a aktivizuje jeho obranné síly. Myslete na to, že si vytváříte mladé tělo, zbavené nemocí a únavy. Nelitujte sami sebe a nepřipouštějte si žádné negativní emoce - jestliže se objeví, ihned je vyžeňte z hlavy ven.

Každý den si během hladovění opakujte:

1. Dnes jsem předal své tělo do péče životní síle, která je vnitřně očistí a zregeneruje.

2. Každou minutu během hladovění se z mého fyzického těla vylučují nečistoty a škodlivé látky. Každou hodinu během hladovění se čistí mé vědomí. Jsem šťastnější a plný energie (mohu říci, že nemám problémy a cítím se dobře).

3. Hodinu po hodině posiluji svůj organizmus.

4. Během hladovění používám metodu duchovní, fyzické a myšlenkové očisty, kterou po celá staletí používali Velcí učitelé lidstva.

5. Během hladovění mám své pocity plně pod kontrolou. Hladovění nepřeruším, a to ani kvůli falešnému pocitu hladu, z lítosti, ani proto, že se necítím dobře a pohodlně. Hla-

dovění ukončím úspěšně, neboť věřím v Boha, jenž proudí z hlubin mého organizmu.

Opakujete-li tato slova často, dokážete řídit svůj organizmus. Regulace organizmu probíhá prostřednictvím vašeho životního pole. Vyvarujte se všech negativních projevů, které by vás mohly ovlivnit, nepřipouštějte si žádné záškodnické emoce.

Rovněž neprobírejte program hladovění se svými přáteli, příbuznými ani známými! Hladovění je čistě soukromá záležitost člověka a jeho životního pole i s jeho pocity, emocemi, bloky i rozumovými ambicemi. Buďte ve svých plánech důslední a pevní a myslete na zázračné výsledky, které vám hladovění přinese. V duchu se svým pozitivním proměnám radujte.

Emocionální ušlechtilost a vznešenost umožňuje čerpat z vesmíru a z jeho vakua zvláštní druh energie, která se nachází v samotné podstatě lidské bytosti. Není náhodné, že staré tibetské učení říká: „V samotné podstatě člověka se nachází *tělo extáze,* které vyživuje ušlechtilá radost." Jestliže budete všechny obtíže při hladovění vnímat z pozitivní stránky, snadněji tuto nejednoduchou léčebnou kúru překonáte, ale nejen to, také rychleji pročistíte své životní pole.

Možná že vám bude během hladovění těžko a budete se cítit oslabení, vyčerpaní intoxikací a sami sebe považovat za nešťastníka. Tehdy vás napadne, že hladovění nezvládnete. V těchto okamžicích přemýšlejte raději o tom, jak vám Boží síla při vašem trápení pomáhá, jak pracuje ve vašem organizmu, kde odstraňuje všechny nečistoty a regeneruje každý orgán, každou buňku vašeho organizmu. Takovéto myšlenky by ve vás měly vyvolat citovou bouři a slzy poděkování, vděčnosti, lásky, které zároveň čistí vaši duši. To je jedno z tajemství hladovění a jeho hluboké účinnosti.

1.4. Ukončení dvanácti- až třicetišestihodinového hladovění

K odstranění toxinů a hlenů z ústní dutiny rozžvýkejte kůrku chleba potřenou česnekem a potom ji vyplivněte. Jazyk se očistí a bude mít růžovou barvu. Pálivá chuť stimuluje trávicí funkci organizmu: nyní jste připraveni přejít na normální stravu.

Prvním jídlem by měl být salát z čerstvé zeleniny. Většinou je doporučována prolisovaná mrkev a nakrájené zelí (zálivkou může být citrónová šťáva). Salát bude v žaludku a ve střevech účinkovat doslova jako koště, to znamená, že žaludek a střeva začnou intenzivně pracovat. Po salátu by měl následovat pokrm z vařené zeleniny, jako například vařená řepa, mírně podušené zelí nebo čerstvá dušená rajčata, samozřejmě vše bez chleba.

Po ukončení hladovění by jedinec neměl konzumovat například maso, sýry, olej, ryby, mléko a ořechy ani jiná semena. První příjem potravy se musí skládat ze salátu a vařené zeleniny. Při dalším jídle je možné se salátem podávat chléb (v zimě je vhodné zeleninu vždy podusit), nejlépe celozrnný (pro osoby s převahou tělesné konstituce *slizu).* Organizmu neuškodí ani polévka z naklíčené pšenice (pro osoby s převahou tělesné konstituce *větru).*

Hladovění je možné ukončit i mrkvovou nebo jablečnou šťávou, jež vyvolá přechodné oslabení, ale dodatečně z jater a žlučníku odstraní starou žluč. V zimě je nahradíme bylinným odvarem s medem.

Jestliže během prvního nebo druhého dne nedojde k samovolnému vyloučení stolice, nebo je-li v podobě bobků tvrdých jako ořechy, přičemž dochází k poranění konečníku, doporučuje se následující postup. Potírejte celé tělo, zejména však oblast páteře, olivovým olejem a před nutkáním na stolicí použijte klystýr s jedním decilitrem z čerstvé a odpařené

uriny. Kúra je vhodná v případě, kdy dojde k vytvoření prasklinek na konečníku, nebo když se objeví malý hemoroid.

1.5 Správné provedení tři-, sedmi- a desetidenního hladovění

První tři až pět kúr očistného hladovění, trvající tři a více dní, je vhodné provádět v příznivých podmínkách. Měli byste mít možnost si kdykoli odpočinout, jakmile pocítíte, že se nečistoty a hleny dostávají do krevního řečiště a vyvolávají intoxikaci v organizmu. Právě při této ozdravné metodě se člověk může cítit oslabený, a proto byste si v případě nutnosti měli lehnout a odpočívat. V posteli je třeba být uvolněný a ležet v klidu, dokud životní síla neobnoví vaše síly a neodstraní nečistoty z krve. Toto nepříznivé období skončí, jakmile se nečistoty a hleny dostanou z vašeho organizmu.

Zahájení tří-, sedmi- a desetidenního hladovění. Uvedené typy hladovění je možné provést různým způsobem.

První varianta. Od rána nebudete nic jíst, jen pít vodu. Obsah tlustého střeva se bude postupně vylučovat sám prostřednictvím plic a konečníku. Před zahájením tohoto procesu se však do krve dostanou látky, které zpomalí přechod organizmu na nitrobuněčnou výživu a mohou vyvolat intoxikaci.

Slova Paula Bragga o tom, že nevěří projímadlům nebo klystýrům během hladovění a že je považuje za jakýsi násilný nepřirozený prostředek, platí pro osoby, jejichž trávicí ústrojí je v pořádku a které mají minimálně roční zkušenost s třídenním hladověním.

Druhá varianta. Ráno užijete projímadlo nebo si dejte několik očistných klystýrů ve větších dávkách. Není na škodu si zacvičit *šank prakšalanu* (tato procedura spojuje pozitivní stránky projímadla a klystýru). Popis tohoto cvičení je uveden v prvním díle knihy *Léčivé síly* a rovněž v *Dokonalé*

očistě těla. Tím dojde k prudkému přerušení příjmu potravy zvenčí a organizmus přechází na nitrobuněčnou výživu. Vyvarujete se případné autointoxikace přes tlusté střevo a navíc se budete během hladové kúry cítit mnohem lépe.

Během třídenního hladovění se obejdete bez klystýrů a při sedmi a desetidenní kúře se klystýry provádějí obden. Častější používání klystýrů (jednou nebo dvakrát denně) není účelné z důvodu, že nečistoty a žluč se během tohoto období nestačí v tlustém střevě nahromadit. Časté provádění klystýrů neposkytne očekávaný výsledek, z tohoto hlediska má Bragg pravdu. Používání klystýrů během sedmi a desetidenního hladovění obden je ve srovnání s jejich každodenním prováděním užitečné, neboť není tak únavné a násilné. Klystýry jednou za tři dny zase nejsou dostačující, takže dvoudenní interval je skutečně optimální.

Klid na lůžku je potřebný zejména při prvním třídenním hladovění. Umožní, aby životní síla přispěla k detoxikaci a vnitřní očistě organizmu. Jestliže máte chuť jít na procházku nebo se koupat či opalovat na sluníčku, jděte a koupejte se, ale pouze v případě, že máte dost sil. Rozhodně však na sluníčku nepobývejte příliš dlouho a vyvarujte se i dlouhému koupání, neboť sluneční paprsky stimulují aktivní autolýzu v organizmu a ta tělu odebírá mnoho energie. Nadměrná fyzická námaha v tomto období vás rovněž unaví. Nedělejte nic, co by vám mohlo odčerpat energii! Paul Bragg vzpomíná, že nejlepších výsledků během tří až desetidenního hladovění je možné dosáhnout tehdy, kdy hladovějící jedinec dodržuje lůžkový režim. Bragg také doporučuje více spánku během hladovění. Jestliže má člověk problémy se spaním, může jen relaxovat. Během hladovění by se neměly provádět žádné práce a hladovějící osoba by si neměla připouštět žádné starosti, ať už pracovní nebo spojené s domácím životem.

Poznámka. Spánek je nejlepším prostředkem k posílení životního pole. Až budete dále provádět tři- až desetidenní

hladové kúry, chovejte se tak, jako byste vůbec nehladověli. V průběhu těchto dnů by váš život měl ubíhat, jako by se nic nedělo, akorát s tím rozdílem, že ráno a večer nic nejíte a vykonáváte příslušné procedury. V opačném případě bude obtížné vybrat speciální dobu pro pravidelné hladovění jednou za měsíc (třídenní hladovění) nebo jednou za čtvrt roku (sedmi- až desetidenní hladovění), a celý systém hladovění by nebyl proveditelný. Ze své zkušenosti mohu říci, že hlad není tak vážný důvod, abychom se tři až sedm dní každé čtvrtletí věnovali pouze jemu, nebo jednou za rok více než dvacet hodin. Je to váš život, hladovějte, ale žijte. Dělejte všechny běžné práce a možná v ještě větším objemu než kdy dříve. Práce a tvoření vám zabrání přemýšlet o jídle, zajeden den hladovění můžete vykonat mnohem více práce než za běžné dva až tři dny. To se vám povede pouze tehdy, jestliže jste očistili organizmus, pravidelně jste již hladověli po dobu dvaceti čtyř až čtyřiceti dvou hodin jednou za dva týdny, a to nejméně půl roku, a v obdobích mezi hladověním jste dodržovali zásady správné výživy.

Ukončení třídenního hladovění je přibližně stejné, jak jsme popisovali u dvacetičtyř- až čtyřicetdvouhodinového hladovění.

1.6 Ukončení třídenního, sedntidenního a desetidenního hladovění

Během sedmidenního hladovění dochází ke zmenšování žaludku a celého střevního traktu a trávení se částečně přesouvá na buněčnou úroveň. Orgány trávicího traktu musí nyní pomalu znovu začít pracovat. Sedmý den hladovění, přibližně v šestnáct hodin je potřeba dodržet následující postup. Hladovějící osoba si vezme kůrku chleba potřenou česnekem, pečlivě ji rozžvýká a vyplivne. Tato procedura zajistí očistu ústní dutiny a odstraní hleny a toxiny. Po patnácti až dvaceti minutách je možné přistoupit k regenerační fázi s přechodem na normální stravu podle některé z uvedených variant.

1. Vypijte sklenici (asi dva decilitry) kyselého mléka. K čemu je to dobré? Kyselá chuť energeticky stimuluje funkci trávení, která se spouští na kvantové úrovni. Kyselé prostředí a mikroorganizmy okamžitě vytvoří příslušné prostředí v žaludku a střevním traktu, což zajistí správné trávení, správné fungování bakteriální mikroflóry a stimulaci zažívání organizmu.

Doplňujícím argumentem může být zahájení činnosti trávicí soustavy u novorozence. Zažívací ústrojí začíná fungovat při požití mleziva, postupně se jeho činnost stabilizuje a novorozenec snadno rostlinné produkty stráví.

Názor čtenáře a moje poznámka. „Nesouhlasím s vámi, že musíme po ukončení hladovky přejít na zředěné šťávy. Ze své vlastní zkušenosti vím, že nejlepší je zahájit běžné stravování mléčnými kyselými výrobky, jako například kefírem, kyselým mlékem nebo syrovátkou. Po ukončení hladové kúry (tedy po úplné očistě) se organizmus člověka podobá organizmu novorozence, jehož první potravou je výživa živočišného původu (mlezivo). Při pití šťáv dochází k narušení činnosti slinivky břišní a hladovějící může cítit bolest v této oblasti. Při opakovaném hladovění mohou šťávy (jako přechod k normální stravě) organizmu škodit. Přechod na šťávy je při opakovaném hladovění možný pouze jednou." (Obecná široká praxe provádění hladovění ukázala, že přechod na normální stravu pomocí šťáv je z fyziologického hlediska zcela v pořádku. Při přechodu na šťávy je zahájení činnosti trávicího systému usnadněna a účinek hladovění se prodlužuje. Pití šťáv je vhodné zejména při ukončení sedmi až třicetidenního hladovění. Nevýhodou je to, že šťávy obsahují málo minerálních látek, takže u některých jedinců se mohou objevit křeče nebo může dojít k poškození zubní skloviny.

Přechod na normální stravu pomoci kyselých mléčných výrobků má rovněž svoje negativní stránky. Mlezivo se nedá srovnávat s kefirem, kyselým mlékem a jinými výrobky. Mlezivo obsahuje enzymy nezbytné k samozažívání, zatímco kyselé mléčné výrobky nikoliv, Aby mohl být kyselý mléčný výrobek rozštěpen, potřebuje k tomu trávicí enzymy, což představuje dodatečnou zátčž žaludku i střevního traktu. Tím, že se do organizmu dostávají živočišné bílkoviny, se v buňkách hladovějícího jedince prudce přeruší vstřebávání vzduchu a kysličníku uhličitého, což je důležitý léčebný a omlazující mechanizmus jak bčhcm hladovění, tak i po jeho ukončení. Organizmus jakoby se ptal, proč má žít podobně jako rostlina, jestliže žaludkem a střevním traktem procházejí bílkoviny? Léčebné účinky hladovění jsou tímto silně narušeny. Pokud přejdeme na normální stravu tak, že nejprve užíváme šťávy a následně rostlinnou potravu, léčebné mechanizmy v buňkách pokračují ještě dlouho. Vezměme si příklad. Člověk hladověl dvacet dní a deset dní regeneroval svůj organizmus pomocí šťáv a čerstvého ovoce. To znamená, že účinek hladovění pokračoval ještě po dobu deseti dní. Potom se účinky postupně zeslabovaly).

2. Vypijte sklenici čerstvě vylisované mrkvové šťávy. Jaké budou účinky? Barva mrkvové šťávy stimuluje zažívání, a tak vzniká impulz ke spuštění trávicí funkce. Dostatečné množství karotenu posiluje sliznici žaludku a střevního traktu. Mrkvová šťáva se vyznačuje silnými fytoncidními vlastnostmi a díky dostatečnému množství přírodních cukrů ji organizmus rychle vstřebává a využívá. Navíc čistí játra, proto tento přechod doporučují mnozí odborníci v oblasti léčebného hladovění.

3. Vezměte čtyři až pět rajčat průměrné velikosti, oloupejte je a nakrájejte. Vložte je na dvě až tři sekundy do vařící vody, poté vyjměte, nechejte vychladnout a snězte. Jaké jsou účinky? Rajčata jsou kyselá a mají červenou barvu:

oba faktory stimulují trávicí funkci. Tuto metodu doporučuje Paul Bragg.

V závislosti na tělesné skladbě, podmínkách a cíli hladovění si při praktickém provádění sami určíte, která ze tří variant přechodu na normální stravuje pro vás nejvýhodnější. To je nejdůležitější úkol.

Přechod lze provádět i takovým způsobem, že v létě může hladovějící jíst rajčata, na podzim a na jaře pít mrkvovou šťávu a v zimě kyselé mléko. Zkuste vyzkoušet i jiné způsoby a možná, že si zvolíte jinou metodu. V tyto dny nepotřebujete nic jiného než neperlivou vodu.

Osmý den ráno si připravte salát z prolisované mrkve a zelí a do salátu přidejte šťávu vylisovanou z poloviny pomeranče (není to ale nezbytně nutné). Potom můžete sníst hustou polévku z naklíčených obilných klíčků. Během dne můžete podle potřeby pít neperlivou vodu.

K obědu snězte salát z prolisované mrkve, nastrouhaného celeru a zelí, ochucený jablečnou šťávou. Potom můžete sníst dvě zeleninová jídla (z vařené zeleniny), například z řepy, tykve nebo mrkve. K tomu si dejte plátek z obilných klíčků, který neobsahuje škrob (škrob se v organizmu mění na sladový cukr).

Devátý den ráno můžete sníst jakékoli čerstvé ovoce nebo zeleninu podle sezóny (jablko, banán, mrkev nebo okurku). Můžete přidat placku z naklíčené pšenice, oslazenou medem (jen jednu polévkovou lžíci). Během dne je vhodný salát z prolisované mrkve, nakrájeného zelí a celeru, jedno teplé zeleninové jídlo a jedna placka z naklíčené pšenice. K večeři si připravte salát z mrkve a hlávkového zelí a v chladnějším ročním období teplou zapečenou čerstvou zeleninu (řepa, tykev). Od desátého dne se pomalu do jídelníčku k zelenině a čerstvě vylisovaným šťávám zařazují i další pokrmy, jako například kaše z celozrnných obilovin. Může to být jáhlová, pohanková nebo pšeničná (bez oleje). V průběhu následujících tří až čtyř dní jezte přibliž-

ně stejnou stravu a postupně do pokrmů přidávejte ořechy a malé množství rozpuštěného másla.

Mezi sedmi- a desetidenním hladověním nejsou velké rozdíly. Po ukončení desetidenního hladovění si kolem šestnácté hodiny zvolte některou ze tří uvedených variant a potom dodržujte jídelníček podle navrženého schématu.

Nezapomeňte na jedno z nejdůležitějších pravidel při ukončení hladovění: nejezte nikdy více, než opravdu musíte. V opačném případě dojde k narušení účinku sedmi- a desetidenního hladovění a všechny očistné procesy bude nutné opakovat znovu. Je potřeba dodržet příslušnou dobu, kdy přechází organizmus z režimu detoxikacc do fáze nasycení.

Chtěl bych připomenout, že během dlouhodobějšího hladovění není dobré se příliš zmiňovat o tom, že hladovíte. Cizí lidé mohou reagovat nepříznivě a negativní emoce dokáží narušit vaši náladu, orientovanou na Boží zázrak, k němuž během vašeho hladovění v organizmu dochází. Životní energie z organizmu vše zbytečné odstraňuje, to znamená hleny, toxiny a jiné cizorodé látky.

Paul Bragg píše, že považuje hladovění za významnou osobní záležitost. Dokonce si postavil speciální obydlí, v němž pobýval sám v době, kdy se věnoval ozdravným kúrám. „Jestliže máte možnost během hladovění bydlet v nějakém osamoceném místě a pobývat na čerstvém vzduchu, dočkáte se vynikajících výsledků."

Jakmile nastane příznivé období k provedení půstu, přistupte k desetidennímu hladovění.

A následující rok, budete-li dodržovat pravidelný program hladovění, tedy dvacet čtyři až třicet šest hodin ve dnech édákaši, jednou za čtvrtletí po pěti až sedmi dnech, můžete během Velkého, Vánočního nebo Petrova půstu hladovět čtrnáct dní a třetí rok můžete hladovění zvýšit na dvacet jedna dní. Postupně tak budete rozvíjet svou životní sílu a přejdete na plné hladovění.

Doporučuji, abyste se opět řídili radami Paula Bragga, který konstatuje, že se nemusíme při hladovění omezovat deseti dny. Avšak všechno má svůj čas, proto není potřeba spěchat. Bragg uvádí, že před zahájením například patnácti denního hladovění je dobré, aby už měla osoba za sebou minimálně šest kúr desetidenního hladovění s tříměsíčními přestávkami. Tím se člověk a jeho organizmus lépe připraví na patnáctidenní očistné hladovění.

Patnáctidenní hladovění je vynikající kúrou k očistě celého organizmu. Po jejím ukončení budete již vědět, co můžete od vlastního organizmu očekávat.

Dále pak můžete vyzkoušet dvacetijedna- až třicetidenní hladovění. Nyní jste při provádění dlouhodobého hladovění nastřádali dostatek zkušeností.

Správné přerušení příjmu potravy, takové, kdy hladovění přináší uzdravení a duchovní vývoj, je umění jako speciální vědní obor. Trpělivě jej studujte, a pokud nemáte vážný důvod„ nenuťte se násilím k dlouhodobému hladovění.

Uvědomte si, že vaše každotýdenní dvacetičtyř- až třicetišestihodinové kúry, tří- až čtyřdenní hladovění měsíčně a sedmi- až desetidenní hladovění čtvrtletně vám dají tolik zkušeností, které vám umožní, abyste se správně připravili na dlouhodobější hladovění.

1.7 Správné dvaceti- až třicetidenní hladovění

Už dříve jsme se zmínili o správném provedení hladovění podobného trvání. Můžete je využít a všechno bude v pořádku. Rozhodl jsem se, že uvedu ještě některá další doporučení odborníků v oblasti hladovění. Vždyť tato kniha je jakousi učebnicí a pro vás bude jistě zajímavé dovědět se, co mají jednotlivá doporučení společné a v čem se naopak

liší. Moje poznámky vám pomohou si vyjasnit jednotlivé protiklady a společné body.

Příprava na hladovění podle Arnolda de Vriese. „Hladovění nevyžaduje žádnou speciální přípravu, ačkoli určitý typ diety je vždy užitečný a zvyšuje účinnost hladovění. Je známo, že rafinované a tepelně upravené potraviny znečišťují trávicí ústrojí. Pokud zahájíme hladovění právě v tomto období, velké množství zbytků potravy se usadí na stěnách tenkého a tlustého střeva. Člověk pak pociťuje zvýšenou plynatost a účinek hladovění klesá. Tomu lze zabránit, jestliže člověk konzumuje před zahájením hladovění dostatek syrových potravin, jako například ovoce a zeleninu.

Konzumace syrových potravin v průběhu jednoho až dvou dní před zahájením hladovění přispěje k rychlejšímu vyprázdnění střev a k odstranění usazených výkalů. Očištěný žaludek a střevní trakt, zbavený zbytků potravy, snadněji a účinněji překoná hladovění."

Zahájení hladovění podle J. Nikolajeva. „Obvyklá kúra hladovění trvá dvacet pět až třicet dní, ve výjimečných případech třicet pět až čtyřicet dní. Jak je známo, za celé období hladovění dochází k úbytku tělesné hmotnosti, v průběhu o dvanáct až osmnáct procent oproti původní hmotnosti."

Podle Nikolajeva je pro člověka, který se rozhodl pro dlouhodobé hladovění, jedním z nejdůležitějších úkolů psychická příprava na stanovený počet dní hladovění. Můžeme říci, že člověk určitým způsobem sám sebe programuje. Na druhé straně o tom nemusí vůbec přemýšlet, stačí překonávat den po dni a říkat si, zeje vše v pořádku. Setrváte-li v takovémto pasivním, netečném stavu, můžete hladovění natáhnout o další týden, dva, tři, čtyři í více, a to tak, že si toho ani sami nevšimnete. Chyba totiž spočívá v tom, že jste se naprogramovali na dvacet dní hladovění. A pak jste vydrželi bez jídla sedm až deset dní, necítili se příliš dobře a viděli jste, že je do konce ještě daleko. Taje v podstatě zlomový bod a předčasné ukončení. Jestliže však budete

procházet jeden den za druhým, tak jak je čas přináší, tento okamžik nenastane. Podvědomě se programujete na to, že musíte dnes vydržet jeden den o hladu a zítra se uvidí. Probouzíte se, není vám dobře a opět přemlouváte sami sebe, že je to poslední den hladovění a zítra se uvidí. Neuvědomujete si, že procházíte první acidotickou krizí, že se stav zlepšuje a přemýšlíte o něčem jiném. Probudíte se, cítíte se dobře, slabost zmizela a řeknete si: „Že bych dnes zase hladověl? Vždyť všechno je úplně v pořádku." A další den to bude stejné. Nikdo na vás netlačí a ukončit hladovění můžete kdykoli. Nejste spoutaní tím, že musíte do určitého data hladovět, což by představovalo psychologický blok, a nemáte žádné vnitřní konflikty, při nichž by vás tížilo svědomí, že jste nevydrželi tak dlouho o hladu, jak jste původně plánovali.

Vzpomínám si na jeden případ. Žena ve věku čtyřiceti let onemocněla poruchami trávení. Rozhodla se, že vyřeší tento problém změnou stravy, ale nepodařilo se jí to. Začala poprvé hladovět, a to podle mých knih, vydržela dva dny (s delším hladověním nepočítala) a pak přišla za mnou, abych jí poradil, jak má hladovění ukončit. Podíval jsem se na ni a bylo mi jasné, že má ještě dostatek sil a že se účinek hladovění zatím neprojevil. Lišácky jsem jí poradil: „Víte co, zkuste hladovět ještě dva dny, dělejte si klystýry a potom uvidíme." Za dva dny, v jejichž průběhu plnila všechny mé pokyny, opět přišla. Ztratila trochu sil, zhubla, ale hladovět ještě mohla. Po použití urinových klystýrů se začaly vylučovat hleny. Začal zápas organizmu s nemocí. Pohovořil jsem s ní a řekl jí: „Zkusíte-li hladovět ještě dva dny, nebude to dlouho trvat a úplně se uzdravíte." Souhlasila. Za dva dny opět přišla, byla více hubenější a na jazyku měla povlak. Při použití klystýrů se stále vylučovaly hleny, ale měla ještě sílu. Řekl jsem jí, aby vydržela ještě dva dny a potom bude všechno normální. Po dvou dnech se dívám z okna a vidím, že přichází z posledních sil. Kabát na ní vi-

sel jako na věšáku, velmi zhubla. Sedla si na židli a cítila, že nemá sílu. Řekl jsem jí, že nyní je ta pravá chvíle, kdy může hladovění ukončit. Dal jsem jí kousek čerstvého chleba potřeného česnekem a řekl jí, aby jej dobře rozkousala na kaši a vyplivla. Tím se jí očistil jazyk i ústní dutina od povlaků. Potom jsem jí dal sklenici kyselého mléka a poradil jí, aby jej pomalu vypila. Najednou pocítila příliv sil. Doma pak pila šťávy a nespěchala na konzumaci jiné stravy. Po osmi dnech regenerační fáze přišla za mnou, plná energie a zdraví. Všechny problémy s trávením zmizely. To je příklad toho, jak tato žena hladověla osm dní a hladovění jí přineslo to, co si přála.

Doporučení podle A. Suvorina. „Chraňte si během hladovění psychiku a nedovolte, aby ji ovlivnilo nekonečné množství‚moudrých' rad, zbytečných projevů lítosti a bystrých, ale nepodložených varování, která se nezbytně kolem jedince, který začíná dlouhodobé hladovění, objevují."

Doporučení podle J. Nikolajeva. „Nyní začíná fyzická příprava. Nejdříve je potřeba provést nepříjemnou očistnou proceduru střev pomocí velké dávky horké vody se solí. Nejvhodnější doba je poledne: od tohoto okamžiku je potřeba přerušit příjem jakékoli potravy a rovněž užívání všech léků.

Na základě čtyřicetiletých zkušeností s několika tisíci pacienty se domnívám, že je během hladovění nezbytné proplachování střev, to znamená používání klystýrů. Bez toho se nemocní nebudou cítit dobře, bude jim nevolno a objeví se i projevy intoxikace. To je za prvé, a za druhé, každé hladovění je nezbytné začít užitím projímadla.

Na počátku hladovění se podává slabící prostředek podle možnosti ve větších dávkách, například padesát gramů síranu hořčíku (magnéziová sůl kyseliny sírové), rozpuštěného v jedné nebo dvou sklenicích vody, který se zapije čistou vodou. Tak se velmi důkladně pročistí střeva. Pokud očistu nemocní zanedbají, mohou se cítit špatně: trápí je slabost,

nevolnost a s ním spojené nutkání ke zvracení, bolesti hlavy, protože se jejich organizmus otráví produkty, které se v něm zadržují. Výjimku tvoří nemocní trpící žaludečními a střevními chorobami, například gastritidou, jimž projímadlo může podráždit sliznici žaludku, a také pacienti s těžkými hemoroidy: u nich může být proces očistného klystýrování ztížen. V takovém případě je nutné vybrat jiné polovičaté metody."

Kapitola 2

Jak správně hladovět? Správná procedura podle různých odborníků

2.1 Klystýry při hladovění: ano, nebo ne?

V tomto bodě se názory specialistů rozcházejí. My se podíváme, jak se k tomto tématu vyjadřovali, neboť v jejich slovech můžeme najít pravdu a rozhodnout se, jak budeme postupovat (i konkrétně ve vlastním případě).

Doporučení podle J. Nikolajeva. „Ráno prvního dne začněte tím, že si dáte očistný klystýr. Zdálo by se, že projímadlo spolu s klystýrem odstraní ze žaludku a střev všechny zbytky trávení a odpad, ale není tomu tak. Po celou dobu očistného hladovění by měl nemocný dbát na pravidelné klystýry, aby mohly z jeho organizmu vycházet každý den nečistoty a odpad. Pacienti bývají zpravidla překvapení, ale my víme: když nastane spontánní sekrece v organizmu, který přešel na endogenní stravu, tělo spotřebovává vlastní zásoby. I z nich se tvoří kal, jenž je mimochodem podobný kalu novorozenců."

Doporučení dle Arnolda de Vriese. „Ohledně užívání klystýrů v průběhu hladovění jsme nebyli jednotní. Přestože se klystýrů dříve hojně užívalo v některých léčebnách, v současnosti je většina zkušených lékařů odmítá nebo je předepisuje jen velmi zřídka. Klystýry jsou doporučovány z důvodu, že dokážou pročistit tlusté střevo, v němž se v průběhu hladovění odkládají toxiny a odpad a odtud se vsakují do krve. Každodenní očista dolní části střev však tomuto neblahému jevu zabrání.

Ve skutečnosti vstřebávání neprobíhá ve tlustém střevě. Navíc si zkušení lékaři všimli, že celý trávicí trakt včetně tlustého střeva se od veškerého odpadu během hladovění zcela vyčistí. Nebylo zpozorováno, že by se škodlivé prvky ve střevech skutečně ukládaly. Pokud však nemocný dostává klystýry, je na to potřeba určitá energie, a tak se životní síly, které jsou během hladovění i tak na nízké úrovni,

vyčerpávají a životaschopnost pacienta klesá. Kromě toho mají klystýry tendenci oslabovat střevní svaly, což může v budoucnu způsobovat zácpy. Rovněž bylo vypozorováno, že se činnost střev po ozdravném hladovění snáze obnoví, pokud je nebudeme zatěžovat klystýry."

Doporučení dle Herberta Sheltona. „Někteří specialisté tvrdí, že je třeba během hladovění udržovat v aktivním stavu střeva, ledviny i kůži, aby mohly být toxiny, které se z tkání dostaly do krve, vyvedeny ven. Podle mého názoru se mýlí. Každodenní klystýry nebo užívaní solí s projímavými účinky jsou doporučovány, aby mohlo být tlusté střevo očištěno. K tomu radí lékaři pít vodu ve zvýšeném objemu nebo polykat přímo močopudné léky, aby zůstaly ledviny aktivní. Také kůže je podporována k hojnému vylučování škodlivin.

Všechny tyto prostředky zaměřené na aktivaci orgánů jsou nepotřebné, ba dokonce jsou škodlivé. Hladovění samo o sobě posiluje ledvinovou činnost, přičemž velmi šetrně a přirozeně. Střeva se také vyprazdňují sama, a to tak často, jak to organizmus potřebuje. A pokud to třeba nepotřebuje, nechá střeva odpočívat a to i delší dobu, neboť to už dávno vyžadují. Kůže ve skutečnosti není vylučovacím orgánem, takže očistná potivá kúra je mystifikace. Hladovějící se při nich ještě víc unaví a proces očisty se spíš zpomalí, než urychlí. Všechno to, o čem jsem tu hovořili, škodí a nemělo by se při hladovění praktikovat."

Proti tomu stojí jiný názor, publikovaný v knihách autorů Arnolda de Vriese *Terapie hladověním* a Herberta Sheltona *Hladovění vám zachrání život.*

Arnold de Vries píše: „K vyjmenovaným nejdůležitějším symptomům můžeme přiřadit i mnoho dalších, které se v průběhu hladovění mohou objevit, anebo také nemusejí. Z hlediska úspěšného léčení hladem však nemají význam. Patří sem: nevolnost, nadměrné slinění, kožní vyrážka, náhlá ztráta vědomí, zápal mandlí, lehké nachlazení nebo

křeče. Tyto symptomy jsou samozřejmě nepříjemné, ale neměli byste si kvůli nim dělat přehnané obavy. Některé z nich totiž dokazují, že očista začíná působit... Terapeutické působení hladovění je nepřímo úměrné působení medikamentů. Zatímco běžné léky symptomy nemocí potlačují, cílem hladovění je právě tyto symptomy vyvolat a vyloučit všechny škodliviny z organizmu, aby mohlo dojít k úplnému uzdravení. Pokud bylo onemocnění dříve neaktivní, tedy se neprojevovalo jako akutní, nebo bylo potlačeno medikamenty, může dojít i k tomu, že se v důsledku hladovění aktivuje. To znamená, že se tkáně ozdravují a organizmus se lépe očišťuje. Již jsme říkali, že si „všichni musíme během hladovění znovu své nemoci prožít" a to je správně, protože nejslabší části našeho organizmu se omlazují a zároveň se hned aktivují, aby byly jako zamlada. Například u lidí, kteří měli dříve katarální stavy, může dojít k vylučování hlenů z tlustého střeva, pochvy, hltanu, hrtanu či nosu podle toho, kde byl katarální stav lokalizován. V žádném případě je však nemůžeme pokládat za projevy nové nemoci, o tom se můžeme přesvědčit proto, že po ukončení hladovění rychle zmizí a už se nikdy nevracejí."

Úvahy Herberta Sheltona. „Většina hladovějících zvládá i dlouhodobé hladovění bez problémů a krizí, a také většina očistných procesů v jejich organizmech probíhá bez obtíží. Pokud se krize přece jen rozvine, je třeba ji přijmout pozitivně, protože krize skoro vždy předchází uzdravení."

Kožní vyrážka je během hladovění velmi řídký jev, ale pokud se objeví, je to svědectví o tom, že proces očisty probíhá správně. Závratě, stavy bezvědomí, bušení srdce a další symptomy obdobného typu nejsou normální, ale přesto pro hladovějícího nepředstavují nebezpečí.

Nejnepříjemnějšími ze všech symptomů jsou během hladovění nevolnost a zvracení. Naštěstí není pochyb, že i tato krize je ku prospěchu; navíc se nevyskytuje častěji jak v patnácti procentech případů. Nevolnost a nutkání ke

zvracení nejčastěji vznikají prvního den hladové kúry, ale mohou nastat i kdykoli jindy. Obecně se dá říct, že se krize nejčastěji rozvine po několika dnech bez příjmu potravy. Byly však zjištěny i případy, kdy se člověku udělalo špatně a zvracel i po čtyřech týdnech od počátku očistného hladovění, nebo i později.

Vyvrhnutá masa se zpravidla skládá z tekuté žluče s abnormální skladbou a většího množství hlenů. Játra jsou totiž v prvních dnech přetěžována, a tak se určitá část žluče dostane do žaludku a odtud ven. Tento jev je typický pro první dny hladovění, občas i týden, ale zřídkakdy trvá déle. Až člověku přestane být nevolno, obnoví se mu síly.

Také se může objevit řídká stolice, ale je to méně pravděpodobné než nevolnost. Není však vyloučená a může překvapit kdykoli v průběhu hladovění, třeba i pětatřicátý den od počátku očistné kúry. Z těla vychází žluč, hleny a zbytky fekálií: bezpochyby se jedná o očistnou krizi."

Já osobně jsem na základě výše řečených výňatků dospěl k následujícímu závěru (který úspěšně praktikuji): chcete-li se v průběhu hladovění vyvarovat silné očistné krize a jejím průvodním jevům, jako je kožní vyrážka, bolesti hlavy, bušení srdce, nevolnost, zvracení, vylučování hlenů z různých tělesných otvorů a řídká stolice, začínejte hladovění správně - provádějte cvičení šank prakšalana, jednorázový příjem projímadla a klystýry (denně, obden nebo každý třetí den podle toho, kolik zbytků fekálií vaše tělo vylučuje); a nezapomínejte na ozdravné koupele a páru (tak často, jak se na to vaše tělo cítí). Není třeba svůj organizmus do něčeho nutit, ale rozumě pomáhat bychom mu měli.

Musím se zmínit ještě o jednom vědecky dokázaném důvodu, proč je třeba během hladovění periodicky očišťovat střeva. Existuje nový vědní obor, který se věnuje procesům vytváření plynů v žaludku a střevním traktu. Zvláštní pokusy s lidmi ukázaly, kde se vlastně v organizmu plyny tvoří, z čeho se skládají a jak se z organizmu vyvádějí. Je zřejmé,

že v lidském organizmu se za den vytvoří až patnáct litrů plynů! Skrze anus je však vyvedeno jen 0,1 až 2,1 litrů; .ostatní plyny se vstřebají do krve a poté vyloučí plícemi.

V neočištěném tlustém střevě se v důsledku fermentativních procesů a rozkládání fekálií při hladovění nahromadí velké množství jedovatých plynů, například indol, skatol, sirovodík a podobně. Ty se vsakují do krve, s níž jsou rozváděny po celém organizmu, a vyvolávají silnou intoxikaci; poté se vylučují ven plícemi a kůží v podobě smrdutého dechu a tělesného zápachu. Člověk, který takto hladoví, se jen trápí a oslabuje, rozhodně však nemůže čekat zlepšení svého zdravotního stavu. Zde je zářný příklad, jak jej popsal A. Suvorin:

„Já osobně jsem snášel hladovění velmi těžce - trvalo čtyřicet dní a šest hodin. *(Jde o zkušenosti pacienta, který docházel na léčení k A. Suvorinovi -poznámka autora).* Pil jsem jen vodu, jinak nic. Po celou dobu jsem cítil chorobnou slabost a byl jsem neustále podrážděný. Třicátý den mé tělo vyloučilo několik kalových kousků. Byl jsem ještě schopen se nějak pohybovat, ale nemohl jsem pracovat, psát ani číst, i rozhovor s lidmi mne dokázal velmi unavit. Také jsem měl hojné vyměšování (stolice, hleny) a na jazyku se v posledních dnech kúry objevil povlak špinavě žluté barvy. Třicátý osmý a třicátý devátý den hladovění jsem již byl natolik zesláblý, že jsem jen ležel v posteli. První, co jsem čtyřicátého prvního dne ráno udělal, bylo, že jsem se podíval do zrcadla na svůj jazyk, a když jsem nezaznamenal změny k lepšímu, dostal jsem strach z možných následků, a proto jsem se rozhodl, že začnu zase jíst. Měl jsem hojnou stolici i močení - právě množství, zbarvení i zápach výkalů mne vylekalo!"

2.2 Vodní procedury

Doporučeni J. Nikolajeva. „Následující proceduru tvoří lázeň a specifická masáž s prvky ‚tlačem" na kůži, při níž pokožka zčervená, zejména v oblasti páteře, na hrudníku a na krku."

Poznámka. Taková masáž doplňuje přirozené změkčení organizmu a vyvádění škodlivin, mechanicky protahuje a rozcvičuje tkáně a tak napomáhá jejich očistě od nepotřebných látek.

Doporučení H. Sheltona. „I během hladovění je třeba dodržovat osobní hygienu a pravidelně se mýt: mezi obdobím, kdy se očišťujeme, a běžnými dny není v tomto směru žádný rozdíl. Koupejte se a sprchujte, jak často chcete. Koupele pro tělo nepředstavují zátěž v podobě ztráty energie, nebo jen minimálně. Je třeba ale dodržovat několik pravidel:

1. Celková doba vodních procedur by neměla být příliš velká - platí to o koupelích i o sprchování. Kdo je zvyklý relaxovat ve vaně, bude muset proceduru zkrátit, protože přílišné uvolnění není vhodné.

2. Koupeme se ve vlažné vodě - neměla by být studená ani příliš horká, protože v obou případech musí tělo vynakládat energii. Platí: čím se teplota vody na koupel blíží pokojové teplotě, tím méně energie bude muset vaše tělo vynaložit. Mějte na paměti, že se koupete z hygienických důvodů, nikoli kvůli terapeutickému efektu, který vám možná někde slíbili. Takže: rychle se umyjte a dost.

3. Je-li hladovějící slabý, je možné ho v posteli otírat mokrou houbičkou.

Poznámka. Při občasném prohřívání organizmu, které by ale nemělo být moc dlouhé, se aktivuje proces autolýzy a normalizuje se schopnost těla vytvářet teplo. Navíc se v tomto případě dostává přes kůži do organizmu voda, která napomáhá uvolňování škodlivin. Při koupeli bychom měli

volit takovou teplotu vody, aby se tělo mírně prohřálo. Proceduru ukončete jeho ochlazením studenou vodou, která by měla mít tak patnáct až dvacet stupňů Celsia - budete se cítit svěží a čilí.

2.3 Pitný režim

Doporučeni H. Sheltona. „Hladovějící může mít často pocit žízně, i když ne tak často jako. v období, kdy se stravuje běžným způsobem. Samozřejmě že organizmus vodu potřebuje, ale měli bychom mu dodávat tu nejčistší, jakou seženeme. Minerální vody nejsou doporučovány, vhodná je dešťová či destilovaná voda, voda z rozpuštěného jarního sněhu, filtrovaná a obecně taková voda, která neobsahuje žádné příměsi.

Neměli bychom pít víc vody, než si organizmus žádá. Některé teorie radí, abychom pili víc než potřebujeme, ale pro organizmus to nemá významný účinek.

Platí: čím víc vody vypijeme, tím víc tekutin naše ledviny vyloučí. To ale nemá vliv na samotné množství škodlivin, vyloučených tělem, ba naopak může dojít k utlumení tohoto procesu vylučování.

Vlažná voda je pro tělo nejlepší, zatímco příliš studená voda životní procesy v organizmu zpomaluje. Voda s ledem není vůbec vhodná. Horká voda může v některých případech připadat pacientovi chutnější než studená nebo pokojová, a proto nevidím důvod, proč bychom ji během hladovění neměli pít."

A. de Vries píše: „Ohledně množství vody, které má hladovějící vypít, nebylo dosaženo názorové shody. Někteří teoretikové přišli dokonce s teorií suchého hladovění bez příjmu vody, další zase předkládali názor, že by se mělo denně pít několik kvart (kvarta se rovná 0,946 dm^3, tedy skoro jednomu litru). Praktičtí lékaři však tyto extrémy odmítli a doporučili

všem, aby se řídili především vlastním pocitem žízně. Není pochyb o tom, že několik kvart vody denně mnohonásobně převyšuje skutečnou denní potřebu, a není divu, že se proces vylučování škodlivin spíše brzdí. Suché hladovění je naopak škodlivé, tudíž by zásadně nemělo být doporučováno. Neznáme případ, kdy by někdo bez jídla a vody přežil více než sedmnáct dní. Při každém dlouhodobém hladovění je nezbytné určité množství vody. Je možné, že dva nebo tři dny bez vody neuškodí, ale dlouhodobě to rozhodně nezkoušejte.

Ve skutečnosti hladovějící necítí velkou žízeň, a pokud se dostaví, je třeba se na ni spoléhat jako na skutečný ukazatel potřeby organizmu. Žízeň uhasí jeden až dvě kvarty vody za den, nicméně potřeby se mohou v každém konkrétním případě lišit. Může se stát, že pacient nemá na vodu po celý den chuť: pokud to netrvá déle než dva až tři dny, není nutné cokoliv dělat."

Ještě dodejme, že pro účely hladovění se hodí pramenitá voda. Zato chlorované vodě se vyhýbejte, pokud máte možnost pít jinou.Také destilovaná voda je pokládána za druhořadou.

Doporučení J. Nikolajeva. „Šípkový odvar, destilovaná voda a v některých případech i minerálka *Boržomi* - tyto nápoje se k pití při ozdravných kúrách hodí. V horkých letních dnech by si nemocní měli s sebou brát láhev s vodou, ze které čas od času popíjejí, a to i tehdy, vyjdou-li si jen na krátkou procházku. Celkově za den vypijí 1,5 až 2 litry vody, i když toto množství není ničím omezeno."

Poznámka. Ze všeho, co jsme uvedli dříve, vyplývá, že je třeba během hladovění pít vodu podle potřeby a pokud možno v čisté podobě. Autor osobně provedl několik očistných hladových kúr, z nichž některé přesáhly i dvacet dní, a pil podle potřeby horkou magnetizovanou vodu. Budete-li jako doplněk k vodnímu režimu pít také urinu, organizmus se snáze zbaví škodlivin a jeho vnitřní prostředí se okyselí. Destilovaná voda vsakuje odpad a toxiny nejlépe, je to vyni-

kající prostředek a pohlcovač škodlivin, a urina je zase dobré rozpouštědlo. Sloučení uriny a destilované vody pomáhá snadno rozpouštět soli a další tvrdé usazeniny. Měli byste dbát na to, abyste měli vždy po ruce dostatečné zásoby.

Vždy jsem se divil, že Nikolajev radí užívat při hladovění šípkový odvar. Podle jeho vlastních slov to odporuje zásadám hladovění, které předpokládá dodávání živin jen v minimálním množství. Já tedy radím: pijte jen vodu a urinu.

2.4 Pohybový režim

Doporučení H. Sheltona. „Při hladovění je nejdůležitější, abychom snížili rozumovou, smyslovou, nervovou i fyzickou aktivitu a abychom ušetřili energii a obnovili očistné procesy.

Hladovějící by měl mít na paměti jednoduché pravidlo kompenzace: abychom pokročili v určitém směru, příroda musí polevit ve svém úsilí.

Některých věcí však příroda sama dosáhnout nemůže - například když dělá to, co není dle důležitosti prvořadé. Pokud však tuto činnost omezíme, dosáhneme toho.

Pozastavíme-li fyzickou činnost, odpočíváme a relaxujeme, jde o skutečný fyzický odpočinek. Fyzická činnost totiž vyžaduje velké množství energie, a tak brání, aby se naše normální nervová energie obnovila.

I rozum potřebuje odpočívat, a to tak, že pozastavíme myšlenkovou činnost a vyvarujeme se emočnímu vypětí. Je doslova škodlivé diskutovat o kontroverzních a rozporuplných tématech, vzrušovat se, rozčilovat a kvůli jakékoliv příčině se hádat. Tajemství odpočinutého rozumu tkví v tom, že si zachováme emoční vyrovnanost.

Také smysly musí čas od času relaxovat, a to se nám podaří nejlépe, uchýlíme-li se někam na klidné místo. Nevysedávejte u televize, nechoďte do kina a ani byste neměli moc číst - to jsou všechno činnosti, při nichž se přepíná zrak. Hluk je však ještě horší, protože člověk ztrácí spoustu energie. Ticho, klid a nečinnost napomáhají šetřit energií.

Ovšem při odpočívání byste neměli být úplně nečinní. Snažte se, abyste se nenapínali, fyzicky buďte klidní, protože jedině v takovém stavu můžete skutečně odpočívat."

Doporučení Arnolda de Vriese. „Znám lidi, kteří dokonce během dlouhodobého hladovění normálně pracovali. Jeden atlet z New Yorku byl známý tím, že prošel pěšky pět set mil za dvacet dní hladovění. Nijak mu to neuškodilo, naopak se cítil dobře jak během hladovění, tak i poté při rekonvalescenci. Otázkou není, co je nutné, ale co je doporučováno. Hladovění je stejně prospěšné jak pro aktivního pacienta, tak i pro toho, který je pasivní; ten druhý se však s největší pravděpodobností uzdraví dříve a hladovění bude snášet lépe."

Doporučení J. Nikolajeva. „Pacienti na vycházce cvičí komplex dýchacích cviků, procházka trvá od třinácti do čtrnácti hodin.

V době, kdy nespíme, nevěnujeme se léčebným procedurám a zdravotním procházkám, je důležité něco aktivně dělat, neboť i práce má terapeutické účinky. Můžeme si číst, hrát stolní hry nebo třeba vyšívat. Večer je možné si odpočinout u televize a mladí si mohou zatančit.

Tento denní režim by se měl dodržovat po celou dobu hladovění. Lidé, kteří se s našimi léčebnými metodami ještě neseznámili, bývají překvapení, že nemocní neslábnou a nemusí jen ležet. Je tomu spíš naopak: ke konci hladovění mají často pacienti víc energie než na jeho počátku."

Poznámka. Existuje celá řada důležitých fyziologických zákonitostí (kromě těch, o nichž se zmiňoval Shelton), z nichž se dovídáme následující:

Dodávání energie organizmu je závislé na jeho potřebě v každý konkrétní okamžik. Organizmus vytváří energii v každé situaci podle toho, kolik jí spotřebuje.

Hmotnost orgánů i celého těla je závislá na fyzické aktivitě. Když se zátěž orgánu zvýší, zároveň vzroste i jeho hmotnost. Samozřejmě platí, že při snížení zátěže se hmotnost také zmenšuje.

Nyní si napíšeme několik faktů, které tyto zásady potvrzují. Američtí vědci provedli následující zajímavý experiment: skupina mladých lidí musela strávit sedm týdnů v posteli, ovšem všichni celí v sádře. Dostávali mimořádně kvalitní jídlo v dostatečném množství. Močová analýza ukázala zvýšený obsah (oproti normě) dusíku, vápníku, fosforu, síry, kalia a natria. Na konci pokusného nemocničního pobytu každá zkoumaná osoba ztratila v průměru tisíc sedm set gramů živé protoplazmy a zároveň přibrala pět set až sedm set gramů tělesného tuku. Po sedmi týdnech jim sundali sádru a mladí lidé začali aktivně cvičit, a to po dobu čtyř týdnů, přičemž dostávali stejnou stravu. Obsah výše jmenovaných prvků v moči se snížil a dokonce spadl i pod normální úroveň. Tak se započal cyklus sebeobnovy organizmu.

Podívejme se na další experiment, tentokrát s králíky. Několika z nich dali končetinu do sádry, takže se nemohli pohybovat. Co se stalo? Životně důležité orgány se jim začaly výrazně zmenšovat - tento jev postihl játra, ledviny, slezinu a ukázalo se, že jejich srdce byla dvakrát menší než srdce králíků, kteří se mohli normálně pohybovat.

Pokud se dříve předpokládalo, že se živé organizmy automaticky obnovují samy a tento proces probíhá za účelem načerpání živin, na základě výsledků obdobných pokusů můžeme tvrdit, že procesy seberegulace se spouštějí jen při dráždění a funkční zátěži. Při léčebném hladovění tedy není nutné setrvávat na lůžku, ba naopak, nepříliš těžké fyzické cvičení a ozdravné procházky jsou přímo nezbytností. Hladovějící člověk tak načerpá nezbytnou energii, jeho látková výměna se urychlí a přívok kyslíku zvýší, díky čemuž škodliviny doslova vyhoří. Sheltonovo i de Vriesovo doporučení platí pouze pro dny očistné krize; v ostatních dnech je třeba dodržovat aktivní režim s dostatečným množstvím pohybu, při němž se organizmus nabíjí energií.

Na závěr usuzování o tomto tématu bych chtěl dodat několik názorů A. Suvorina.

„Před provedením jakékoli seriózní léčebné metody by bylo rozumné naučit se rytmickému dýchání a do každodenní péče zařadit masáž arterií, neboť se po něm u nemocného probouzí potřeba kyslíku.

Člověk za čtyřiadvacet hodin spotřebuje deset kubických metrů kyslíku, které váží třináct kilogramů. To je třikrát víc než hmotnost denní potravy! Tady tkví hlavní zásada vyživování organizmu člověka, čili s jídlem je to stejné jako s člověkem - důležité není to, co je na člověku vidět, ale to, co na něm vidět není. Viditelný člověk není důležitý, neviditelný ano.

2.5 Jak správně dýchat

Rytmické dýchání se nejlépe provádí na čerstvém vzduchu, při chůzi pod otevřeným nebem. Přestože nemáte čas, zvykněte si před spaním procházet se na čerstvém vzduchu alespoň šest kilometrů denně, nehledě na počasí. Pokud je pro vás hodinová procházka náročná a únavná, nenuťte se do ní a dopřejte si půlhodinovou, kterou můžete časem prodlužovat. Půl hodiny rytmického dýchání ráno i navečer váš organizmus nabije energií, promyje kyslíkem a zmagnetizuje.

Dýchací rytmus vždy slaďte s rytmem chůze! Je velmi důležité, aby bylo dýchání hluboké a lehké.

První pravidlo. Ústa mějte uzavřená a dýchejte nosem. Vzduch zprudka naráží na sliznici nosní dutiny a ta z něj žíznivě vysává magnetizmus, který má pro vaše nervy prvořadou důležitost. *(A právě o to bychom se měli snažit, aby mohla energie proudit energetickými kanály -pozn. aut.)*

Měli byste vědět, že také sliznice nosní dutiny má obdobnou zvláštní schopnost nasávat magnetizmus ze vzduchu.

Druhé pravidlo. Klíční kosti mějte co nejvýš a představujte si, že je nesete na podnose před sebou. To vám samo o sobě zajistí dva důležité předpoklady úspěchu:

1. Budete vždy držet hlavu rovně a vysoko, páteř se vám napřímí a hrudník bude ve správné poloze, abyste mohli zhluboka dýchat.

2. Budete dýchat horní částí plic a spodní se bude hluboce ventilovat. *(Vaše nosní dírky musí aktivně pracovat, jako byste si chtěli k něčemu přičichnout -pozn. aut.)*

Rytmus dýchání byste měli přizpůsobit síle a obsahu plic a hrudníku. Toho dosáhnete tak, že budete držet hlavu zvysoka, tělo rovně a budete kráčet klidně a svobodně. V duchu počítejte kroky, tedy každé vykročení pravou nebo levou nohou, a vždy napočítejte do šesti: *raz, dva, tři, čtyři, pět, šest.* Na *raz, dva, tři* se volně hluboce nadechněte a při odpočítávání *čtyři, pět, šest* vydechněte. Plynule přecházejte od nádechů k výdechům, aniž byste zadržovali dech, a dýchejte vždy nosem.

Pokud vám připadá opakované počítání do šesti těžké, zkuste to provádět po čtyřkách nebo naopak osmičkách, ale hlavně tak, abyste se po půlhodinové ani hodinové procházce necítili unavení. Únavu si prostě v duchu zakažte, zejména na začátku ozdravných procházek. Plicní tkáň je jemná, a pokud bude namáhána násilným, přehnaně hlubokým dýcháním nebo příliš častými výdechy, snadno se unaví.

Slabý a nervózní člověk se začne jinak cítit už po prvních večerních procházkách: ráno už nebude unylý a ospalý,

nýbrž svěží a čilý. Opakovaně však zdůrazňuji, že se první noc či několik nocí může stát, že bude člověk v důsledku přirozeného podráždění, na které není zvyklý, špatně spát.

Suvorinova masáž. Doktor Guaze se zmiňuje, že elektrický proud neprochází vnitřkem předmětů, nýbrž jejich povrchem. Pravděpodobně je to prvotní zdroj životní energie na Zemi.

Masáž obecně sleduje několik cílů, z nichž první spočívá v tom, aby se probudila životní energie nemocného, a druhý, aby jeho organizmus dosáhl celkového hlubokého uspokojení. Vždyť po masáži člověk snadno usíná hlubokým spánkem a přitom není tato procedura příliš únavná.

V některých případech provádíme masáž v posteli.

1. *Večer těsně před spánkem.* Člověk (a zejména stresovaný obyvatel velkoměsta) se těší, že nalezne trochu klidu a tepla (zejména pro nohy).

2. Uprostřed noci. Organizmus, který se regeneruje, vyžaduje přítok nervových sil, aby se zbavil všeho špatného z předchozího dne.

3. *Brzy ráno.* Než člověk vstane, zpravidla se potřebuje povzbudit a načerpat pro nadcházející den nové síly.

Zde si uvedeme několik dalších doporučení ohledně správného provedení léčebných masáží.

1. Ozdravné masáže se provádějí vleže na zádech. To proto, že pohyby rukou bývají rychlé a zpravidla jimi masér vyvíjí tlak. Měly by se zaměřit na páteř a nikoli srdeční čakru jako při ostatních typech masáží, například relaxačních. Při takovéto masáži je srdce zcela v klidu, nebo se jeho činnost naopak trochu oživí.

2. Při masáži ze sebe svlékněme veškerý oděv a deku - ovšem podle toho, jak to každému vyhovuje. Bez deky se tělo více osvěží!

3. Energicky masírujme kompletně soustavu nervů a cév. Rychlé pohyby rukou mají větší účinek než pomalejší, při kterých je vyvíjen přílišný tlak. Na druhé straně, pouhé lehké

hlazení pokožky žádoucí výsledky také nepřinese. Je třeba rozproudit krev v žilách takříkajíc „mechanicky", aby se po masáži tělo prohřálo. Jestliže k tomuto efektu nedojde, znamená to, že jste masáž neprovedli s dostatečnou intenzitou - raději masáž ihned zopakujte.

4. Masáž srdce neunaví, proto může být vykonávána jako jednotný ozdravný celek bez přerušení a volných chvílích odpočinku. Každý pohyb zopakujte šedesátkrát, celý cyklus tak zabere sedm až osm minut. Potírejte se rychlostí tak sto až sto dvacet pohybů za minutu. Protože svaly neustále mění polohu, masáž je neunaví, naopak jim dodá energii. Jak už jsem však říkal, musí být prováděna bez přerušení.

5. V noci proveďte masáž třikrát: před spánkem, uprostřed noci (pokud je to potřeba) a předtím, než vstanete - večer a ráno šedesát potírání při každém pohybu, v noci stačí čtyřicet. Tři masážní cykly trvají dvacet minut, a to je zanedbatelné v porovnání s tím, že mnozí lidé trpí nespavostí a převalují se v posteli dlouhé hodiny.

6. Masáž oživuje krevní oběh a kromě toho napomáhá rozdělovat nervovou energii. Můžete také masírovat močový měchýř a střeva, ovšem šetrně a lehce, protože se zvyšuje tvorba moči a povzbuzuje peristaltika. Při masáži hlavy se aktivuje krev, přichází do mozku ve vlnách a posiluje jeho činnost. Také se vytratí různé neurastenické projevy, například těžké myšlenky nebo slabá paměť.

7. Nezapomínejte také na to, že je masáž velmi účinný léčebný prostředek a přináší výsledky okamžitě, poznáme je už první den masážní kúry. Při masáži proto nekoukejte na minuty a dopřejte šijí tolik, kolik je nutné. Nemocný člověk nemá zapomínat, zeje masáž jedním z nejlepších způsobů, jak trávit během nemoci čas. Masáž se postupem času promění ve zvyk stejně jako například holení, na které si člověk vždycky najde čas a při kterém nekouká na minuty.

2.6 Teplo při hladovění

Doporučení H. Sheltona. Hladovějící osoba je citlivější na chlad a má vůči němu menší odolnost než osoba, která normálně jí. Hladovějící snáze promrzne, a to očistný proces zpomaluje. Narůstá pocit nespokojenosti a nepohodlí a energie se spotřebovává mnohem rychleji. Z toho vyplývá, že hladovějící by měl zůstat v teple, to je prvořadé. Zvláště bychom měli dbát, abychom měli teplé nohy, protože se studenýma nohama se špatně spí.

Rady J. Nikolajeva. „Hladovějící osoby by měly spát v provětrané místnosti s dobrou ventilací, ale samozřejmě v teple a dobře zakryté peřinou. V posledních dnech hladové kúry zimomřivost narůstá, proto nemocní mohou používat v posteli ohřívač."

Mnozí odborníci doporučují během hladovění sluneční lázně, jelikož jsou dobré na očistu organizmu a odstranění škodlivin. Je třeba však znát míru a řídit se tím, jak se u nich sami cítíme.

2.7 Ido to bez léků?

Odpověď J. Nikolajeva. „Pilulky proti nespavosti nebo kozlíkové kapky jsou ve všech nemocnicích pacientům běžně podávány, my jsme je však vyloučili."

Odpověď A. de Vriese. „V průběhů hladovění se rozhodně vyvarujte všech druhů syntetických léků. Proč? Protože se vstřebávají organizmem mnohem rychleji a také mají desetkrát až dvacetkrát vyšší účinnost než u osob, které se normálně stravují. Také se vyhýbejte různým injekcím, zejména takovým, které obsahují sérum."

2.8 O správném ukončení hladovění

Doporučení J. Nikolajeva. „Zvýšená chuť k jídlu je klinickým ukazatelem toho, že očista hladovou kúrou je ukončena. Pacientovi se v obličeji objeví zdravá barva, z jazyka zmizí povlak, vytratí se nepříjemný zápach z úst a po klystýru se skoro úplně zastaví vylučování kalu. Někdy se stane, že se pacient z různých důvodů musí vrátit k normálnímu stravování, dříve než rozpozná tyto pozitivní změny. Léčení hladověním má však pozitivní účinek vždy, i pokud je ‚nedotažené do konce'."

Doporučení A. de Vriese. „Když se rezervy živin vyčerpají, objeví se určité symptomy poukazující na to, že očista hladověním je u konce a je možné kúru ukončit. Pozná se to podle zdravého pocitu hladu a čistého jazyka, z něhož zmizí povlak. Jazyk se nejprve očistí na kraji a na konečku, později se vylepší i zbývající část. Nepříjemná pachuť v ústech a smrdutý závan z úst se mezitím vytratí a tělesná teplota a srdeční tep se urovnají. Pacientovi se lesknou oči a stabilizuje se mu také vylučování slin a moči (ta může být kalná). Ze všech symptomů jsou však rozhodující dva: pocit zdravého hladu a očista jazyka. Někteří odborníci je pokládají za jediné hodnověrné příznaky, které poukazují na to, že je očista organizmu za pomoci hladovění u konce. Ovšem tyto faktory se nemusí objevit současně, nýbrž s rozdílem několika hodin. Jakmile u sebe pozorujeme jeden z těchto dvou příznaků, měli bychom hladovění ukončit. Čili pokud ucítíme skutečný zdravý hlad, ale jazyk ještě není úplně čistý (anebo naopak), neměli bychom o završení kúry pochybovat. A v oněch zřídkavých případech, kdy dochází ke ztrátě pocitu hladu během hladovění, se můžeme řídit právě stavem jazyka."

Doporučení H. Sheltona. „Je divné, že člověk dokáže jen s nesnázemi pochopit jednoduchou pravdu o tom, který

okamžik je k ukončení hladovky nejlepší: ten, když o sobě dá vědět přirozený pocit hladu. Ruku v ruce s ním mizí povlak z jazyka, nepříjemný dech a pachuť v ústech. Tyto příznaky vypovídají, že se v organizmu završila vlastní očista a on je připraven k postupnému přechodu na normální stravování.

Pacient má zpravidla vlhká ústa a najedou pocítí velký hlad. Nabízí se otázka, zda se ‚normální' hlad vždy vrátí? Správná odpověď zní: skoro vždy. Při těžkých onemocněních, kdy je smrt bohužel jen otázkou času, se přirozený hlad navrátí málokdy. V ostatních případech, když je nemoc vyléčitelná, a také u zcela zdravých lidí organizmus na normální hlad nezapomene a objeví se ‚v pravý čas'."

Poznámka. Pokud hladovíte na urine, její chuť vám napoví, v jakém stadiu se nachází očistný proces a vylučování škodlivin. Urina se postupně mění - nejprve je pálivá, ale škodliviny postupně vycházejí z těla ven a stává se z ní tekutina bez chuti. Působí jako indikátor očistného procesu organizmu.

2.9 Jak správně začít regenerační fázi

J. Nikolajev: „Správné provedený regenerace organizmu má stejný, ne-li ještě větší, význam než očista sama. Měla by probíhat pod lékařským dohledem jako dobře vypracovaný dietní program.

I když samo hladovění probíhalo bez problémů a úspěšně, konec kúry je vždy pokládán za konečné vítězství či svátek. Šťávy, ovoce a potraviny, které nezatěžují, nám po hladové kúře připadají obzvlášť chutné."

Doporučení H. Sheltona. „Když začnete po očistné kúře bez příjmu potravy znovu jíst, vybírejte si produkty, které jsou nejsnáze dostupné a zároveň pro organizmus nejvíc bezpečné - ovocné a zeleninové šťávy. Ty by ovšem měly

být čerstvě vymačkané: necháme-li je chvíli stát na vzduchu, ztrácejí své léčebné vlastnosti a vitaminy, protože se rychle okysličují. Konzervované produkty se po hladové kúře pro regenerační fázi organizmu nehodí.

V každém případě musíme být velmi opatrní, a to přímo úměrně délce očistného hladovění: čím delší bylo, tím obezřetněji musíme vybírat potraviny.

Nyní si dovolím předložit vlastní program ukončení hladové kúry, která trvala hypoteticky dvacet dní. Jednadvacátý den jsem pacientovi podával každou hodinu půl sklenice šťávy - nejlepší je podle mě doba od osmi hodin ráno do osmnácti hodin večer. Je zřejmé, že k tomu můžeme přistoupit pouze v těch případech, kdy se člověk začal normálně stravovat předtím, než se mu obnovil přirozený pocit hladu. Navrátil-li se vám hlad, můžete hladovění přerušit v jakoukoli denní dobu.

Během druhého dne regenerační fáze pacientům doporučuji každé dvě hodiny sklenici šťávy. Celkově jde o stejné množství, ale podává se v jiných porcích a s většími intervaly. Pokud se pacientovi zdá, že je šťávy na něho příliš, povoluji jednu nebo dvě porce vynechat.

Třetí den se k snídani podávaly pomeranče: dva na oběd a tři k večeři. Hodí se také grapefruity, čerstvá rajčata nebo další šťavnaté ovoce podle sezóny, která právě vrcholí. Neměli bychom si dělat hlavu s tím, co jíst, jako spíš si dávat pozor, abychom se nepřejedli. Ovoce musí být vždy čerstvé, zralé a měkké, aby se dalo dobře kousat. Nezvykejte si jídlo hladově hltat!

Čtvrtý den pacient dostane lehkou snídani z citrusového ovoce, k němuž se může přidat jedna nebo dvě čerstvé dýně v závislosti na ročním období. Přes den pak jí zeleninový salát bez soli, oleje, octa, citrónové šťávy a dalších pochutin či koření; a k tomu jeden kus vařené zeleniny obsahující škrob. Večerní jídlo by mělo být lehké, ale trochu vydatnější

než snídaně, přičemž by mělo na jídelníčku opět kralovat ovoce.

Pátý den se vrátíme k ovocným snídaním a přes den jíme saláty, dva kusy vařené zeleniny a můžeme si už dát i pečené brambory nebo vaječný bílek (nevelké množství). Večer už raději nejíme, anebo si dáme lehké ovocné jídlo a sklenici kyselého nepasterizovaného mléka (nehodí se pro vegetariány).

Šestého dne dodržujeme stejný jídelníček, pouze množství se může nepatrně zvýšit. Na konci prvního týdne už může hladovějící přijímat normální množství potravy. Nedovoluje se ale mezi regulérními jídly mlsat nebo si dávat „něco na zub" a také jíst pozdě večer před spaním. Po ukončení hladovění, v regenerační fázi, dodržujeme přesný postup, při němž jsou nejdůležitější tři jednoduchá ovocná nebo zeleninová jídla. Komu se zdá toto množství přehnané, může snížit počet na dvě jídla, ale až poté, co se jeho tělesná hmotnost stabilizuje."

Příklad dietního jídelníčku po redukční a dietetické terapii (RDT)

Očistná hladová kúra o délce 20-30 dnů, tělesná výška 160-180 centimetrů, průměrné množství tělesného tuku. Hmotnost potravin v gramech.

Potravina	1. den		2-3. den	4-5. den	**6-7.** den	**8-10.** den	**11-15.** den	**16-30.** den
Mrkvová, jablečná, vinná či jiná šťáva		500	1000	500	600			
Třené ovoce		-	-	500	600	450	375	500
Prolisovaná mrkev		-	-	250	600	300	200	
Kefír, kyselé mléko	—	-	-	-	300	400	600	
Zeleninová polévka s rýží			200	400	700	700	700	
Med	-	-	-	40	**60**	**60**	**75**	
Ořechy	–	-	–	-	**70**	100	100	
Chléb tmavý	–	–	-	-	100	300	400	
Zeleninový salát (např. bramborový s červenou řepou)				300	400	400	500	
Olej rostlinný	—	—	-	-	**15**	**15**	**30**	
Mléčná kaše		-	-	-	**150**	200	200	200
Salát ze syrové zeleniny a zelení			"		400	400	400	
Máslo		--	–	-	-	20	20	20

Poznámky:

1. Šťávy, například mrkvová, vinná či jablečná se první den pijí zředěné s vodou v poměru 1 : 1, druhý den už je pijeme nerozmíchané. Čtvrtý a pátý den jíme ovoce a zeleninu v pevném stavu, například třenou nebo prolisovanou. Šestý a sedmý den jíme kaše: pohanku, pšeničnou, rýžovou či ovesnou (doporučujeme dlouho a pečlivě žvýkat).

2. Šťávy popíjíme po maličkých doušcích, převalujeme je v ústech a mícháme se slinami (to je nesmírně důležité).

3. Desátý den už můžeme být v sestavování dietního jídelníčku tvořivější podle toho, jaké potraviny máme k dispozici. Přednost má však stále zelenina a mléčné výrobky s maximálním obsahem vitaminů a minerálních solí.

4. Nemáme-li k dispozici čerstvou zeleninu a ovoce, můžeme místo nich jíst konzervované nebo sušené produkty v odpovídajícím množství; ty musíme žvýkat ještě pečlivěji. Je důležité také hodně pobývat na čerstvém vzduchu.

5. Namísto pití kyselého mléka a kefíru jezte mléčné výrobky.

6. Vhodný je bramborový salát s červenou řepou (v Rusku zvaný *vinegret).* Na přípravu potřebujeme celkem pět set gramů zeleniny, kterou rozdělíme na dvě stejné části (dvě porce). Vařené brambory - dvě stě padesát gramů, syrová strouhaná mrkev - sto gramů, vařená červená řepa - sto gramů a syrové zelí - padesát gramů. Je dovoleno salát ochutit, třeba jednou čajovou lžičkou citrónové šťávy.

Doporučení A. de Vriese. „Po několika hodinách hladovění organizmus ztrácí schopnost trávit a zpracovávat jídlo běžným způsobem. Jakmile však začneme znovu normálně jíst, tato schopnost se obnoví. Pokud se první jídlo skládá z tvrdých a těžce stravitelných potravin, trávicí orgány se s ním možná nevypořádají tak, jak by měly, a potrava se bude ve střevech rozkládat a kvasit, čímž pacientovi způsobí nemálo problémů.

Nejhorší je, pokud k tomu dojde ve spodní části trávicího traktu v tenkém střevě - reakce bude mimořádně složitá. Jestliže se střevo ještě dostatečně neobnovilo a není schopno zvládat peristaltiku a posouvat potravu, může nastat i smrt. Proto se musíme řídit důležitými zásadami, jak postupoval

a jaké potraviny při přechodu od hladovění k normálnímu stravování vybírat.

Až na výjimky jsou všichni odborníci přesvědčeni, že by první jídlo mělo být tekuté. Proč? Protože se snáze vstřebává a lépe tráví, a navíc má uklidňující účinky a nedráždí jemnou sliznici, která je v tomto období obzvlášť citlivá.

Ovocné a zeleninové šťávy, zeleninové polévky, masové vývary můžeme bez obav do regeneračního jídelníčku zařadit, nejsou však pro organizmus stejně vhodné. Někteří pacienti bezprostředně po ukončení hladovky mléko nesnášeli a těžce je trávili; a pokud jeho objem převyšoval jejich možnosti, neobešlo se to bez komplikací s trávením. Mléko na tyto pacienty působilo tak, že zpomalilo regenerační proces ve střevech. Také masový vývar má spoustu nevýhod a po dlouhodobém hladovění vyvolává nepříznivé reakce, i když je celkem lehce stravitelný. Více se hodí zeleninový vývar z vařených kusů zeleniny, který bychom měli scedit. Nejlepší výsledky však mají jednoznačně syrové šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny a jsou také pro tyto účely doporučovány nejčastěji. Jejich praktické užívání neprokázalo po hladové kúře žádné kontraindikace. Lehce se vstřebávají, rychle tráví a střevní činnost se po nich rychle obnovuje.

Zeleninové i ovocné šťávy jsou ve stejné míře praktické a účinné, pro účely užití po hladové kúře vsak mají mírnou přednost šťávy z ovoce. Hodně lékařů doporučuje čerstvé a necezené ovocné šťávy, zejména v prvních dnech po hladovění, neboť mají výjimečnou schopnost obnovit činnost žaludku. Hodí se grapefruitová, rajčatová, vinná, ananasová, broskvová, hrušková, meruňková, jablečná, jahodová, dýňová nebo melounová šťáva. Ze zeleninových šťáv dáváme přednost mrkvové.

Hladovku můžete přerušit pitím šťáv: půl sklenice každou hodině anebo jednu sklenici po dvou hodinách. Na druhý den můžete celý postup opakovat anebo zvolit menší intervaly. Třetí den už je dovoleno přijímat namísto jídla

jeden hrníček šťávy (pět set mililitrů) a i v následujících dnech může být množství šťáv zvýšeno, ale vždy s mírou, protože přehnané množství přináší jedině potíže.

Už jsme se nejednou zmiňovali, že v jídelníčku pro regenerační dietu vedou čerstvě připravené šťávy. Jsou chutné a mají osvěžující vůni a nasládlou chuť, která je pro pacienty po hladovce obzvlášť příjemná. Jakmile je šťáva vymačkána, už po několika minutách ztrácí chuť, protože se na vzduchu začíná okysličovat. Ztrácejí se z ní také enzymy, vitaminy a živiny. Z tohoto důvodu se vůbec nehodí konzervované šťávy, které byly připraveny dlouho před spotřebou. Pijte vždy jen šťávy, které jste si připravili sami!

Připravujte je při pokojové teplotě, tak se budou nejlépe vstřebávat. Nepijte příliš studené a vůbec ne zmrazené šťávy. A také je pijte pomalu: zejména bezprostředně po ukončení hladovky šťávy pomaloučku cucejte, aby si žaludek mohl zvyknout. Budete-li je pít příliš rychle, nesmíchají se se slinami a mohou v žaludku vyvolat nežádoucí stahy a křeče, někdy i plynatost. Pokud však šťávu důkladně rozmělníme, tedy rozmělníme před polknutím, kyselina a cukr z ovoce se spojí se slinami a žaludek se nebude muset tolik namáhat se zpracováním.

Šťávovou dietu dodržujeme od jednoho do šesti dnů v závislosti na tom, jak dlouho jsme byli bez jídla. Její délka narůstá přímo úměrně délce hladovění: například po jednodenním až dvoudenním hladovění stačí pít šťávy jen jeden den.

Po čtyřdenním až osmidenním hladovění pijeme tři dny pouze šťávy.

Po devítidenním až čtrnáctidenním hladovění pijeme šťávy také tři dny.

Po šestnáctidenním až čtyřiadvacetidenním hladovění pijeme šťávy čtyři dny.

Po dvacetipěti- až třicetipěti denním hladovění pijeme šťávy pět dní.

Po hladovce trvající déle jak třicet pět dní pijeme šťávy šest až sedm dní.

Při dodržování tohoto schématu účinnost hladové kúry stoupá a je mnohem menší pravděpodobnost, že by se po ní mohly dostavit nežádoucí projevy.

Avšak toto období bezprostředně po hladovce, kdy pijeme jen šťávy, netrvá věčně a my musíme přejít k běžnému stravování, ale ne hned - po šťávách následuje dieta, kdy jsou dovolené zejména všechny druhy syrových potravin. Dieta by měla trvat stejně dlouho jako doba, kdy pijeme pouze šťávy, a i zde platí, že bychom to neměli s jídly ze syrových potravin přehánět. V dalších dnech už můžeme množství potravy postupně zvyšovat, ale je vždy nutné si pečlivě hlídat, kolik toho jíme: tak se vyvarujeme problémům s trávením. Každopádně množství přijímaného jídla zvyšujeme jen postupně a omezujeme se - tím si nemůžeme uškodit. Stejně důležité je, abychom jídlo pečlivě rozkousali. Polykejte tekutiny po malých doušcích a pevnou stravu žvýkejte tak dlouho, dokud ji mimovolně nepolknete. Tím zabráníte během regenerační fáze přetížení trávicích orgánů, kdy se jejich přirozená činnost obnovuje.

Nejvíc nepříjemností přináší nikoli hladovka sama, ale její nesprávné ukončení. Klíčem k úspěšnému ukončení hladové kúry je správná šťavná dieta, individuálně upravená pro každého jednotlivce s přihlédnutím ke zvláštnostem jeho organizmu. Po ní následuje ovocná a zeleninová dieta, která se dále rozšiřuje na konzumaci různorodých syrových potravin. Také je u nich třeba znát míru, tedy jíst je v omezeném množství a dobře rozžvýkat. Při takovém postupu organizmus normálně přejde k plnému stravování.

Poznámka. Podrobně jsme si popsali tři důležité metody, jak ukončit léčebné hladovění, z pera tří uznávaných odborníků. Nyní už máme představu o tom, jak po hladovění správně postupovat, přesto si musíme každý sám najít

správný způsob ukončení hladovky a po očistné kúře i stravování.

Autor osobně dává přednost přechodu od hladovění k urine s medem, bylinným odvarům s medem, šípkovému čaji s medem a čerstvým šťávám, například mrkvové, jablečné, řepné nebo ředěné pomerančové. Všechno závisí na ročním období a také na reálných možnostech pacienta, zda je možné vybraný druh ovoce v daném období koupit. Mezi další doporučovaná jídla patří rozmanité ovoce (zejména sladká jablka), saláty (například zelí s mrkví nebo s okurkou), dušená kapusta s mrkví, pečená tykev, vařená řepa, celozrnný chléb, kaše vařené ve vodě (kroupová, jáhlová či pšeničná pohanka) nebo polévky s klíčky. Také jsou vhodné ořechy, sýr a další potraviny.

2.10 Důležitá doporučení pro správné ukončení hladovění

Tato doporučení jsou pouze názorná, což zdůrazňují i jejich autoři. V případě seriózního onemocnění je možné stravu adekvátně změnit: například při žaludečních vředech nebo vředech dvanáctníku je lépe začít regeneraci nikoli u šťáv, nýbrž ovesným nebo pohankovým odvarem. Ten bychom měli na počátku pečlivě scedit, aby byl hodně tekutý, možná maličko jako by sliznatý, a postupně hustotu zvyšujeme, až přejdeme na kaše. Také můžeme začít s mléčnou syrovátkou, již si připravíme sami z kyselého mléka. Tento způsob se hodí především pro osoby trpící alergiemi a nemocemi jako například bronchiální astma, ekzémy, cukrovka a je závislý hlavně na rozsahu onemocnění.

Pacienti s gastritidou, doprovázenou zvýšenou nebo sníženou kyselostí, a také nemocní s vředovou kolitidou by si měli dát pozor na rostlinné oleje. Téměř pro všechna onemocnění platí, že musí nemocný dodržovat dietu obsahu-

jící maximum naturálních rostlinných produktů. Živočišné bílkoviny, včetně mléčných, zařadíme do jídelníčku až na druhý týden regenerační fáze.

Po celou dobu regenerace zásadně nesolíme: kuchyňská sůl je tabu, protože může vyvolat otoky a poruchy látkové výměny. Nepřípustné je také maso, masové produkty, houby, vejce a všechny druhy smažených potravin. Smažená kůrka je velmi chutná (ať už jde o maso, rybu nebo brambory), avšak těžce stravitelná a není snadné ji vyloučit z těla. Je tuhá a připomíná umělou hmotu. V přírodě se taková potrava nevyskytuje, jde o „vynález" moderního člověka. V důsledku nadměrné konzumace smažených jídel se ucpávají cévy: nejprve jemné krevní kapiláry a poté i tepny a žíly a nakonec vše může dospět až k tromboflebitidě. Zakázán je alkohol, kouření, káva a silný čaj.

Obecně platí, že všechno, co je za normálních podmínek nezdravé, je v onom křehkém období regenerační fáze výslovně škodlivé. Proto uvádím obecné dietní rady, jak byste se měli po ukončení hladovky správně stravovat.

Postupně budete získávat více vlastních zkušeností a podle nich můžete hladovět déle a poté také dlouhodobou kúru včas ukončit. Základní informace jsem načerpal z knih, ale ostatní detaily jsem poznal až konkrétně při hladovění, když jsem nabyl vlastní zkušenosti. Nejednou jsem vydržel hladovět více jak dvacet dní, a přitom jsem zjistil, jak můj organizmus reaguje na hlad a jak se při ukončení hladovky chová. V dubnu a květnu roku 2000 jsem prohladověl celých čtyřicet dní a své zkušenosti jsem popsal v knize *Psychologie hladovějícího.*

Kapitola 3

3.1 Stravování pro lepší trávení

Většina lidí je často nebo stále nemocná, a to proto, že se špatně stravují a jejich těla jsou nucena zpracovávat příliš velké množství přebytečné potravy.

Po ukončení hladovky se trávení upraví rychle, pokud se dodržují nezbytná pravidla. Mezi ně patří to, že bychom neměli jíst po šestnácté hodině. Budete-li se tím řídit, čeká vás hluboký spánek a s ním i kvalitní odpočinek, takže ráno vstanete svěží a čilí. Očistný proces organizmu probíhá přirozeným způsobem a tukové vrstvy se normalizují.

Nejlepší doba na snídani je od deváté do desáté hodiny ranní. Dejte si salát z čerstvé zeleniny, zejména s mrkví, zelím a salátem, v zimě pak s dušenou zeleninou. Jako druhé jídlo můžete sníst krajíc celozmného chleba s mořskou kapustou nebo medem či také nehuštěnou kaši, ochucenou troškou másla. Zelí, kapusta, mrkev i zeleň stimuluje činnost trávicího traktu, vylepšuje mikroflóru a obnovuje fungování endokrinního systému organizmu na základě zpětné vazby.

Nejdůležitější jsou saláty, neboť aktivují celou řadu procesů, zabezpečujících normální fungování organizmu. Jako příklad můžeme uvést stimulaci vylučování trávicích šťáv, vždyť syrová zelenina je bohatá na přirozené stimulátory. Po několika letech takového stravování už váš organizmus

nebude schopen přijímat jiný druh potravy a vy dokážete svůj jídelníček obměnit natolik, aby ze šedesáti procent obsahoval čerstvé ovoce a zeleninu.

Čerstvé ovoce, zelenina a šťávy z nich nám nejen dodávají živiny, ale také životní síly. Ovocná a zeleninová dužnina jsou naplněny energií, která podporuje správnou strukturu tkání organizmu a uchovává pružnou kůži.

Ideální dietní jídelníček sestává z poloviny ze syrového ovoce a zeleniny. Většina potravin rostlinného původu obsahuje buničinu a pektin, což jsou látky, které organizmus těžko vstřebává. Nicméně je nezbytně potřebuje, protože v procesu zpracování potravy hrají důležitou roli: díky nim se střevní hormonální systém správně naladí a spolu s ním se harmonizuje i celý organizmus. Buničina a pektin regulují pohybové funkce střev a vytvářejí v žaludečním a střevním traktu blahodárnou mikroflóru, která je částečně spotřebována organizmem jako plnohodnotná živá bílkovina.

Menší část jídelníčku (přibližně deset procent) připadá na bílkovinnou potravu. Bílkoviny získáváme z masa, ryb, vajec, pravého sýra nebo i z rostlinné potravy, zejména z ořechů a semen. Také pivní kvasinky, chléb a polévka z naklíčené pšenice dodávají organizmu bílkoviny, a navíc jsou doslova pokladnicemi vitaminu B, E a D.

Zbývá nám čtyřicet procent jídelníčku, který dále rozdělíme na tři části. První a největší část (třicet procent jídelníčku) představuje přírodní škrob, získávaný zejména z kaší a luštěnin. Další, mnohem menší část (minimálně pět procent) tvoří naturální cukry, obsažené například v sušeném ovoci, medu a čerstvě vymačkaných šťávách. Zbývající část (maximálně pět procent) tvoří přírodní tuky jako například slunečnicový, kukuřičný nebo olivový olej, sádlo a máslo.

Lidé se sklony ke tloustnutí by se měli vyhýbat cukru, chlebu a moučným výrobkům, měli by však vědět, že v minimálních dávkách jim neuškodí. Kaše, které by měly být podávány vždy čerstvé, bychom měli v ústech vždy dobře

rozmělnit. Při rychlém jídle člověk sní třikrát až pětkrát víc kaše, než potřebuje, a to vede samozřejmě k nadbytečným kilogramům. Při nevelkých dávkách a správném kousání (spíše rozmělnění na mlíčko) se brzy objeví pozitivní výsledky: zmizí zácpy, zlepší se peristaltika střev (při žvýkání se zrychluje až čtyřikrát) a aktivuje se činnost žaludečního a střevního traktu.

Jak jsme si již řekli, regenerační fáze by měla trvat stejně dlouho jako hladovka. Je neméně důležitá, a proto bychom se měli snažit stravovat správně!

Denní režim zůstává obdobný jako při očistné hladové kúře: procházky, fyzioterapeutické procedury, pracovní terapie či aktivní odpočinek. Pacientům s podváhou doporučujeme zvláštní procedury - olejové masáže celého těla, zejména kříže a beder, a k tomu horké koupele. Lidé s nadváhou si zase mohou užívat saunu a masáž těla s odpařenou urinou. Pro osoby s konstitucí žluči je vhodné plavání v teplé vodě.

Budete-li dodržovat rozumný program hladovění, vaše tělo se naplní životní silou a ozdravná hladovka se stane součástí vašeho života. Den za dnem budete moci pozorovat ono kouzlo, jak se váš organizmus obnovuje a zároveň s ním se mění i vaše vědomí. Můžete si užívat správného života, při kterém se s každým novým dnem stává dokonalejší a zdravější.

3.2 Dodatečné rady pro dvacetidenní až třicetidenní hladovění a následnou regeneraci organizmu

1. Dýchací cvičení se zadržováním dechu podle K. P. Butějka nebo moje metodika specifického dýchání, při kterém se očišťuje životní pole a organizmus se nabíjí energií.

2. Celková nebo částečná masáž, při níž se používá odpařená urina a urinové obklady.

3. Vědomé ovlivňování své nálady, autogenní trénink.

4. Kdo už má s hladověním zkušenosti, může praktikovat otužování, kontrastní sprchu či běh poklusem.

5. Lidé s podváhou by měli během regenerační fáze popíjet (kromě šťáv) také nápoj z pivních kvasinek. Připravuje se takto: smícháme půl sklenice kvasinek, půl sklenice vody a dvě čajové lžičky cukru a necháme odstát třicet až čtyřicet minut na teplém místě. Pijeme ihned, jakmile se objeví pěna, klidně i celou sklenici naráz. Pacient popíjí kromě ovocných a zeleninových šťáv také nápoj z kvasinek.

6. Protože se vylučování kamenů ze žlučníku a žlučovodů zpomaluje, při hladu někdy vzniká žloutenka. Dá sejí však předcházet a kameny snadno vylučovat ven. Je nutné si každý den na chvíli lehnout a na hodinu si přiložit k pravému boku ohřívadlo. Také časté pití uriny neuškodí. Velká dávka uriny, zejména takové, která je pálivá a nahořklá, uvolní vnitřní orgány a játra i žlučník se díky ní očistí. Kromě toho se doporučuje cvičit následující cvik: vydechneme vzduch z plic až nadoraz, předkloníme se, rukama se opřeme o kolena a několikrát po sobě maximálně zatáhneme břicho. G. A. Vojtovič se specializoval právě na nemocné, u nichž se v důsledku žlučových kamenů objevila mechanická žloutenka, a úspěšně je léčil.

7. Jestliže pacientovi poklesly orgány (pokles druhého a třetího stupně), a vyvinula se u něho například nefroptóza (pokles ledvin), musí při hladovění nezbytně používat speciální bandáž. Jako první totiž „hubnou" orgány dutiny břišní a v břiše vzniká prohlubeň (zejména při poloze vleže). Tuková podpěra orgánů se zmenšuje a nakonec zcela zmizí. Vnitřní orgány jsou v těle udržovány na svých místech především díky pojivu. Je-li slabé, orgány klesají a pojivo při tom bolí. Pokud hladovějící zanedbá bandáž, respektive o ní ani neví, stav jeho ledvin se ještě zhorší.

8. U některých pacientů v regenerační fázi po hladové kúře kalové kousky tvrdnou, mají zakulacený tvar a při defekaci mohou poranit konečník. U dalších se nemusí tlusté střevo vůbec vyprázdnit, protože se obnovuje příliš pomalu. Tento jev je charakteristický pro pooperační stav po zákroku vyjmutí slepého střeva: pacient má nutkání jít na stolici, ale jde to ztěžka, protože střeva nefungují správně; a přitom ani nemůže silně zatlačit. V těchto případech se doporučují malé mléčně-olejové klystýry, které se provádějí dva až čtyři dny po sobě, vždy před stolicí. Připravíme je z dvaceti až třiceti gramů taveného másla, které rozpustíme ve sto gramech teplého mléka a emulzi za pomoci gumového přístroje zavedeme do análního otvoru. Vnitřek konečníku se zvlhčí - mimochodem suchost je důsledkem předráždění životního principu větru. Tuto praktickou radu je nutno ocenit zvláště proto, že se v tlustém střevě normalizuje pH a mikrofióra.

Kapitola 4

Nejčastější chyby, jichž se hladovějící dopouštějí

Každý člověk by se měl pečlivě starat o své zdraví a věnovat mu pozornost o to víc, oč hlouběji proniká do problematiky fungování svého organizmu a chápe v něm důležité souvislosti. Všichni bychom se měli starat o své zdraví a uchovávat je na nejlepší možné úrovni. Vědomosti z oblasti zdravovědy a praktické rady na uchování zdraví mají ze všech znalostí pro člověka největší cenu.

V této kapitole si ukážeme příklady chyb, jichž se hladovějící v praxi dopouštějí. Dbejte na to, abyste je při vlastní kůře neopakovali.

Chyba č. 1: Indiferentní hladovění, které nepočítá se zvláštnostmi individuální stavby těla.

J. Nikolajev vyprávěl, jak léčil dvacetišestiletou pacientku s těžkým onemocněním souvisejícím s příjmem výživy, která při výšce sto padesát osm centimetrů vážila pouhých něco málo přes třicet jedna kilogramů. Jak k tomu došlo? Žena se rozhodla, že bude hladovět sama bez lékaře a vydržela bez jídla dvanáct dnů. Chtěla se vyléčit z tyreotoxikózy, ta ovšem patří při dlouhodobém léčebném hladovění mezi kontraindikace. Potom se dva týdny regenerovala a opět špatně: jedla hodně živočišných bílkovin, pila mléko, vejce, tvaroh a ryby, tedy všechno, co pokládala za vhodné a výživné. V důsledku nesprávné diety sejí narušilo trávení a objevily se nevolnosti, bolesti břicha, závratě a celková slabost organizmu.

Doktor Nikolajev jí nejprve předepsal správnou regenerační dietu - syrovátku a ovesný vývar, k nimž postupně zařadil také zeleninové vývary a tekuté kaše. Pacientka byla po dvou týdnech propuštěna domů s hmotností třicet devět kilogramy.

Poznámka. V tomto případě došlo k několika hrubým chybám najednou. Kvůli kontraindikacím měla hladovka trvat pouze sedm dní a pacientka se měla po celou dobu nacházet v teple, vlhku a v komfortních podmínkách (také kvůli podrážděnému principu větru).

Po dvanácti dnech se aktivoval program očisty organizmu od škodlivin, ovšem najednou byl přerušen a byla nastavena dieta obsahující potraviny, které nemohou být samostatně stráveny. Neobsahují totiž aktivní enzymy, jež jsou při tepelné úpravě deaktivovány. Trávicí orgány se s tímto úkolem prostě nevypořádají a zcela zákonitě se objeví nevolnost, špatné trávení a intoxikace potravinami. Není divu, že se žaludek rozbolí a slábne...

J. Nikolajev předepsal pacientce tekutou teplou stravu, při níž se podrážděný princip větru uklidnil a hmotnost těla i jeho funkce se uvedly do normálu.

Příklad. „Děkuji vám za všechno, co pro lidi děláte a jak jim pomáháte.

Jmenuji se Maxim a rozhodl jsem se vám napsat, protože potřebuji radu. Je mi dvacet let, studuji a kandiduji na titul mistra sportu v plavání. Patřím ke konstituci větru, měřím sto devadesát dva centimetrů a vážím šedesát sedm kilogramů.

S vašimi knihami a názory jsem se poprvé setkal v září minulého roku a musím říct, že změnily můj život. Začal jsem jíst úplně jiné produkty, pročistil si střeva, vyzkoušel urinoterapii, šestkrát provedl očistu jater a nyní pravidelně hladovím a piji urinu. Můj organizmus se od té doby zcela obměnil a došlo k výrazným změnám i uvnitř. Až do března tohoto roku jsem se cítil" skvěle, ale pak se objevily střevní problémy. Dříve jsem chodil na stolici po každém jídle, tak hodinu až hodinu a půl po požití. To ale časem ustalo a já chodil na velkou s bídou jen po ránu, a to ještě byla defekace obtížná. Pak jsem začal provádět malé klystýry s odpařenou urinou, vždy sto až sto padesát gramů. Už se mi však nepodařilo obnovit předchozí zdravotní stav, střeva mi nefungují a zcela se vytratilo nutkání jít na velkou.

Snažím se jíst taková jídla, která by pro mne byla svým složením ideální, vzhledem ke stavbě mého těla. Během druhé očisty jater se objevila zlatavá žluč, střeva na úrovni fyzického těla také nejsou ve špatném stavu. Po celou dobu jsem se léčil urinoterapii, moč piji třikrát až pětkrát denně v porcích po sto padesáti až tři sta gramech. Urinu mám zdravou, zlatavou, křišťálově čistou. Také čistím své životní pole a provádím dýchání štěstí.

(Když má člověk ostře vyjádřenou individuální konstituci vítr, musí být během hladovky obzvlášť opatrný. A to mladý pan Maxim rozhodně nebyl. Na počátku vše probíhalo

dobře, protože se tělo čistilo a tělesné funkce stabilizovaly. Potom se ale životní princip větru podrážděl. Navíc pacient začal s ozdravováním organizmu v zimním chladném počasí, a to také vede k předráždění tohoto životního principu. Napomáhají mu i urinové a rostlinné klystýry. Je jasně, že se především rozladila cirkulace energií v organizmu a v důsledku toho se narušila i pravidelná stolice. U žen by se v tomto případě rozhodil také menstruační cyklus -pozn. aut.

Moje doporučeni: v tomto období klystýry neprovádějte, pouze malé mléčné a olejové. Po celý týden jezte pouze teplou stravu a užívejte si teplých koupelí s následným vtíráním olivového oleje do kůže.

V zimě je možné hladovět jednou za dva týdny, delší ozdravné kúry nechtě na teplé letní počasí.)

Chyba č. 2: Nevhodný začátek hladovění

Nejčastěji se dopouštíme té chyby, že věnujeme nedostatečnou pozornost očistě žaludečního a střevního traktu. Kvůli tomu se pak vyvine neutuchající pocit hladu a leckdy dojde i k autointoxikaci skrze tlusté střevo. Člověk se cítí slabý, bolí ho hlava a pálí oči.

Příklad. „Je mi už sedmdesát dva let a jsem invalidou prvního stupně z Velké vlastenecké války, původním povoláním novinář, nyní samozřejmě důchodce. Vedl jsem vždy aktivní život a doufám, že i zdravý (hodně času jsem strávil na chatě v Gurfuze na Krymu), miloval jsem život v přírodě a vždy dbal na své zdraví. Přesto jsem před třemi lety prodělal silný záchvat mrtvice (ischemické levostranné) a po ní zůstal částečně ochrnutý - nefunguje mi levá ruka a levá noha. Tři měsíce po mrtvici jsem znovu začal chodit a celkově jsem se uzdravoval. Avšak poté, co jsem

strávil určitou dobu v nemocnici pro veterány Velké vlastenecké války, začala regrese nemoci - zhoršila se mi chůze a i levá ruka znovu znehybněla. Ošetřující lékařka určila svalové spazma a nekoordinované pohyby při sevření a natažení a přitom řekla, že je to neléčitelné. Čímž řekla, že jsem odsouzen k uzavřenému životu za stěnami svého bytu. Bylo pro mne nevýslovně těžké chodit s berlemi třeba jen na zahradu před domem a sejít ze schodů ze čtvrtého patra bylo vůbec nad moje síly (o krymské chatě a milovaných včeličkách se nebudu ani zmiňovat). Doktorka mi poradila, že na jedné klinice v Kyjevě léčí svalové spazma metodou zmrazování. Tak jsem se s nimi spojil a zjistil jsem, že tuto metodu zkoušeli, ale neměli dostatek pozitivních výsledků a odmítli mne přijmout na léčení. Jeden kolega z Oděsy se tam zkušebně vypravil, aby něco bližšího zjistil, ale také se vrátil s nepořízenou.

Po přečtení vašich knih mi však svitla naděje: existuje metoda, které vyléčí i ‚to, s čím si žádný medikament neporadí! ' To používám slov Genesi. Není třeba zdůrazňovat, že onou metodou je hladovění. V září a prosinci jsem se dvakrát pokusil začít s dlouhodobou hladovkou, ale nikdy se mi nepodařilo překročit hranici sedmi dnů. Trpěl jsem velmi silnou intoxikací! *(Zde se mimochodem skrývá chyba — netrpělivé přání začít dlouhodobé hladovění, avšak bez předběžného očištění—pozn. aut.)*

Později jsem se dobře očistil a zkusil po třetí dlouhodobě hladovět - a od 18. ledna do 11. února mi to vyšlo. Byl jsem jenom o vodě a vydržel to do okamžiku, než se můj jazyk zcela zbavil povlaku a já pocítil vytoužený hlad.

Hladovou kúru jsem snášel normálně a v regenerační fázi dodržoval všechny vaše rady. Pátého dne mi znovu začala normálně fungovat střeva a žaludek. Sedmý den jsem nabyl jistoty, že se vše v organizmu obnovilo, a dopustil se kardinální chyby: prostě jsem se přejedl. Stalo se to, před čím jste mnohokrát varovali, postihla mě porucha trávení v nejhorším

stadiu: potrava ze mne vycházela absolutně nestrávená a já se pomalu měnil v dystrofika. Jak postupovat v této situaci'." Hledal jsem rady všude možně, ale marně - nenašel jsem je ani ve vašich knihách, ani v knihách Paula Bragga. A tak jsem musel experimentovat a začínat vše od začátku a sám: přešel jsem na šťávy, zeleninové saláty a ovesné kaše. *(Pozor, raději nejezte obiloviny, a to ani mleté, ani drcené či jinak upraveně a vynechejte také kroupy a krupici. Tyto produkty už nemají svou původní biologickou hodnotu —pozn. aut.)*

Léčba trávicí indispozice trvala skoro měsíc, ale příliv sil, jaký nastal po hladovění, se nikdy nedostavil a naopak jsem byl pořád slabý, bezmocný pacient s bolestmi jater a žlučníku. Přesvědčil jsem se na vlastní kůži, co znamená slabost z přejedení. Rozhodl jsem se, že budu pít urinu a provádět masáže, ale bylo mi stále hůř a hůř, bolesti levé ruky a nohy nepřestávaly." *(V takovém případě je nutné opakovat hladovku a vyvarovat se chyb při jejím ukončení - pozn. aut.)*

Chyba č. 3: Nevhodný průběh hladovění, často opakované chyby

Spousta lidí se při hladovění necítí dobře nebo je zatěžuje natolik, že od něj odstoupí: city zvítězí nad rozumem. Například autolýza má za následek, že se v ústech objeví sladká pachuť hniloby, která sem proniká z paranazální dutiny, nebo naopak strašná hořkost doprovázená symptomy nevolnosti při gastroduodenálních reflexech (to je vtékání žluče do žaludku). Člověk se při stoupání do schodů nebo do svahu hory rychle zadýchá a potkávají ho další a další nepříjemnosti. Jakmile hlad začne působit a započne svou léčitelskou činnost, patalogické projevy životního pole se derou ven. A to je začarovaný kruh, protože ony začínají působit na vědomí a „domlouvají" mu, aby s hladověním pře-

stalo. Všechno úsilí přijde vniveč, nemoc se posílí, pevně zachytí kořínky a navrací v podobě recidivy. Pokud hladovějící nesetrvá v klidu a v průběhu kúry kouří, nosí prádlo ze syntetických látek a dělá další nevhodné věci, začne trpět nespavostí, je podrážděný, bolí ho hlava, cítí se slabý, silně mu buší srdce a může poklesnout na duchu či se psychicky zhroutit (anebo i nčco horšího).

Když se pacient během hladovění neřídí důležitými zásadami anebo jen Částečně, jeho zdraví se může zhoršit a vyvstanou nečekané komplikace.

Příklad. Šedcsátičtyřletá žena trpící revmatoidní artritidou se rozhodla pro léčebné hladovění; a aby na to měla větší klid, dočasně se odstěhovala k dceři. Držela se dlouho velmi dobře, ale patnáctého dne se objevily bolesti a ztuhly jí klouby. Byla k ní povolána lékařka, která nemocnou i její blízké pečlivě zpovídala a vyšlo najevo, že se žena od desátého dne hladovky rozhodla svůj pitný režim obohatit o šťávy, protože si myslela, že to zvýší celkový léčebný efekt. Jenže tomu bylo přesně naopak a pacientka musela kúru opakovat od začátku.

Chyba č. 4: Nesprávný přechod k normálnímu stravování

Jak už jsme říkali dříve, když člověk vyloučí z jídelníčku veškeré tuhé jídlo, v prvních dnech hlad nepociťuje, respektive jej alespoň silně netrápí. To se projeví například tak, že při kontaktu s jídlem a čichání jeho vůni tělo nereaguje jako dřív a instinkty hladu už nefungují. Namísto nich se vyvinou jiné nežádoucí reakce, které člověku přivodí nespavost, podrážděnost nebo pálení záhy.

Čich člověka ovládá a patologické projevy z jeho vědomí nezmizí. Kořen nemoci zůstává, vnitřní procesy se rozladí a pacient je vynucen předčasně ukončit hladovku, aniž by si jakkoli pomohl.

A nyní se podíváme na příklad nesprávného hladovění.

„Píše vám Pavel B., dříve mistr v boxu, nyní trenér. Je mi třicet sedm let a narodil jsem se 6. února 1958. Měřím sto sedmdesát dva centimetry a vážím šedesát jeden kilogram. Převažuje u mě princip větru, ale maličko je přítomna i žluč.

Uvedu o sobě a svém ozdravném programu více informací: půl roku praktikuji polévání studenou vodou a tři roky jsem striktní vegetarián.

Nyní, když se mi dostaly do rukou vaše knihy, bych chtěl vypracovat vlastní ozdravný systém a poradit se s vámi. Zdali jsem se vydal správnou cestou?

Hladovění mě začalo zajímat už v roce 1991 a od té doby jsem vydržel bez jídla deset, sedmnáct, dvacet čtyři, třicet a třicet čtyři dní a jednou (to bylo v roce 1995) dokonce čtyřicet čtyři dní. Právě po této poslední a nejdelší kúře, kterou jsem nesprávně ukončil, mi ‚hráblo'. Začal jsem trpět halucinacemi - myslel jsem si, že jsem Ježíš Kristus na trůně v Nikolajevském chrámu. Byly to velmi jasné vidiny, na něž jsem dodnes nezapomněl.

(Pro osoby s uvedenou konstitucí je hladovění převyšující třicet dnů nepřípustné. Při dlouhodobém hladovění se příliš vzruší princip větru a rozumové procesy se zpomalí. Užívání syrové potravy a polévání studenou vodou také tento proces neblahodárně ovlivňují, a to všechno dohromady vede k zákonitým negativním výsledkům -pozn. aut.)

Hladovění jsem propadl kvůli matce, která na tom byla zdravotně velmi špatně: doslova před mýma očima umírala, dusila se a měla křeče, takže u nás byla každý týden pohotovost. Začali jsme s léčbou podle Paula Bragga. Několik jednodenních hladovek pomohlo, aby sejí z ledvin vyloučily kaménky (vycházely v podobě písku). Vydržela dvakrát i třídenní hladovění.

Já si však dělám starosti kvůli něčemu jinému: v sedmadvaceti letech jsem měl úraz hlavy a mozku, kdy jsem spadl z kola a uhodil se hlavou o asfalt. Měl jsem otřes mozku, ale hlavně mi něco prasklo v levém uchu. Začalo mi v něm hučet, jako by u něj pracovala svářečka. Doufám, že mi poctivé hladovění s tímto problémem pomůže.

(V okamžik otřesu mozku byla do organizmu zavedena patologická informace, která se zapsala do buněčné paměti. Je nutné používat metodiku očisty životního pole, hlad se v tomto případěpříliš nehodí -pozn. aut.)

V jedné jógínské příručce jsem se dočetl, že když hladovění dospěje do určitého stadia, organizmus ‚sáhne do zásob' a využije moci podvědomí a energiík léčbě onemocnění.

Před dvěma lety se mi při hladovění (třicátý den) stala taková věc: ráno se probudím o půl páté ráno a cítím, jako by se ve mne nashromáždila mocná energie a okamžitě mne nabila. Vstal jsem a procházel se po domě - všichni spali a já nemohl pochopit, co se to děje. Někde v hloubi duše mi probleskla myšlenka, že se konečně aktivovaly energetické zásoby organizmu. Správně jsem tento stav měl překonat, ale nejistota a strach z toho, co se to vlastně se mnou děje, nakonec vyhrály. Oblékl jsem si teplákovou soupravu, napil se mléka a šel se proběhnout. Tak jsem ukončil hladovění.

(Energetika životního pole se začala vyrovnávat, stagnace byla překonána. Ze byly v *organizmu přítomné pocity jako strach či nejistota, dokazuje existence silného psychologického bloku. Pacient měl ukončit hladovění dietou se šťávami, potírat si tělo olivovým olejem a dělat horké koupele, ne v regenerační fázi chodit běhat —pozn. aut.)*

Příští rok jsem uskutečnili třicetičtyřdenní hladovku a na jejím konci opět pocítil příliv energie. Jednou jsem ležel v posteli, své tělo téměř nevnímal a pociťoval jakési vnitřní napětí. Byly čtyři hodiny ráno a já se zrovna díval na mistrovství ve fotbale, když tu vnímám, že se něco přibli-

zuje - mohl to být Bůh, Duch nebo energie; je jedno, tak tomu budeme říkat. Vypukla u mě náboženská extáze a já se rozplakal a pomodlil, a pak jsem probudil matku a začal jí tvrdit, že jsem boží vyvolenec a že nás příští den navštíví Ježíš Kristus. Ráno jsem hladovku ukončil a přeludy se vytratily.

(Zde je další příklad nedodržování režimu hladovění: noční sledování televize, které způsobuje silné emoční vzruchy a předráždění principu větru. Hladovění je samo o sobě pro člověka velkou zátěží, a když se kombinuje s jinými zatěžujícími aspekty, dopadá to obdobně jako v tomto případě -pozn. aut.)

V roce 1995 se mi podařilo hladovět celých čtyřiačtyřicet dnů, a sice od 4. května do 16. června. V posledním týdnu však můj organizmus mlel z posledního a já si to uvědomil v okamžiku, kdy jsem zčistajasna uviděl před očima jiskry či spíše jasné, zářivé, rudé záblesky. Velmi výstižně to popsal Antoine de Saint-Exupéry, který prožil něco podobného, když se s přítelem po havárii letadla ocitli v poušti. Na druhý týden měli oba muži natolik dehydrovaný organizmus, že jim před očima létaly jiskry. Já jsem si to přečetl a už jsem se tohoto jevu nebál - stačilo vypít trochu uriny a jiskry zmizely. Drasticky se mi snížila tělesná hmotnost - ze šedesáti na čtyřicet čtyři kilogramů. Necítil jsem však jako dřív příliv energie ani blízkost Ducha. Můj organizmus se zřejmě za čtyři roky pravidelného hladovění přizpůsobil a já jsem nabyl dojmu, že pomalu ‚pojídám' sám sebe - pomaleji, než tomu bylo při předchozích hladovkách. Mohutné a objemné svaly na rukou a nohou mi vydržely.

(Poslední týden hladovky probíhá v životním poli intenzivní práce, spojené se získáváním nadpřirozených schopností. Organizmus se v průběhu předchozích hladovění posílil a nyní si byl schopen udržet hmotnost -pozn. aut.)

Stala se mi jedna nepříjemnost: oční bulvy se mírně propadly dovnitř hlavy a při koupání se mi pod víčka dostala voda. Celkově jsem se ale cítil dobře.

Abych přehlušil nepříjemnou pachuť v ústech i přítomný zápach močoviny, po napití uriny jsem žvýkal žvýkačky Orbit, a to nyní pokládám za velkou chybu. Masáže se starou urinou jsem nevykonával pravidelně.

(Kvůli žvýkačce se organizmus nemohl zcela přepnout na vnitřní výživu. Žvýkací guma totiž obsahuje mátu, která způsobuje předrážděniprincipu větru. Stará moč je alkalická tekutina a je v ní hodně prchavého amoniaku, který má na princip větru dráždivý vliv. A toto všechno dohromady je příčinou poruch reakcí organizmu, například propadu očních bulev - pozn. aut.)

Čtyřicátý čtvrtý den jsem naráz přestal pít moč, protože se mi z ní po půldruhém měsíci dělalo špatně. Dalších pět dní vše probíhalo v pořádku, ale pak vypukly halucinace. Rodiče po celou dobu nechápali, co se to se mnou děje, až mě jednoho dne odvezli na psychiatrickou kliniku. Když jsem přišel k sobě - nade mnou zářil bílý strop, pravou stranu těla jsem měl částečně paralyzovanou a v rukou neudržel ani lžičku. Taky jsem nemohl psát ani mluvit, protože jsem měl ztuhlou čelist.

(Tohoto člověka jednoduše podvedly vlastní smysly - chuť a rozum. Při hladovce měly ve vědomí i fyzickém těle určité patologické projevy deaktivovat, jenže naopak je posílily a zákonitě vyvolaly —pozn. aut.)

Tak ležím a snažím se pochopit, co se vlastně stalo. Přestal jsem pít urinu, centrální nervová soustava se vyčerpala a já začal bláznit. Ve dvě hodiny v noci jsem se napil moči a ráno jsem se normálně najedl. Také jsem už mohl psát a křeče čelisti taky polevily. Nakonec jsem z nemocnice utekl. Hladovění holt není žádná legrace."

(Normální jídlo a urina harmonizovaly předrážděný životní princip větru a pacient zase začal normálně myslet.

Přestože se dopustil mnoha zásadních chyb, měl i jednu pozitivní vlastnost, a sice trpělivost, která mu umožnila spatřit také jiné stránky života. Kvůli chybám však nebylo poznáni přirozené ani stabilní a namísto toho se objevily negativní následky - pozn. aut.)

Chyba č. 5: Náhlé přerušení hladu (nesprávné ukončení kúry)

Někteří lidé vydrží dlouhodobě hladovět, ale pak si všechno zkazí tím, že léčebnou kúru nesprávně ukončí. Znal jsem jednoho nešťastného pacienta, který byl po dlouhé hladovce tak zesláblý, že navštívil italskou restauraci a snědl hned několik porcí chutných špaget. Jak se dalo čekat, byla to jeho poslední hostina. Další hladovějící dostal uprostřed kúry zničehonic chuť na smaženou vepřovou kotletu, ale naštěstí se ho podařilo zachránit, protože mu na pohotovosti včas vypumpovali obsah žaludku. Třetí snědl zdánlivě nevinnou potravinu, a sice konzervovaný sterilovaný hrášek, který je sice rostlinným produktem, ale obsahuje koncentrovanou bílkovinu trpké chuti a vyvolává spazmata (jako tomel, ale je slabší). Zakrátko nastaly silné bolesti v žaludku a muž musel být odvezen na pohotovost, kde bylo diagnostikováno zauzlení střev. Naštěstí mu okamžitá operace zachránila život. Čtvrtého hladovějícího zase napadlo, že si pochutná na jablkách, ovšem s množstvím to značně přehnal a snědl jich celý kilogram. Brzy se dostavila strašná střevní kolika, jablka začala kvasit a tento jev doprovázela silná plynatost. I jeho však v nemocnici zachránili - vypumpovali mu žaludek a podávali léčebný solný nápoj. Pátá pacientka předčasně ukončila hladovou kúru a přejedla se čokoládových bonbonů. Několik měsíců poté se cítila velmi špatně, mnohem hůře než před započetím ozdravné kúry. Šestá žena úspěšně vydržela třicc-

tipětidenní půst, ovšem po jeho ukončení se najedla mišpulí se zrním a skončila v nemocnici se střevní neprůchodností. Střeva totiž ještě nejsou bezprostředně po ukončení hladové kúry připravena na normální fungování, nemají správnou peristaltiku a nedokážou přijatou potravu správně zpracovat, zejména takovou, která není naturální.

Zapamatujte si jednou a provždy: ukončit hladovku musíme pouze odborným způsobem, jaký jsme uvedli výše, s užitím uvedených produktů a přísné diety.

Příklad. „Jsem sedmdesátiletý důchodce, výška sto sedmdesát dva centimetrů a hmotnost šedesát sedm až šedesát osm kilogramů a mám konstituci žluči. Před začátkem hladovky jsem měl o deset kilogramů víc.

Všechno začalo na konci podzimu roku 1994, když jsem si zcela náhodou koupil knihy Paula Bragga *Kouzlo hladovění* a *Srdce.* V roce 1995 jsem se rozhodl, že vše vyzkouším, i když spíše z legrace. Otestoval jsem na sobě opakované celodenní hladovění, vždy s intervalem sedmi až deseti dnů. V listopadu téhož roku jsem získal traktát L. A. Sennikova *Odhalení tajemství léčebného suchého hladovění* a 3. ledna 1996 jsem si naordinoval jedenáct dní suchého půstu, který jsem zdárně vydržel až do konce. Bylo to ale velmi těžké a všechny podmínky této kúry se mi nepodařily splnit, zejména spát od deseti hodin večer do šesti hodin ráno. Zhubl jsem o dvanáct kilogramů. Na konci jedenáctého dne mne postihly lehčí mdloby. .

(Při tomto ozdravném půstu vedou všechny faktory k předráždění životního principu větru - roční doba, věk hladovějícího, způsob hladovění i špatný spánek. Životní pole se natolik pročistilo a zjemnilo, až se odpoutalo od fyzického těla; to je příčina mdlob, jež pacienty leckdy postihují—pozn. aut.)

Hladovění jsem ukončil tak, jak bylo popsáno v knihách, chroustal jsem zelný košťál a od třináctého hodiny jen ležel na břiše. Na základě doporučení v knize jsem přešel v tentýž

den na normální stravování. Bylo 13. ledna (nový rok podle starého kalendáře - pozn. překl.), a tak jsem si dal večer nějaké lahůdky a trochu se napil šampaňského. Kupodivu mi poté nic nebylo.

(Porušení regeneračního režimu má vždy negativní následky, ty se ale nemusejí projevit bezprostředně poté, nýbrž až po nějaké době, což se stalo i v našem případě. Syrová kapusta rovněž může způsobit předráždění principu větru. Přechod na normální stravu je pro organizmus vždy velká zátěž. Trávicí proces byl utlumen a tělo nedokáže přijatou potravu správně zpracovávat. Trávení musí být obnoveno pomalu a s rozumem. Ukončit naráz suché hladovění a přejit k běžnému stravování' — to je velmi špatná rada. Je nutné znát fyziologii a také možnosti organizmu - pozn. aut.)

Moje tělesná hmotnost šla rychle nahoru a brzy jsem měl šedesát osm kilogramů. Otekly mi však nohy, ztratil jsem hlas a obecně jsem se cítil unavený a k tomu mi znehybněly klouby na nohou. Po pěti či šesti dnech vše ustalo a já se zase cítil dobře. Zašel jsem si na polikliniku za svým lékařem a ten provedl výtěr a vzal mi na analýzu vzorek krve. V listopadu jsem měl čisté ledviny, ale lékaři v pravé ledvině nyní objevili kamínek a také odhalili příliš hustou žluč. Tak a teď máme někomu věřit: nechť si to autor oné příručky vezme na svědomí.

(Dojde-li k předráždění principu vítr, nastanou různé druhy stagnace, například otékají nohy, tvoří se kameny, houstne žluč a klouby jsou unavené -pozn. aut.)

V únoru roku 1996 jsem si koupil vaše knihy a byl jsem šokován: vždyť hladovění je vlastně celý vědní obor a rozhodně není žádná legrace. A tak jsem začal hladovět podle vašich knih. Od srpna 1996 se snažím dodržovat dělenou stravu; už jsem si na ni navykl a organizmus ji přijímá. V roce 1997 jsem absolvoval léčebný pobyt v sanatoriu a rozhodl se, že získám maximum vědeckých vědomostí o správném hladovění a o sestavování děleného jídelníčku.

V tentýž rok jsem za první pololetí prohladověl celkem čtyřicet tři dnů. V březnu na Velký půst jsem ukončil desetidenní kúru, koncem června vydržel bez jídla sedm dní v celku a kromě toho jsem hladověl každý týden čtyřicet dva hodin a tři až čtyři dny každý měsíc. Při hladovění jsem popíjel urinu a prováděl klystýry. Poslední hladovku jsem ukončil s váhou šedesát jedna kilogramů, udržuji šiji a cítím se výborně.

Během hladovění jsem si vyléčil ischemickou chorobu srdce a kolitidu, jíž jsem trpěl padesát let. Kosti už mi prakticky neskřípou. Lékaři se však vytasili s novou diagnózou: cerebroskleróza a encefalopatie prvního stadia. Prosím, abyste mě upozornili, pokud něco nedělám správně.

(Velmi dobře se vám podařilo ozdravit váš organizmus a cítíte se dobře. Pokračujte a všechno ostatní přijde samo -pozn. aut.)

Chyba č. 6: Když nezvládneme ukončení hladovky (nejčastější chyby)

Lidé se většinou po ukončení hladovky dopouštějí dvou chyb: buď dostanou chuť na nějaké jídlo, které ještě nesmí jíst, anebo se prostě přejí (a to i povolených potravin). Pokud pacient sní něco, co je v regenerační fázi zakázáno, zejména po dlouhodobém hladovění, neaktivní trávicí soustava se s tím nevypořádá a potravinu nestráví. Činnost žaludku a střev se zastaví, a to má za následek celou řadu dalších nepříjemností.

Jestliže se člověk po hladovce kvalitativně nezlepšil a zůstal spoután citovými bloky, ba namísto toho se navrátil k nevhodnému životnímu stylu, k němuž ho tyto bloky ponoukají, pak ozdravná kúra nebyla účinná. Aby se svazujících bloků zbavil, musí hladovět tak dlouho, dokud přesáhne délka

hladovky dobu první acidické krize - čtrnáct až dvacet dní. V případě kratšího hladovění se patologické projevy v životním poli neodstraní a hladovění nebude mít potřebný efekt.

Příklad. Do jedné nemocnice přivezli na oddělení léčebného hladovění šedesátiosmiletého pacienta s diagnózou cerebrální ateroskleróza, cerebrastenie, chronická koronární nedostatečnost, poinfarktová kardioskleróza, nepravidelný srdeční rytmus, rozedma plic a pneumoskleróza.

Při rozhovoru s pacientem vyšlo najevo, že se po celých čtyřicet let pokoušel samostatně hladovět, držel různé redukční diety a snažil se zlepšit svůj zdravotní stav. Vydržel vždy jen krátkodobé hladovění od tří do osmi dnů a zpravidla po něm ihned přešel k běžnému stravování, které zahrnovalo mimo jiné maso, ostrá jídla a alkohol. Tento člověk byl podveden vlastním rozumem a zotročen svými chuťovými návyky. Rozum ho nabádal, aby zůstal o hladu, protože si tím vylepší zdraví. Ale on se po něm vždy utěšoval: „Už jsem to hladové utrpení ukončil a teď si zase můžu pochutnat na různých dobrotách." Předchozí zvyky se obnovily, ba projevovaly se možná ještě silněji než dřív a bohužel rozladily fungování celého organizmu.

Mezi časté chyby, kterých se pacienti během přechodu k běžnému stravování dopouštějí, patří příjem přesolených potravin. Příliš mnoho soli v organizmu způsobuje otékání, které se dá odstranit pomocí močopudných prostředků. Lepší je však kombinovaný program čítající očistu střev, jeden až dva dny bez jídla a zároveň zvýšení pohybu.

Při dlouhodobém přejídání se člověk cítí velmi špatně a hlavně se mu budou nemoci neustále vracet a projevovat se ještě silněji než předtím.

Mnozí lidé mají z negativních reakcí organizmu po hladovění a regenerační fázi panickou hrůzu, protože tak se jejich zdravotní stav dočasně zhorší.

Někteří pacienti pokračují v klystýrování i po ukončení hladovky, ale ani to se nesmí přehánět, jelikož střeva ochab-

nou a může se vyvinout i chronická zácpa. Stolici nejlépe upravíme správným stravováním, nikoli klystýry. Urinové klystýry jsou přípustné a mohou se po dlouhodobém hladovění provádět v průběhu jednoho až dvou týdnů každé dva až tři dny; častěji a déle se nedoporučuje.

Jaký režim dodržovat v období po hladovce, kdy se organizmus obnovuje? Pacient by měl být v klidu - to platí v regenerační fázi ještě víc než při samotné hladovce, protože trávení, vstřebávání a vylučování potravy vyžaduje velké množství životní energie. Osoby s konstitucí větru by měly dodržovat alespoň částečný klid na lůžku, zejména v prvních dnech regenerace.

Velmi se mýlí ti, kteří si myslí, že je hlad sám o sobě vyléčí a zbaví té či oné nemoci. Nejlepší a nejvýznamnější trvalé výsledky se dostaví tehdy, pokud se po ukončení hladovky správně stravujeme, vedeme aktivní život a zbavíme se smyslových návyků nebo se je alespoň naučíme kontrolovat. Můžete se zeptat: a jak dlouho se tento režim musí dodržovat? Odpověď zní: po celý život!

Příklad 1. „Píši vám s nadějí, že se také dočkám odpovědi a podpory. Pro mne jste hrdinou naší doby.

Provedla jsem několik hladových kúr - deset, sedmnáct, dvacet i dvacet dva dní. Poté jsem se rozhodla vypít bolehlav a provedla léčebný cyklus, který předpokládá postupné zvýšení dávek do čtyřiceti kapek, a pak se zase snižuje. Jednou jsem si dala dvacet jedna kapek a nato se napila vína, protože jsme měli rodinné loučení se synovcem, který šel na vojnu. To jsem asi neměla dělat!

(Ano, tato pacientka se bohužel dopustila vážné chyby. Aby se zavděčila příbuzným, poškodila své zdraví — pozn. aut.)

Po nějakém čase ve mně započala jakási reakce: od levého vaječníku až po žaludek ve mně vše hořelo a vzdouvalo se. Tak jsem vypila syrovátku, po níž jsem měla mohutnou defekaci, ale trávení se zcela zastavilo.

(Typické pro předráždéni životního principu větru — pozn. aut.)

Provedla jsem klystýr a pročistila střeva, mimochodem vyšlo ze mě několik bobků.

(Když je stolice bobkovitá a je jí málo, svědčí to o silném předráždéni životního principu větru. Následkem tohoto předráždéni je zastavení činnosti žaludku a střev - pozn. aut.)

Už dříve jsem vám psala, že j sem měla podezření na leukoplakii děložního čípku, alergii a psoriázu. A nyní jsem to z vlastní hlouposti všechno pokazila. Ale ještě se mi nechce umřít, cožpak se doopravdy nedá nic udělat?

(Uklidněte své vědomí, udělejte si teplou nebo horkou koupel, potřete si tělo olivovým olejem, jezte teplá jídla, pečlivě kousejte a uvidíte, že se činnost vašich střev brzy obnoví—pozn. aut.)

Piji pouze ovocné šťávy, jinak nic. Na břicho si dávám obklady z uriny, které mi pomáhají - bolesti i žár zmizely. Pila bych i urinu, ale nejsem si jistá, zda skutečně pomáhá?

(Urina je první jídlo pro žaludek i střeva a spolehlivě je uklidní. Při hladovění se obnoví vše to, co bylo narušeno nevhodnou energetikou, ve vašem případě alkoholem -pozn. aut.)

Trochu se napiji šťáv a zkusím si pročistit játra, můžu použít šťávu ze šťavelu?

(Když v hlavě kraluje chaos, svědčí to o předráždéni životního principu větru. V takovém stavuje očista jater nepřípustná, a už vůbec ne po hladovce. Mějte na paměti, že čistit játra bezprostředně po hladovce není nutné - pozn. aut.)

Možná bych měla ještě trochu hladovět? Nevím, co přesně mám se žaludkem a střevy a jak jsou narušena, a proto si nejsem jistá, zda mi hladovka pomůže a zda nebude náhodou ještě škodlivější...

1. srpna jdu do nemocnice na vyšetření žaludku (budu polykat lampičku), ale výsledek už asi vím...

Je mi třicet devět let, měřím 163 centimetrů a vážím 52 kilogramů. Bojím se hladovět, a tak budu pít mrkvovou šťávu a odvar ze šípku. Je vůbec vhodný?

(Také snížení váhy prozrazuje, že byl životni princip větru podrážděn. Je třeba zkoušet všechny prostředky, které tento princip zklidňují. Taková je moje odpověď - pozn. aut.)

Kdybych tak mohla všechno vrátit zpět... Kvůli hladovění se mi vyvinula psoriáza a přitom ostatní nemoci zůstaly. Poraďte mi, co mám dělat, cítím se úplně zmatená."

Příklad 2. „Dne 7. dubna jsem vám psal, že jsem ukončil čtrnáctidenní hladovění. A s jakým výsledkem? Bohužel žádným: můj zdravotní stav se nezlepšil, regenerační fázi trvající skoro dvacet dní jsem snášel velmi špatně a naopak se mi zhoršila osteochondróza, přestože jsem byl vždy nadmíru opatrný. Nyní se už naštěstí cítím dobře, až na občasné bolesti v kříži.

(Ukončení hladovky v chladném období může mít za následek bolesti v kříži. Ony dokazují, že byl životní princip větru přespříliš dražděn. Pacient měl během hladovění provádět horké koupele a při ukončení hladovky mazat tělo olivovým olejem, zejména inkriminovanou část. Teplá voda a olej působí blahodárně, lépe se po nich cítíme a jsme odolnější vůči bolestem -pozn. aut.)

Včera jsem navštívil sverdlovskou oblast, přesněji řečeno místní nemocnici, abych se ohledně léčebného hladovění poradil s vedoucí lékařkou. Před několika lety zde léčili psychicky nemocné právě hladem. Lékařka mi však řekla, že mi zásadně léčbu hladem nedoporučuje, neboť je to velmi složitá metoda a jakákoli chyba může mít vážné následky pro zdraví. Já jsem se však k léčebnému hladovění duševně upnul a uvěřil mu; a nyní jsem po konzultaci na pochybách a nevím, co dělat, stejně jako dřív.

Chápu, že dva týdny hladovění k úplnému uzdravení nestačí, avšak třicetidenní období bez jídla mi nahání strach. Sestavil jsem si program ozdravného hladovění: ve dnech ékádaši jsem prováděl kúru o délce třiceti šesti hodin a po trojnásobném opakování přešel i ke třídennímu hladovění. Myslím, že mi hladovění neuškodí, ale bohužel ani moc nepomůže a nevyléčí mě.

Přesto mám v plánu někdy v únoru vyzkoušet dlouhodobé hladovění, například dvacet pět až dvacet sedm dní, nicméně uvidím, zda se na to budu cítit. Kdybych byl tloušťík, asi bych nepřemýšlel ani minutu, ale já vážím 70 kilogramů, a to znamená, že bych byl po dlouhé hladovce jen kost a kůže.

Chtěl bych se zeptat, zda mi můžete poradit?

(Vezměte si ponaučení z předchozích chyb a hladovku si naplánujte na teplé roční období. Vydržite-li tři až čtyři hladové kúry o délce deseti až čtrnácti dní, uvidíte, že se váš zdravotní stav vylepší - pozn. aut.)

Otázka. „Odpověď na svůj dotaz jsem hledal všude možně, ale v žádné knize ani nikde jinde jsem ji nenašel. Mým prvním jídlem po ukončení hladovky byl zelný salát s mrkví. Dva roky jsem se stravoval tak, že jsem jedl saláty a čtyři až pět hodin po nich jsem si dával normální jídla. Později jsem tento interval zkrátil na dvě hodiny. Ale stejně mě trápí dva problémy: prvním je silný hlad a druhým to, že se mi chce jednou až třikrát denně na stolici, jako by byl hlad projímavý. Dělám skutečně všechno správně? Gennadiji Petroviči, pokud něco dělám špatně, budu Vám velmi zavázán, jestliže mi odpovíte a poradíte."

Odpověď. Pokud vás trápí silný hlad, nejlépe se jej zbavíte tak, že budete každé sousto tak padesátkrát až stokrát žvýkat. Proč? Sousto pevné stravy se promění na kasičku či dokonce tekutinu, rychleji se vstřebává a nevyvolává pocit hladu.

Tatáž metoda je vhodná i pro odstranění průjmů. Hladovění zákonitě vzruší životní princip větru, který odpovídá za rychlost, s jakou potrava prochází trávicím traktem. Je-li jídlo příliš hrubé, hlad se ještě zvýší: natrávená potrava projde střevy, aniž by byla náležitě zpracována. Z potravy je před požitím nutné odstranit vše hrubé a těžce zpracovatelné - ovocné slupky, semena a podobně; a zbytek důkladně rozžvýkat. Paul Bragg rajčata nejprve oloupal, poté je zaléval vařící vodou a teprve poté konzumoval. A to ne nadarmo, ale právě za tímto účelem.

Ještě jednou bych se chtěl vrátit k nutnosti důkladně žvýkat potravu před polknutím, zejména v regenerační fázi po hladovce (první tři až čtyři dny). K tomu byste měli natírat tělo olivovým olejem - také alespoň první tři až čtyři dny. Zbavíte se tak silného hladu a zpomalíte příliš rychlou peristaltiku.

Příklad 3. „Je mi padesát sedm let. V březnu 1994 jsem byla operována: odřízli mi pravé prso a odstranili lymfatické uzliny. V té době jsem ještě o vašich knihách nevěděla.

V červenci 1997 jsem najednou ztratila hlas a místo něj se objevil silný kašel. Léčila jsem se u terapeuta, ale výsledky se neobjevily. Tak jsem se objednala na onkologii a odtud mne poslali na ORL (ušní, krční a nosní oddělení), kde mi řekli pouze to, že mám krk v pořádku. Šla jsem na rentgen a výsledek stejný: plíce čisté. Později jsem se dostala na onkologické oddělení, kde mě mladý lékař prohlédl a řekl mi, abych přišla na kontrolu za čtyři měsíce. Nakonec jsem šla za vedoucím lékařem a ten mne prohlédl. Zjistil nádor na pravé straně krku (z vnější strany) a zatvrdlé místo o velikosti hrášku v oblasti pravé klíční kosti. Udělali mi punkci a objednali na operaci, kterou jsem ale po chvíli rozmýšlení odmítla.

(Když nemůže klasická medicína objevit příčiny nemoci, začíná bojovat s následky a používá k tomu vlastní specifické metody. Ty jsou ovšem tak trochu barbarské - co nemůžeš vyléčit, vyřízni. Příčina nemoci však zůstává, a proto dochází k recidivám. Vždyť se nikdo této ženy neptal, jak žije, jak se cítí, jak se stravuje a na další věci, na nichž je zdraví závislé. Podívejte se, co jsem napsal v prvním svazku díla Základy zdraví— pozn. aut.)

Jedna známá mi půjčila Vaši knihu o hladovění, kterou jsem hned přečetla, a natolik mne to všechno zaujalo, že jsem se rozhodla hladovět třicet dní bez předchozí přípravy. Probíhala velmi intenzivní očista organizmu a vyšlo ze mne velké množství hlenů, možná by vydaly na vědro.

(Cožpak je možné vyléčit organizmus, který je takto zanesen škodlivinami? A už vůbec ne operací, ta mu spíše uškodí a oslabí jej —pozn. aut.)

Dříve jsem měla silnou radikulitidu, ale po hladové kúře se mi očistila oblast kříže a cítila jsem se, jako bych touto chorobou nikdy v životě netrpěla.

(Když se v organizmu nahromadí velké množství škodlivin a odpadu, jako například u této pacientky, není divu, že se z toho vyvinou různé nemoci a neduhy -pozn. aut.)

Když jsem onemocněla a ztratila hlas, proplachovala jsem si krk šťávou z vlaštovičníku; ta ze mne nyní při hladovce vycházela. Kromě toho jsem prováděla urinové klystýry a také jsem si dělala nápoje s urinou a roztátou vodou. Vyloučila jsem velké množství kalových kaménků. Podle mne probíhala očista organizmu zejména v noci - cítila jsem, jak se mi mozek očišťuje, bylo to, jako by se jím někdo probíral. Jednou jsem dokonce slyšela hlas, který mi řekl: ‚Dej pryč ty železné kousky, co máš v ústech!' To mluvil o mých umělých vsazených zubech.

Dvacátý pátý den hladovění jsem se probudila a zaslechla podivné zvuky, mlaskání a čvachtání. *Čvacht, čvacht, čvacht a plácl,* jako by ze mě někdo vysával něco vysavačem.

(Při dlouhodobém hladovění se s člověkem dějí divy. Probíhá léčeni organizmu i jeho očista a také se mu dostává

pomoci ze strany Světlých sil. Je to odměna za vaši rozhodnost, trpělivost a vůli -pozn. aut.)

Konečně uplynulo třicet dní a já jsem se začala připravovat na to, že kúru ukončím. Sice jsem cítila, že bych vydržela o hladu i déle, ale bála jsem se -jsem od přírody hubený typ s konstitucí větru.

(A zase strach... Strach a obavy vše kazí, kvůli nim nemůžeme nad nemocemi naplno zvítězit. Člověk, který se nebojí ničeho, ani smrti, má velkou vůli a rozhodnost, a to jsou vlastnosti, se kterými může zvítězit nad nemocemi. Příklad: jedna žena se rozhodla pro sebevraždu, protože se cítila se svými nemocemi bezmocná a neviděla žádné východisko. Tak si lehla na postel a zahájila hladovku smrti: proležela bez přijmu potravy šedesát dní, dokud ji nenašli. Zbyla z ní jen kostra a kůže. Poté, co v nemocnici regenerovali její organizmus a obnovili normální váhu, ukázalo se, že všechny nemoci zmizely a ona naopak omládla a získala novou chuť do života -pozn. překl.)

V období po ukončení hladovky jsem pila šťávy, a to přesně podle vašich doporučení: mrkvovou, jablečnou a řepnou. Když jsem si z červené řepy udělala salát *vinëgret,* dostala jsem chuť na brambory a řekla si, že si alespoň jednu brambůrku dopřeji. Vždy jsem jedla nesolené potraviny a najednou jsem se rozhodla, že udělám výjimku a snědla jsem porci brambor s kousky konzervované *sairy*,*

naloženými v solném nálevu. Ihned mi po nich otekla ruka. V dalších dnech jsem odpočívala a řekla si, že zkusím hladovět dále. Vydržela jsem to však jen jedenáct dní, pak mě začal trápit silný hlad a já hladovku ukončila stejným způsobem jako při první kúře.

Při hladovění mi ruka splaskla, ale v regenerační fázi po druhé hladovce jsem si zase dala brambory s rybami z konzervy, tentokrát lososem ve vlastní šťávě, a ruka znovu otekla.

* rohoretka *Cololabis saira.* Označení „makrela" na konzervách v obchodě je nesprávné - pozn. překl.

(Vidíte, jak vám vaše touhy kazí veškeré úsilí po uzdravení! Pozn. aut.)

6. listopadu 1996 jsem provedla očistu jater a nestačila se divit: vycházely ze mne malé černé kamínky připomínající slunečnicová semínka. Při opakované očistě v prosinci jsem zase vyloučila jakousi zelenou hmotu, hlen a nazelenalé kamínky. Tehdy jsem hladověla dvacet jedna dnů a protentokrát vše proběhlo v pořádku: oteklá ruka splaskla a vrátila se do normálu a regenerace také proběhla bez komplikací, aniž bych si něco poškodila.

Od 27. ledna 1997 jsem popíjela (po kapkách) lihový odvar z bramborového květu ředěný mlékem, který je doporučován lidovou medicínou. Obnovila jsem také pití urviny a k tomu ráno a večer prováděla kontrastní sprchu.

Pak se objevily první problémy. Nejprve se mi pravá strana těla osypala vyrážkou v podobě uhříků, které se zvětšovaly a proměnily ve vřídky, zejména nad a pod pooperačním švem. Na rameni mi vyskočila vyrážka, která vypadala jako asi dva palce tlustá jizva, a ruka mi začala znovu natékat. Měla jsem pocit, že jizva tlačí na její nerv. Nyní ji mám nepohyblivou, ale každý den si na ni přikládám urinový obklad. Také jsem pila odvar z bramborových květů, a to celé tří měsíce. Vyrážka popraskala a tekla mi z ní krev, nyní hnisá. Ruka stále bolí, je nateklá a těžká jako olovo. Pustila jsem se do hladovky, v domnění, že se zase vyléčím, ale už jsem bez jídla desátý den a otok stále trvá.

(Po jednadvacetidenní hladovce se pacientka měla začít správně stravovat a po jednom či půldruhém měsíci opakovaně hladovět (stejně dlouho). Lihový odvar vše pokazil, protože organizmus z toho byl zmatený. Nemocná bohužel ztratila čas a nyní bude muset začínat znovu od začátku, ovšem bude to těžší. Nyní by si měla odpočinout a pak vše zopakovat — správná hladovka a urinová kúra —pozn. aut.)

Dnes jsem hladovku ukončila a začala s regenerací těla. Nevím, co mám dělat s rukou - můžete mi něco poradit? Nemůžu chodit ani sedět, ruka je těžká a ve dne i v noci pobolívá..."

Chyba č. 7: Špatná životospráva po ukončení hladové kúry

Pokud se člověk po ukončení ozdravné hladové kúry vrátí k předchozímu nesprávnému životnímu stylu, nemoci se vrátí. Na příkladu níže uvidíte, jakých chyb se hladovějící často dopouštějí na všech etapách ozdravné kúry.

Příklad 1. „O hladovění jsem cosi slyšela už dříve, také jsem si přečetla Armstrongovu *Živou vodu* a *Kouzlo hladovění* od Paula Bragga. Byly to však vaše knihy, které mne nakonec uchvátily a přesvědčily.

Různé pokusy o ozdravení jsem prováděla už dříve, například před dvěma lety jsem vydržela tři dny bez jídla, pouze na urine. Výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat: na konci hladovky se mi pročistil žaludek: nabralo se na půl záchodové mísy nahnědlé špíny s pěnou a hlenem. Divila jsem se tomu: vždyť jsem tři dny nic nejedla a přitom mě to táhlo na toaletu.

(Než střeva začala fungovat a vyprázdnila se, po celou dobu probíhala očista, která se ovšem projevovala zácpou —pozn. aut.)

Také mi přestaly vypadávat vlasy: po umytí mi zpravidla zůstaly na kartáči chomáče vlasů, přestože je mám poměrně řídké.

Dvacet šest let jsem byla náruživá kuřačka; na cigarety jsem měla chuť ve dne i v noci a ještě mi to nestačilo. Od čtyřiceti pěti let jsem v klimakteriu, a tak jsem pociťovala návaly horka a zničehonic se mi obnovila menstruace. Po

celý den jsem pila svou moč, evidentně čistou, a zapíjela ji vodou. Zpočátku byla nahořklá a zároveň slaná, hustá a nepříjemně páchla, čtvrtého dne se ale vylepšila a byla čistá, bez chuti, zbarvení a zápachu. Byla jako dešťová voda, čistá a nasládlá.

(Odsud vyplývá, že první tři dny hladovky se očišťovalo tlusté střevo a vylučovací soustava byla kvůli škodlivinám přetížená. Jakmile se střevo očistilo, vylučovací soustava se uvolnila. Jak je vidno, před hladovou kúrou bychom se na ni měli důkladně připravit a správněji zahájit -pozn. aut.)

Začala jsem zase normálně jíst, jako jsem jedla předtím. Asi po dvou až třech dnech jsem se osypala a vyrážka se objevila na prsou, zádech i břiše. Neměla jsem ani potuchy, co to je, a dokonce jsem měla podezření na svrab.

(Jde o následek nesprávného ukončení hladovky - pozn. aut.)

Urinu jsem pak pila méně a to jen po ránu, už si ani nepamatuji, jak dlouho, ale nejméně několik měsíců. Poté jsem z nějakého důvodu přestala, nyní ji však opět užívám a k tomu občas tak dva až tři dny hladovím.

Loni jsem hladověla devět dní (konkrétně od 23. srpna po 2. září), a léčbu o stejné délce zopakovala v zimě od 22. ledna po 2. února. Při prvním hladovění jsem po sedm dní nejedla vůbec, jen pila urinu. Osmý a devátý den jsem si ráno dala dvě pečená jablka a na oběd dva plátky melounu.

(Zde nejde o devítidenní hladovění, nýbrž sedmidenní. Hladovka byla ukončena pečenými jablky a melounem —pozn. aut.)

I při druhé hladovce jsem vydržela nejíst sedm dní, ale osmý a devátý den jsem si zase dala jedno nebo dvě pečená jablíčka a k tomu jednu či dvě lžičky kyselého zelí. K pití jsem měla půlku sklenice šťávy, a to na oběd i k večeři. Desátý den jsem šla na smuteční hostinu a jedla vše, co bylo na stole - bylo to bohužel tučné a kalorické. K tomu ještě deci moldavského vína značky Kagor.

(Když to řeknu jemně, vaše ukončení hladovky bylo velmi nerozumné -pozn. aut.)

Při hladovění jsem pila roztátou vodu a po ránu také urinu a šťávu z rakytníku.

(Jakmile jste požila nějakou potravinu, byť jen šťávu, není to hladovka, ale šťavná dieta -pozn. aut.)

Urinu nyní piji po ránu od páté do osmé hodiny - ranní moč nezapáchá a je čistá jako voda. Přidávám ji také do vody na mytí vlasů (když si je poté dobře opláchnu, žádný zápach po moči není cítit). Používám urinu i při koupeli, ale spíše odpařenou nebo starou; tělo je pak hebké jako hedvábí, i když jen dočasně. Přesto jsem si vědoma, že něco dělám špatně. Při prvním třídenním hladovění jsem viděla pozitivní změny - spustila se menstruace a přestala jsem kouřit. Nyní jsem si žádných pozitivních proměn nevšimla!

(Není divu, vždyť jste ve skutečnosti nehladověla, nýbrž se trápila šťavnou dietou. Léčebné mechanizmy se nemohly rozvinout. Vždyť vy vedete nezdravý způsob života jako předtím, proto nemáte viditelné výsledky -pozn. aut.)

Změny byly jen dočasné a všechno se vrátilo do starých kolejí. Kromě toho, že mi vlasy nepadají tolik jako před hladovými kúrami (ovšem mezitím jsem se ostříhala nakrátko)."

Příklad 2. „Moc prosím, pomozte mi! Léčil jsem se všemi možnými metodami, ale nic nepomohlo! Od roku 1990 se zabývám přírodní medicínou, praktikuji léčebné hladovění, urinoterapii, otužování dle Porfirije Ivanova a další metody. Nejdříve jsem se léčil při televizních seancích Kašpirovského a Čumaka, chodil jsem na skupinové léčení u senzibila hypnotizéra, praktikoval homeopatii, akupunkturu, jednoměsíční syrovou dietu, reiki, navštěvoval jsem duchovní a šamany, zkoušel jsem terapii s řepou a nakonec jsem zakotvil u vaší metodiky, kterou se řídím i nyní. Praktikuji urinoterapii, očistu organizmu a léčebné hladovění.

(Zde vidíme zajímavou zvláštnost lidského rozumu - dokud není zatlačen ke zdi, žije cizím rozumem a čeká na zázrak, který pro něj vykoná někdo jiný. Hlavním zázrakem je však to, když se naučíme rozumně využívat svou vlastní životní energii - pozn. překl.)

Mnohokrát jsem vydržel hladovět jeden nebo tři dny a snáším to lehce. Někdy totiž cítím, že si můj organizmus žádá hladovět. Dvakrát jsem hladověl čtyři až pět dní, dvakrát osm dní, jednou jsem vyzkoušel třídenní suché hladovění a také pětidenní hlad na urine.

Při hladovění se skvěle snižuje krevní tlak. Já jsem měl před kúrou tlak 200/120, ale po osmi dnech, kdy jsem se zdržoval jídla, klesl na 110/90. Ani jsem tomu nechtěl věřit. Pět dní jsem dodržoval regenerační fázi. Pokaždé, když se po ozdravné kúře navrátím k běžnému stravování, mi tlak zase vyskočí na předchozí hodnoty a já jsem z toho nešťastný-

(Je třeba změnit nesprávné životní návyky, kvůli kterým máte vysoký tlak. Podle dotazníku v prvním díle knihy Základy zdraví zjistíte, co jste v životě zanedbal a co jste při sestavování vlastního ozdravného programu vynechal -pozn. aut.)

Kapitola 5

Úspěšná léčba hladověním

Každá nemoc má svou příčinu, a tu neodstraní žádný lék na světě. Hladovění je nejlepší cesta k dobrému zdraví a dlouhověkosti.

Dějiny nám ukazují velké množství případů, kdy přineslo pravidelné hladovění vynikající výsledky. Ještě důležitější však je, že dokázalo zlepšit nejen zdraví člověka, ale také jeho osud. Heinrich Tanner žil do 91 let, a to díky pravidelnému hladovění, jemuž říkal elixír života.

Spisovatel Epton Sinclair se dožil devadesátých narozenin, přičemž se do konce svých dní cítil svěží, čilý a plný energie. Měl velmi silnou vůli a začátečníkům na poli hladovění vždy dodával odvahy vřelými slovy, když prohlašoval: „Pokud se jednou ráno probudíte a zjistíte, že máte sníženou teplotu, ruce jako z vaty a že vás nohy neunesou, vaši přátelé vám říkají, že vypadáte jako mumie čerstvě vytažená ze sarkofágu z doby sedmnácté egyptské dynastie, usmějte se a sdělte jim, že nebudete nic jíst až do doby, dokud se vám nevrátí pocit přirozeného hladu."

5.1 Hladověním ke zdraví podle Paula Bragga

Nejpříkladnějším propagátorem ozdravného hladovění je však sám Paul Bragg. Zemřel v prosinci roku 1976 ve věku devadesáti pěti let. Patolog provádějící pitvu konstatoval, že tento zesnulý měl srdce, cévy a všechny vnitřní orgány v naprostém pořádku. Bragg měl tedy pravdu, když o sobě říkal: „Mé tělo nezná pojem stáří."

Bragg zdůrazňoval, že má padesátiletou praxi a vědecké zkušenosti s profylaktickým i léčebným hladověním. Rovněž poukazoval na další přirozené prostředky na obnovu organizmu, jako správná strava, dostatek pohybu a podobně. Vždy tvrdil, že právě ony mu pomohly obnovit zdraví, které měl od dob svého těžkého dětství vždy slabé.

Bragg o sobě píše, že se narodil ve státě Virginia, kde jeho rodina pěstovala tabák a chovala prasata. Když se narodil, měl slabé srdce a prvních čtrnáct let života bojoval o život. V dětství ho trápilo silné bušení srdce a kvůli slabému srdci si nikdy nemohl hrát nebo cvičit se zdravými vrstevníky. Jako osmiletý navíc onemocněl revmatickou horečkou a jedenáct dnů balancoval na pokraji smrti; nicméně zázrakem přežil. Ovšem nemoci mu nedaly pokoj a brzy byla chlapci diagnostikována chronická rýma, astma, bronchitida a nakonec i tuberkulóza.

Jako dítě měl všechny klasické dětské nemoci a také vyzkoušel všechny existující léky včetně *Kalomelu,* který obsahuje rtuť. Poté, co několik let strávil v sanatoriích, byl propuštěn domů s tím, že smrt je nevyhnutelná. Klasická medicína se všemi dostupnými metodami byla bezmocná.

Bragg ztratil naději, ne však odvahu. Jelikož klasická medicína zklamala, vsadil na přirozené metody léčby a touto cestou se dostal do sanatoria ve města Lauzanne ve Švýcarsku, kde ho léčil doktor August Rollier. K mladému

pacientovi nebyl zrovna šetrný a řekl mu, ať se připraví na ty nejhorší zatěžkávací zkoušky. Ovšem zároveň mu vlil do žil kapku naděje: pokud zkouškami projde, přežije a vrátí se mu zdraví.

Svou úplně první hladovou kúru si Bragg zapamatoval velmi dobře: trvala čtyři dny a strašně trpěl hladem. Intoxikace vysála z jeho těla všechny síly a navíc pociťoval sebelítost, křivdu, fyzickou méněcennost a v mysli mu vyvstávaly další myšlenky, kvůli nimž se užíral zevnitř. Doktor Rollier ho léčil přirozenými metodami a varoval ho: „Neustále budeš mít silný hlad. Ale to není skutečný hlad, nýbrž jen návyk dostat potravu v určitou dobu. Tvoje tkáně mají různá přání a žádají si své, ale ty musíš vždy zůstat pánem svého těla a své chutě kontrolovat rozumem."

Na základě doktorova doporučení analyzoval mladý Bragg také každý den svou moč. Vzorky uchovával v lahvičkách na polici v nemocničním pokoji a každý den sledoval, jaké změny v nich probíhají. A bylo co pozorovat: na dně se usazovaly cizorodé látky, toxiny a škodliviny. Hladovění působilo na organizmus tak, že byly jedy vyloučeny z organizmu a očistily jej. Bragg mohl vidět na vlastní oči, nakolik měl organizmus zaneřáděn škodlivinami a jak jeho očista den za dnem probíhala. Viděl, jak a kdy škodliviny vycházejí a v jakém množství. Zároveň pochopil, že tato jednoduchá metoda každému umožňuje, aby zjistil, v jaké míře má „čistý" organizmus.

Po ukončení čtyřdenního hladovění byla mladému Braggovi předepsána dieta, která se skládala především ze syrového ovoce, zeleniny a vařených zeleninových jídel. Pacient napsal: „Asi po dvou týdnech po završení hladovění jsem najednou cítil takovou volnost a ulehčení, jaké jsem předtím ještě nezažil."

Zdraví a životaschopnost mladého pacienta se rychle zlepšovaly. K ozdravnému hladovění se nejednou vrátil, vždy pod dozorem doktora Rolliera. Mladý Paul se nejprve

naučil čtyřiadvacetihodinovému hladovění, a později přistoupil k sedmidennímu, čtrnáctidennímu a jedenadvacetidennímu hladovění. Mezi kúrami dodržoval přísnou dietu, zahrnující rostlinnou stravu.

Paulu Braggovi se tedy podařil skvělý počin - po nesmírném úsilí si ve švýcarském sanatoriu u doktora Rolliera obnovil zdraví. Později se naučil sám sestavovat ozdravný program s hladověním: každý týden hladověl dvacet čtyři až třicet šest hodin, tedy minimálně padesát dva dní v roce. Kromě toho vydržel jednou za měsíc bez jídla týden nebo i deset dní. I před tuto intenzivní očistu jeho organizmus zůstal přeplněn odpadem a různými léky, které se nedají snadno vyloučit. Nejhorší z nich je rtuť, protože ta potlačuje životní sílu organizmu. Bylo nutné vyvést z organizmu i tuto látku, jinak by očista nebyla důkladná. Paulovi se to podařilo, ale trvalo to celých pět let. Už jsme psali, že se rtuť dostane při očistné krizi z těla ven. Paul Bragg si pochvaloval: „Poprvé v životě jsem poznal, co to je mít dobré zdraví. Mé životní síly narůstaly adekvátně tomu, jak jsem prováděl ozdravný program."

Tak jsem vám ve zkratce pověděl příběh slavného lékaře přírodní medicíny Paula Bragga. Nechť se každý rozhodne pro sebe, zda si z něj vezme ponaučení. Je však jisté, že léčení medikamenty by trvalo dlouhou dobu a vyžádalo by si hodně houževnatosti a vytrvalosti, než by přineslo své plody.

Mezi další významné komponenty Braggova ozdravného programu patří pohyb a strava. Jednou napsal, že osobně více jak padesát let nesnídal. Namísto snídaně ráno vstal a vypravil se do parku, kde se buď procházel, anebo běhal - to vůbec nejraději. Pokud zrovna pobýval ve svém druhém domě na oceánském pobřeží, dopřával si příjemný běh po písečné pláži a poté si zaplaval, přičemž roční období nehrálo roli. Po několika hodinách aktivního cvičení se jeho organizmus nabil energií a nevyžadoval jídlo.

Když se Paul vrátil domů, naplněný energií, pustil se do tvůrčí práce: psal články a knihy, sestavoval plány svých budoucích přednášek a vymýšlel texty o zdraví, které pak posluchačům předčítal.

Jeho denní rozvrh vypadal takto: kolem jedenácté hodiny dopoledne přijímal první jídlo, zpravidla trochu ovoce, a ve dvanáct hodin se poprvé slušně najedl. Jako první chod si zpravidla dal čerstvý salát ze zelí a mrkve a k tomu přikusoval čerstvá rajčata, ředkvičky, celer, luštěniny a trochu avokáda.

Bragg neměl rád tepelné zpracování potravin, ale dopřával si jeden kus vařené zeleniny, kupříkladu mrkev, špenát nebo dušené hlávkové zelí, anebo jiný druh potraviny obsahující bílkoviny.

Jak zdroje bílkovin pro tělo upřednostňoval ořechy a semena.

Bragg vždy zdůrazňoval, že zdravý apetit a chuť na jídlo je třeba si zasloužit, například fyzickou námahou. Právě ta určuje, zda dotyčný bude mít potřebu jídla, a reguluje normální plnohodnotné trávení. Pouze zdravě hladový organizmus je schopen jaksepatří vylučovat trávicí šťávy a zpracovávat naturální produkty a nadále z nich získat užitek.

Přirozená strava je velmi chutná, stimuluje vylučování trávicích šťáv a napomáhá včasnému vyprazdňování střev.

Bragg napsal, že střídmý stravovací režim, jenž zahrnuje dvanáct příjmů potravy za týden - dvě jídla denně a jeden hladový den - organizmus nezatíží a nevyčerpá z něj energii. On sám „naučil" svůj střevní trakt pravidelnému a rytmickému fungování. Vyprázdnění nastává vždy po každém jídle během hodiny, čili po obědě i po večeři.

Přesto si Bragg dovolil jednu výjimku, i když ne moc často: mezi jídly si dával jablko nebo několik kousků čerstvého ananasu a v horkých letních dnech jedl kousky dýně.

Bragg svému ozdravnému programu hladovění věřil, neboť viděl, že přináší skutečné výsledky. Pozoroval je na

sobě i na tisících následovníků po celém světě. A jeho program byl skutečně vypracovaný a komplexní! Každý týden hladověl dvacet čtyři hodin a čtyřikrát do roka praktikoval dlouhodobou očistnou hladovou kúru. Přesný termín si určil vždy dopředu podle pracovního plánu, neboť potřeboval zůstat o hladu a o samotě sedm až deset dní. První dlouhou hladovku pravidelně zařadil na začátek ledna, druhou na počátek jara, třetí prováděl v letních měsících a čtvrtou na podzim, nejčastěji na konec října nebo začátek listopadu.

Paul Bragg se za ta léta, kdy se věnoval vlastnímu uzdravení, dokonale seznámil se zvláštnostmi svého organizmu a věděl, že se jeho tělo po hladové kúře velmi dobře očistí. Také se naučil předvídat, kolik dní bude na očistu potřebovat, a někdy se rozhodl pro sedmidenní hladovku, jindy ji prodloužil až na deset dní. „Vždy se zaposlouchám, co mi říká vnitřní hlas - on mi poradí, kdy mám začít hladovět a kdy přestat."

Na jaře zpravidla hladověl deset dní a vysvětloval to takto: „Jarní hladovění by mělo trvat deset dní, protože tělo potřebuje po zimě důkladnou očistu, stejně jako náš domov potřebuje jarní úklid. Během jarní desetidenní kúry se snažím, abych se zbavil veškerých toxinů a škodlivin, které se ve mne přes zimu nashromáždily."

Bragg opakoval, že každé další hladovění je vždy efektivnější. Při hladovění může trávicí ústrojí odpočívat, alespoň z fyziologického hlediska. Když člověk hladoví alespoň jednou týdně a přidá k tomu několik delších hladovek, dělá to za rok v průměru sedmdesát pět dní. Kromě střev ale odpočívají i ostatní orgány: játra, žlučník a hormonální systém. Odpočinutá slinivka břišní vylučuje v dostatečném množství inzulín, žaludek zase trávicí šťávy a slinné žlázy více slin.

Lidé, kteří pravidelně hladoví a očišťují svůj organizmus, mají čistý dech, sladkou slinu a provází je jen minimální tělesný zápach.

Bragg se skutečně po mnoho let řídil svým rozvrhem hladovění a díky němu se udržoval ve vynikající kondici. Často říkával, že jediný den jeho života je aktivnější a produktivnější než celý rok jiného člověka. „Mám neomezené množství energie pro práci i pro hry. Nejsem nikdy unavený ani ospalý. Jsem vždy fyzicky i duševně aktivní a na všechno, co chci dělat, mám dost času i sil."

Lidé se často Bragga ptali: „Cožpak se nemocný člověk skutečně může vyléčit pouhým hladověním? Pomáhá hladovka na všechny nemoci?"

Bragg odpovídal, že nedoporučuje hladovění jako lék na nějakou konkrétní nemoc. Vždy zdůrazňoval, že je hladovění vynikající prostředek k upevnění životních sil a celkové kondice. No, a hlad ve spojení se správným stravováním a zdravým životním stylem organizmus posílí natolik, že se bude schopen z nemocí vyléčit sám.

5.2 Jak se uzdravit hladem podle akademika Mikulina

Také akademik Alexandr Alexandrovič Mikulin uměl velmi efektivně a s rozumem využívat léčivé schopnosti hladovění. Problematiku nastudoval do hloubky a věnoval se jí komplexně. Také ji samozřejmě vyzkoušel v praxi a výsledkem je vysoký věk, jehož dosáhl: přestože neměl dědičné dispozice pro dlouhověkost, dožil se devadesáti let. Stačil napsat zajímavou práci s názvem *Aktivní dlouhověkost,* v níž čtenářům předložil své názory a podělil se o mnoho praktických rad. Zde je úryvek:

„Proces vyživování buňky je velmi jednoduchý a zároveň efektivní. Cesta, kterou musí škodliviny ujít, než je tělo konečně vyloučí, je však dlouhá, složitá a křivolaká. Můžeme si jen domýšlet, kolik se na ní nachází tichých zákoutí, v nichž se škodliviny usazují jako jíl na říčním dně.

Zpracované látky by se mezi miliony buněk nemohly pohybovat, kdyby nebyly do procesu zapojeny jiné, velmi mocné síly, působící na škodliviny zvenčí. Jaké mechanické síly tedy umožňují škodlivinám, aby se mohly pohybovat v mezibuněčném prostoru? Pravděpodobně existují tři druhy takových sil.

První - síla vibrace buněk, ta je však velmi malá. Druhá - síla komprese buněk, která vzniká při stahování svalů. Třetí - setrvačnost a pohyby v důsledku setrvačnosti, které vznikají v gravitačním poli Země při otřesech organizmu během chůze, běhu a další fyzické zátěži.

Je vidět, že druhý a třetí typ sil má klíčový význam. Tyto síly jsou také dle své hodnoty největší. Mikulin rozpracoval několik jednoduchých, ale efektivních prostředků, které umožňují člověku udržovat svůj organizmus ve výborném stavu a očistit ho od škodlivin, zaplavujících mezibuněčný prostor. Patří mezi ně vibrační cvičení, cvičení vůle, zvláštní masáže, specifické dýchání, potivý režim, speciálně kombinované hladovění a následné dietní stravování. Doporučuji vám, abyste se Mikulinovými radami řídili, neboť skutečně pomáhají a zajisté přinesou užitek i vám.

Vibrační cvičení

Postavte se na špičky, abyste se patami odlepili od podlahy (asi centimetr) a potom prudce došlápněte na chodidla (do předchozí polohy). Musíte procítit, jak se vaše tělo celé otřese - a to je podstata vibrační gymnastiky.

Není nutné tyto otřesy těla provádět příliš často: jeden za vteřinu stačí a celkový počet nemusí překročit počet šedesáti. Starším osobám a oslabeným jedincům radím, aby cvičili ve dvou fázích třicet cviků s přestávkou pěti až deseti vteřin. Vibrační cvičení je možné opakovat třikrát až pětkrát denně.

Cvičení vůle

Ráno po probuzení se v posteli protáhněte a napněte všechny svaly. Začínejte u prstů u nohou, potom zapojte lýt-

ka a stehna a dále postupujte celým tělem. Napínejte svaly tak, aby vaším tělem jakoby proběhla vlna, a nakonec nechť ustrne napjaté; v této poloze vydržte pět až deset vteřin.

Opakujte cvičení desetkrát, více není nutné ani vhodné.

Speciální masáž

Jednou až dvakrát do měsíce provádějte masáž lymfatických uzlin, které se nacházejí mezi levou prsní bradavkou a klíční kostí. Stiskněte tři prsty pravé ruky a tlačte jimi krouživými pohyby na příslušné svaly, aby se lymfa rozproudila (měla by téci od prsní bradavky ke klíční kosti).

To je velmi účinné cvičení, zejména jsou-li lymfatické uzliny přeplněné škodlivinami.

Speciální dýchací cvičení

Jakmile se ráno probudíte a protáhnete, lehněte si na záda a uvolněte všechny svaly. Zhluboka se nadechněte a vpusťte do hrudního koše tolik vzduchu, aby se záda nadzvedla a zakulatila. V této pozici vydržte tři až pět vteřin a potom vzduch pomalu po částech vydechněte. Při každém výdechu vzduch protlačujete silou skrze pevně stisknuté zuby. Břicho by se mělo intenzivně pohybovat - desetkrát jej zvedněte a zase uveďte do výchozí polohy. Význam tohoto jednoduchého cvičení tkví v tom, že se vnitřní nepohyblivé orgány trochu natřásají a vibrují.

Léčebné hladovění

Každý rok si naplánuji jednu nebo dvě týdenní ozdravné kúry s absolutním hladověním dle následujícího plánu:

Vpředvečer hladovky si provedu klystýr s čistou vodou o pokojové teplotě a tuto proceduru opakuji další den ráno. Poté, co se takto očistím, si dám pravidelnou ranní rozcvičku a pak se vydám na pěší procházku - ujdu jeden až dva kilometry. Samozřejmě také vyhládnu, ale na to nedbám a vypiji jednu, případně dvě sklenice převařené vody, jež mi zaplní žaludek a přebije pocit hladu.

Dále vše dělám normálně tak, jak jsem na to zvyklý. Sice mne trochu trápí hlad, ale vždy jej zaženu tím, že se napiji

vody, a láhev s ní si beru s sebou, kdykoli se vypravím ven. Voda má na organizmus dvojí účinek: promývá jej a zahání hlad. Vím, že musím tento režim vydržet po celých sedm dní. Každý den si dávám ráno i večer klystýr a namísto jídla piji jen vodu, klidně deset až dvanáct sklenic denně. Je to přísný režim, neboť zakázáno je cokoliv jíst a pít, a to ani čaj či kávu; a také se nesmí užívat žádné léky. Jeden šálek čaje s cukrem může zmařit účinek celé hladové kúry, a to z důvodu, že jej žaludek přijme jako potravu a kvůli jejímu zpracování začne vylučovat šťávy. Při dodržování přísného režimu se vylučování šťáv třetí den zastaví. Pokud člověk v průběhu hladovění najednou pocítí slabost, spraví to klystýr - ovšem je nutné jej provést okamžitě.

Osmý den se můžeme navrátit k normálnímu stravování, ovšem velmi opatrně. První den pijeme jen šťávy; dovolený je čaj s cukrem a trochu kyselého mléka a tvarohu. Druhý den už můžeme jíst vařenou zeleninu a suchary, ovšem v malých dávkách, ale zato často - každé dvě až tři hodiny. Třetí den už do jídelníčku zařadíme vařené drůbeží maso, kuře či slepici a trochu brambor či rýži. Od čtvrtého dne se můžeme stravovat normálně.

Zvláštní výživa

Akademik Mikulin se také věnoval správné výživě. Vypracoval některá důležitá pravidla a zásady, z nichž za nejdůležitější pokládal tu, že by člověk neměl nic jíst, pokud necítí hlad. V opačném případě se jeho tělesná hmotnost bude kvůli nárůstu tukové hmoty zvyšovat.

První pravidlo: nesedejte si k jídelnímu stolu, dokud nepocítíte skutečný hlad.

Druhé pravidlo: dobu jídla myšlenkově rozdělte na tři fáze. První fáze představuje uspokojení hladového žaludku, druhá fáze skutečné nasycení. Já zásadně vstávám od stolu v okamžik, kdy jsem polosytý a cítím, že bych mohl sníst ještě jednou tolik a se stejnou chutí. Třetí fáze už je přejí-

dání - člověk je nasycen, ale stále dojídá dobroty, které mu zbyly na talíři. Tuto fázi je nutné jednoduše vynechat.

Ještě bych chtěl čtenářům povědět, jakým jídlům se buď vyhýbám, neboje užívám v minimálním množství.

Velmi jsem si oblíbil nekvašené a nesolené placky (pečené bez přidání droždí); kvasinky totiž vyvolávají kvašení i ve střevech. Dávám si pozor, abych nekonzumoval příliš mnoho živočišného tuku, protože způsobuje sklerózu; rozhodně dávám přednost rostlinným tukům.

Také běžné pasterizované mléko není zrovna nejvhodnější, mnohem lepší jsou kysaná mléka, kefiry, smetana nebo tvaroh. Vařené maso a ryba je přípustná, ale samozřejmě v rozumném množství. Zato kaší bychom měli jíst mnohem víc, a to samozřejmě platí i o zelenině. Jsem přesvědčen, že člověk by měl za den vypít sedm až osm sklenic tekutin, aby měl dostatečně zředěnou krev. Vzdal jsem se masových vývarů a bujónů, protože se špatně štěpí v játrech. Každý den beru vitamin C v množství jednoho gramu a také vývar ze šípku. Cukr a sůl omezuji, neboť je pokládám za nepřátele zdraví. Pokud si chci něco osladit, použiji med.

Je třeba důkladně sledovat, zda probíhá proces vylučování správně a je pravidelný. Pokud se do večera nedostaví nutkání na defekaci, je nutné nasadit klystýr.

Ozdravné pocení

Mikulin byl přesvědčen, že pocení při fyzické práci je pro organizmus mnohem užitečnější než při koupeli. „Budeme-li denně dvacet minut až půl hodiny běhat a silně se u toho zapotíme, bude to ta nejlepší přirozená procedura pro zdraví, jakou můžeme udělat."

Pokud se nebudete při fyzické zátěži potit nebo si nepřipravíte teplou lázeň, ale půjdete do práce, ve svém organizmu ponesete tolik jedovatých kyselin, odpadů a jedů, kolik by se jich vyloučilo při pocení.

Mikulin tedy pokládal pravidelné každodenní pocení za hlavní způsob očisty těla od jedů a škodlivých látek. Byl přesvědčen, že i pocení napomáhá dlouhověkosti. Umělá koupel je v tomto případě užitečnou náhražkou pocení při fyzické zátěži.

Mikulin si dokonce pro sebe vybudoval malou domácí páru, kterou také každý den využíval. K dalším jeho vynálezům patří ionizátor pokojového vzduchu, který se dnes stal součástí našeho běžného života.

(Já však čtenáře upozorňuji, že by neměli slepě opakovat Mikulinův systém, protože on jej sestavil pro sebe, přičemž měl individuální smíšenou konstituci slizu a žluči, a program intuitivně přizpůsobil požadavkům vlastního organizmu —pozn. aut.)

Svalová aktivita, procedury s párou, mléčně kyselé výrobky, hladovění i konzumace sucharů - to všechno jsou kroky směřující k harmonizaci optimálního množství životního principu slizu v organizmu. Máte-li však konstituci větru, pak vám tato doporučení mohou spíš uškodit. Setkal jsem se s tím i ve skutečnosti: poznal jsem jednoho pacienta, který si rád dopřával suchary a všem je vřele doporučoval jako nejlepší produkt pro regenerační fázi. A v zimě, kdy přírodní faktory nadměrně dráždí princip větru, se mu sucharová dieta nevyplatila: nastaly vážné problémy a poruchy trávicího traktu, které se opakovaly i další rok, ale byly horší. Tento člověk si začal myslet, že už mu životní síly vyprchaly a brzy umře. A tak se s prosbou o radu obrátil na mě. Já jsem ho vyslechl a doporučil mu, aby změnil stravovací návyky, zejména se vzdal svých oblíbených sucharů. To má svůj důvod - suchary vysávají vodu z těla a dehydratují je, což je vhodné pro osoby s konstitucí slizu, ale velmi škodlivé pro osoby s konstitucí větru. Naštěstí tento starší pán mých rad uposlechl, jeho zdravotní stav se brzy zlepšil a on se dodnes těší dobré kondici.

S.3 Zakladatel hladovění v Rusku - J. Nikolajev

Nyní si něco řekneme o zakladateli léčby hladověním v Rusku, Juriji Sergejeviči Nikolajevovi. Informace o tomto uznávaném lékaři jsem čerpal ze tří článků.

Začnu od konce - vynikající člověk a velmi dobrý odborník Jurij Nikolajev zemřel v srpnu 1998 ve věku devadesáti tří let. Je autorem metody redukční a dietetické terapie -RDT.

Dokonce i ve věku osmdesáti dvou let dodržoval doktor Nikolajev jednou za tři měsíce desetidenní hladové půsty a každý týden vydržel bez jídla jeden den (dvacet čtyři hodin).

Hladovění se stalo neoddělitelnou součástí jeho života, přičemž při krátkodobých kúrách normálně pracoval jako obvykle. Hodně chodil pěšky, ráno pravidelně cvičil a chodil běhat do přírody. Sám o sobě napsal: „Ještě před deseti lety jsem hodně běhal, až dvě hodiny v jednom kuse - i když jsem dodržoval umírněné tempo, obecně dávám přednost spíš duševní zátěži. Nyní v osmdesáti dvou letech stále pravidelně cvičím, ale běhání jsem poněkud zkrátil - na třicet až čtyřicet minut."

Doktor Nikolajev velmi doporučoval procedury s párou a sám také do páry pravidelně chodil. „I několikrát denně jsem si zašel do páry, posadil se na lavičku a chvíli relaxoval; poté vždy následovala koupel v bazénu s příjemnou studenou vodou a kartáčová masáž. Celou ozdravnou proceduru jsem vykonával se vším všudy, jak se patří."

Byl také zapřísáhlým vegetariánem. Vždy tvrdíval, že člověku by na den mělo stačit třináct set až čtrnáct set gramů jídla, ovšem pokládal za prokázané, že se dá vystačit i s daleko menším množstvím.

Jurij Nikolajev, dvacetiletý mladík, onemocněl polyartritidou, ale rodinný přítel doktor Nikolaj Grigorjevič Sudkovoj ho vyléčil pomocí metody ozdravného hladovění. Je pravděpodobné, že právě tato příhoda byla určující pro budoucí osud mladého muže: brzy se dostal na medicínu, konkrétně První lékařský institut v Moskvě, a v roce 1932 jej úspěšně zakončil.

Jurij Nikolajev vyléčil a zachránil spoustu lidí, přičemž při léčení vždy používal ozdravné hladovění. Také já jsem se uzdravil po několika léčebných hladovkách. Jurij Nikolajev sloužil i za války, byl raněn a měl těžké pohmožděniny: utrpěl silné poškození páteře, jehož následky ho trápily po celý život. Byl nemocen až do roku 1990, kdy se mu podařilo po třicetidenní hladové kúře dosáhnout vyléčení. To už mu bylo osmdesát pět let!

Od prvního rozhovoru s Nikolajevem už uplynulo osm leť. V devadesáti letech to byl vyzáblý, trochu shrbený stárnoucí muž s výraznými rysy ve tváři a pronikavým pohledem, kterým jako by si vás snažil prohlédnout od hlavy až k patě.

Až do konce života mu zůstala rozhodná rázná chůze a pevné ruce, které nikdy netrpěly třasem.

Ke hladovým kúrám se opakovaně vracel a nikdy s nimi nepřestal. Hladověl však jen tehdy, když to bylo nutné. Například jednou ho pozvali do Ulán Ude, aby tam provedl přednášku na zdravotnickém fóru. Už měl v kapse letenku, když u něho zničehonic propukla silná rýma doprovázená zvýšením teploty a srdeční arytmií. Blízcí a příbuzní mu cestu rozmlouvali. „Kam bys v takovém stavu jezdil? Navíc je to tak daleko, takřka na konci světa." Nikolajev si však naordinoval dva hladové dny a zdravotní problémy se rychle vytratily.

V lednu roku 1990 vydržel bez jídla celý měsíc. Vysvětlil to tak, že se v něm najednou probudily staré bolístky a dřímající zdravotní obtíže. Nastaly dny, kdy se cítil úplně mizerně: pohyboval se jen stěží tak, že se přidržoval stolu,

a pravá ruka mu téměř vypověděla službu. Po hladovce se vše vrátilo do normálu.

Až do konce života striktně dodržoval vegetariánství, které vždy pokládal za nejlepší a nejzdravější způsob stravování. Napsal: „Věřte nebo nevěřte, pociťuji odpor k jakékoliv masité stravě, neboť vím, co obsahuje. Jsem přesvědčen, že vegetariánství nakonec zvítězí nad ostatními typy stravování."

Jednou se Nikolajeva ptali: „Změnil se během života váš názor na hladovění?" A on odpověděl: „Ano, přesvědčil jsem se o tom, že metoda redukční a dieťetické terapie má velkou budoucnost, a za tím si stojím."

Nehledě na svůj vysoký věk chodil Nikolajev pravidelně po ránu běhat, i když dobu zkrátil na patnáct minut a střídal pomalý běh s chůzí. Nevynechával ani rozcvičku s činkami a cvičení na posílení břišních svalů.

Kromě toho dbal na správné protahování páteře: dával přednost speciálnímu cvičení, při kterém se rukama držel kovové tyče umístěné mezi dvěma skříněmi jako malá kladina. Na ni se pověsil, maličko povytáhl nahoru a pak nechal své tělo zase volně viset.

Když se ho jeden novinář ptal, zda se mu takové cvičení nezdá v jeho věku příliš těžké, pohotově odpověděl: „Těžké to není, jsem plný energie a život mě baví. Věk přece člověku nebrání, aby zůstal aktivní a pracoval. I já stále pracuji. Každý si buduje svůj život na základě vlastních představ, které si o něm vytvořil. Někdo má radost z toho, když se dobře nají chutného jídla - přejídání je jako alkoholizmus. Pro mě je největší životní radostí, když si mohu zaběhat, těší mne moje práce a komunikace s přáteli."

Poslední setkání se uskutečnilo, když bylo Nikolajevovi devadesát dva let.

Na jinou otázku novináře o tom, jak se vlastně tedy stravuje, odpověděl: „Celý život jsem se stravoval stejně a odborným názvem se tento styl nazývá striktní vegetariánství.

Jím především syrovou zeleninu a ovoce a k tomu si dopřávám různé kaše. K snídani mi stačí dvě zelená jablka a pomeranč, k obědu preferuji zeleninový salát a teplou kaši, přičemž nejraději mám pohankovou a ovesnou. Také k večeři si dávám saláty, libovolně míchané z různých druhů zeleniny, nebo salát viněgret z červené řepy a brambor. Následuje kaše, ovoce a k pití zelený nebo šípkový čaj s medem. Dva až tři dny v měsíci zcela hladovím, ale o tom se rozhodnu podle toho, jak se zrovna cítím. Kdykoli si myslím, že se můj zdravotní stav zhoršuje, začnu hladovět."

Když doktor Nikolajev odpovídal na otázky o dlouhověkosti (byl také dotázán, jak si vysvětluje příčiny vlastního vysokého věku), říkal, že je to závislé na mnoha faktorech. Na první místo řadil vegetariánství, avšak nejen je. „Mám už devadesát dva roků, ale jsem stále velmi aktivní. Velmi důležitý je dostatek pohybu v mládí, ve středním věku i ve stáří. Jakmile člověk začne odpočívat na pohovce, je jednou nohou v hrobě. Je také nutné podle možností chodit alespoň jednou týdně do lázní, což také dodnes dělám. Ovšem pro dosažení dlouhověkosti jsou důležité i duševní vlastnosti, ačkoli se to možná zdá jako otřepaná fráze. Na dlouhý život se může těšit ten, kdo je poctivý, čestný, laskavý a vždy pomáhá těm, kteří to potřebují."

Jedna rada navíc od doktora Nikolajeva:

„Krátkodobé hladovění je vhodné pro všechny bez rozdílu a uškodit nemůže nikomu. Den před počátkem hladovky doporučuji přejít na mléčnou a rostlinnou dietu. Velmi se hodí různé kaše, například pohanková, jáhlová, ovesná a další. V průběhu hladovění se pije jen obyčejná voda. Nesmírně důležité je správně hladovku ukončit - regenerační fázi, kdy se tělo po kúře obnovuje, věnujte stejnou pozornost jako hladovění, a také dbejte, aby byla stejně dlouhá jako hladovka. První jídlo by se mělo skládat ze syrového ovoce a zeleniny, například mrkve, řepy, ředkviček... A nezapomeňte potravu důkladně rozžvýkat."

Kapitola 6

Autorovy osobní zkušenosti s hladověním (Z deníku léčitele Malachova)

Žádná cesta ke zdraví nemůže být krátká.

Nyní si ukážeme praktické příklady různých typů hladovění, od toho nejjednoduššího jednodenního přes střednědobé desetidenní až k dlouhodobému dvacetidennímu hladovění. Jednou se mi podařilo vydržet bez jídla čtyřicet dní. Jsem přesvědčen, že se z mých zkušeností poučíte a získáte důležité informace.

6.1 Mé první praktické setkání s hladovkou, krátké kúry

Bylo 7. ledna 1985 a já jsem si přečetl knížku Paula Bragga, na jejímž základě jsem se rozhodl, že si vyzkouším, jaké to je hladovět jeden den nebo třicet šest hodin.

Hladovění jsem snášel dobře, žádné komplikace jsem nezaznamenal ani mě netrápil hlad. Jen večer jsem byl možná víc ospalý a roztržitý, nemohl jsem svůj stav kontrolovat. Zesílilo i mé vnímání vlastního Já a okolního prostředí.

Z Braggovy knížky jsem si vybral jídlo, které jsem snědl po ukončení hladovky jako první, a po něm jsem měl normální stolici. V osmnáct hodin jsem si dal trochu červené zeleniny a dvě míchaná vejce se salámem. Druhý den jsem se cítil výborně.

Poznámka. Nejdůležitější a také vždy nejtěžší je první krok: není divu, vždyť člověk musí vykonat určitou práci na mentální úrovni a duchovně se přesunout někam jinam. A to je významná věc na cestě k dobrému zdraví a celkovému zdokonaleni své osobnosti.

Co se týče zmiňované omelety s klobáskou, jde v podstatě o uspokojení chuťových potřeb a boj s nimi je vždy během na dlouhou trať: u mě to trvalo celých deset let.

Třídenní hladovění

Bylo 6. února, já jsem právě absolvoval třídenní hladovku a přistoupil k následné regeneraci. Cítil jsem se dobře, jen jsem byl mírně zesláblý, ale nic vážného. V pase jsem měl sedmdesát čtyři centimetry, čtyřicet šest tepů za minutu, ale jazyk se mi bohužel neočistil.

Poznámka. Tak jako spoustu jiných lidí, i já jsem byl velmi naivní a myslel jsem si, že se mi za tři dny organizmus zcela očistí.

9. února jsem si všiml několika věcí: po celou dobu hladovění byl můj nos čistý a obě nosní dírky průchozí. To vypovídá o tom, že se v mém organizmu při hladovění žádné hleny netvořily. Zato mne začaly trápit nyní, když jsem zase začal normálně jíst: nosem se mi dýchalo hůř než při hladovění. Když jsem si dříve čistil zuby, zpravidla mi trochu krvácely dásně, ale tento jev během hladovění ustal a už se neopakoval.

Poznámka. Vidíte, zkušenosti během hladovění jsem sbíral postupně, jednu po druhé.

Sedmidenni hladovění

Dne 28. března jsem začal hladovět. Asi do dvanácté hodiny prvního dne jsem na jídlo ani nepomyslel, později se mi žaludek přece jen začal maličko svírat, ale po čtrnácté hodině vše ustalo a já pocítil příliv sil i zvýšenou pracovní výkonnost. To trvalo tak do sedmnácté až osmnácti hodiny večerní, kdy nastal znovu útlum a úpadek sil, ovšem bez hladu. Ano, mezi jednou a druhou hodinou odpolední jsem začal vnímat své síly: jen jsem ležel, byl zcela uvolněný a snažil se rozpoznat, jak se vlastně cítím a jak mi je. Byl to zvláštní pocit, jaký jsem ještě nezažil - jako bych nevnímal vlastní tělo a místo něj existovalajen zvláštní síla, která měla tvar těla.

Poznámka. Při hladovění se objevuje velké množství nezvyklých pocitů, a to vše kvůli tomu, že v životním poli člověka nastávají změny.

Druhý den, 29. března.

Ten den jsem měl vynikající náladu: vstal jsem před půl šestou ráno a nejprve se věnoval józe. Jíst se mi nechtělo, ale měl jsem zostřený čich. Zdálo se mi, že se v mých střevech i žaludku něco děje. Kolem třinácté hodiny jsem přistoupil k dýchacímu cvičení na očistu nervů. Cítil jsem se svěží, až krátce po patnácté hodině se opakoval útlum a uvolněný stav. Po devatenácté hodině jsem se zcela uvolnil, upřímně přesnější by bylo, že jsem byl velmi zesláblý.

Poznámka. To je příklad, jak vede podráždění jídlem ke stadiu narůstající acidózy.

Třetí den, 30. března.

Před půl osmou ráno jsem šel na toaletu - stolice byla průměrná, asi z poloviny tvořená žlučí a zbytek byla kalová hmota. Vstal jsem už ve tři čtvrtě na šest a nic moc se mi nechtělo dělat, protože jsem se cítil oslabený a uvolněný. Jakmile jsem se vyprázdnil a zacvičil jógu, ihned jsem se cítil lépe. Celý den jsem popíjel vařící vodu s citronem. V deset hodin dopoledne se zase objevil ten známý nával slabosti, kvůli němuž jsem měl po zbytek dne poněkud potlačenou náladu.

Poznámka. Problém vězel v tom, že jsem hladověl podle Paula Bragga a neřídil jsem se doporučením o předběžné očistě těla před hladovkou a také jsem si nedělal klystýry. Není divu, že se objevily nežádoucí efekty, jako například hustá stolice, silná slabost, špatná nálada (potlačení); tyto nešvary pramení z neočištěného tlustého střeva.

Čtvrtý den, 31. března.

Den předtím jsem si šel lehnout ve dvacet tři hodin a dnes se probudil už před pátou hodinou ranní. Sotva jsem vstal, hned se mi chtělo na toaletu - vyšla ze mne jakási břečka. V břiše mi všechno pracovalo, bublalo a vrčelo. V devět hodin dopoledne se situace opakovala a střeva se mi pořádně vyprázdnila: vyšly ze mě hleny, které měly barvu zelených vodních rostlin, a k tomu jakési načernalé chomáče. Bylo vidět, že se organizmus aktivně očišťuje. Slabost se objevila až v šestnáct hodin a ustala za tři hodiny, kolem devatenácté hodiny večer.

Poznámka. Během čtyř dnů se mi organizmus trochu překyselil, a to bylo příčinou patologických projevů jako „zelené vodní rostliny" a „ načernalé chomáče". Není divu, že jsem se cítil slabý — na komplexní očistu organizmu je potřeba energie, a to jej dost vyčerpá.

Vátý den, 1. dubna.

Probudil jsem se ve čtvrt na osm ráno a cítil se slabý, ale kupodivu jsem měl jasnou hlavu. V sedm padesát jsem šel

na toaletu a vyšlo ze mne trochu hustých hlenů, které připomínaly mokrou hlínu. V devět ráno jsem si zacvičil jógu a hned mi bylo lépe. Proto všem důrazně doporučuji, aby během hladovění alespoň trochu cvičili. Kolem tři čtvrtě na devět večer jsem šel znovu na toaletu a vyloučil ze sebe trochu staré žluči. Pil jsem hodně vody s citronem, kterou jsem si připravil tak, že jsem do půl litru vody vymačkal třetinu nebo půlku citronu. Celkově jsem se cítil mnohem lépe a hlavu jsem měl čistou jako křišťál.

Poznámka. Naštěstí mám dostatek životních sil, které se umí vypořádat s přebytkem škodlivin i s různými patologickými projevy. Kvůli tomu jsem však zeslábl. Zkuste si představit případ, kdy se v *člověku zastaví proces očisty organizmu - vylučování se přeruší a nebohý se otráví vlastními fekáliemi. Proto musíte svému organizmu pomáhat, aby se očišťoval co nejlépe.*

Šestý den, 2. dubna.

Vstal jsem v pět dvacet ráno, zacvičil si jógu a hned se mi udělalo lépe, jako bych ani nehladověl. Jsem stále pružnější a ohebnější. Ve dvacet hodin na mě zase přišla slabost. Piji celý den čaj s citronem.

Poznámka. Acidotická krize pominula, organizmus přešel na vnitřní stravování a já se díky tomu začal lépe cítit.

Sedmý den, 3. dubna.

Poslední den hladovění. Probudil jsem se v pět patnáct ráno zcela slabý, zemdlelý a ochablý. Povlak na jazyku nejen že nezmizel, nýbrž se rozšířil. Napil jsem se vody s citronem, poté jsem si zacvičil jógu a trochu se uklidnil a udělalo se mi lépe. V sedm deset ráno jsem si změřil tep: čtyřicet čtyři údery za minutu. Najednou jsem začal přesně rozlišovat pachy, nozdry byly pořád čisté. Vypravil jsem se do práce. V šestnáct dvacet pět jsem si vzal čajovou lžičku medu a zapil ji přibližně tři sta padesáti mililitry vody. V osmnáct hodin jsem poprvé po týdnu začal jíst: nejprve

dvě syrové mrkve a poté sto padesát gramů čerstvého zelí, které jsem zapil opět citrónovou vodou.

Poznámka. Hladovění bylo ukončeno správně a také ve vhodnou dobu, a sice večer. Organizmus měl dost času na to, aby se mohl přeladit na normální stravování.

4. dubna, přechod na normální stravu.

Den po ukončení hladovky se slabost takřka vytratila. V osm deset hodin ráno jsem pojedl podruhé, tentokrát jednu mrkev a sedmdesát pět nebo osmdesát gramů zelí. K tomu jsem si dal asi deset až patnáct ořechů a sušený chléb s -medem. Důkladně jsem jej žvýkal a zapíjel vodou, ale jen nepatrně. Později jsem se napil čisté šťávy z vinných hroznů. Obědval jsem ve čtrnáct hodin - opět jednu mrkev, trochu zelí, ořechy, lískové oříšky, jeden krajíc sušeného chleba s medem a k pití trochu vinné šťávy. Večer v osmnáct hodin jsem opakoval obdobné jídlo - mrkev a zelí, talíř fazolové polévky s krajícem čerstvého černého chleba (asi dvě stě gramů), med a lískové ořechy.

Poznámka. Tady už je cítit nedočkavost, až regenerační fáze po hladovce skončí, a chuť sníst něco zdravého.

Pátý den - ukončení.

Probudil jsem se v pět dvacet a ze všeho nejdřív jsem si vyprázdnil střeva; jinak jsem se cítil celkem obstojně.

Ráno jsem začal normálně jíst: půlku řepy, lískové oříšky a černý chléb s medem a jablky. Na oběd jsem měl fazolovou polévku, omeletu s klobásou a sádlem, trochu smetany, černý chléb s medem a hodně čerstvého zelí ochuceného rostlinným olejem. K večeři jsem si dal mrkev, brambory s klobáskou a rostlinným olejem a chalvu.

Poznámka. Zde už je viditelné nedodržení dietního programu. Naplno se projevily běžné stravovací návyky a částečně se podráždil životní princip větru. Dieta se vymkla z rukou a došlo kpřejídání a užívání nevhodných, ba přímo škodlivých potravin — omeleta, klobáska, sádlo, smetana, brambory, maso, chalva, samé nepřípustné produkty. To vše

dokazuje, že v mém vědomí nedošlo k nezbytným změnám, a proto bylo zbytečné očekávat pozitivní výsledky v ozdravném procesu.

6. dubna, ukončení hladovky.

Probudil jsem se s rezavými bolestmi břicha. Hned jsem šel na toaletu: stolice byla nejdřív kašovitá a poté jako břečka. Cítil jsem, že jsem přeplněný tuky a olejem. Tučné jídlo je příliš brzy po očistné hladovce velmi škodlivé. Vzal jsem si z toho ponaučení a dnes už jím v regenerační fázi s mírou.

Poznámka. Bolesti břicha se musely zákonitě objevit, byla to reakce na dietní chyby a přejídání. Organizmus nedokáže okamžitě obnovit trávicí funkce v plném rozsahu, z minuty na minutu, zejména zpracováni tuků a olejů. Proto se můj organizmus „nasákl" tukem a začaly bolesti břicha. Vždyť mohlo být i hůř!

Vidíte, že získávání zkušeností při hladovění je těžký proces...

6.2 Poprvé desetidenní hladovění

22. července, druhý den hladovky. V předchozích dnech mezi 19. a 21. červencem se můj zdravotní stav prudce zhoršil: objevily se hemoroidy a při každé defekaci mi tekla z konečníku krev. Pak mě začal bolet zub moudrosti, respektive za ním, a vytvořily se dva vředy na horním rtu (uvnitř). Pobolívala mě hlava a loupalo mi v kostech po celém těle.

Dnes už se cítím lépe, protože už mě nebolí zub, který mě trápil nejvíc, a hemoroidy jsou po několika léčebných procedurách také na ústupu.

Poznámka. V tomto případě byla hladovka správným rozhodnutím, protože hlad harmonizuje a obnovuje všechny narušené funkce v organizmu.

23. července

Udělal jsem si výplach s kyselinou citrónovou, vlil jsem do sebe více jak dva litry najednou. Nejprve ze mne tekla čistá voda, ale po malé přestávce, kdý jsem se trochu procházel, se vyvalila špinavá voda s hlenem, která měla nazelenalou až jedovatě nažloutlou barvu. Po něm ze mě vyšlo několik kalových chuchvalců.

Včera večer jsem měl trochu zimnici a také se zase začal ozýval bolavý zub, přesněji místo za ním. Vřídky se ještě nezahojily. Celkově jsem se cítil dobře, akorát jsem nemohl otevřít ústa, jelikož mi to bolest za zubem neumožnila.

Učinil jsem několik závěrů: hemoroidy sedmý den hladovění zmizely a pozoroval jsem zlepšení ve všem. Budu tedy hladovět dále, dokud nepomine i bolest u zubu a dokud nebudu moci normálně otevírat ústa. V devět hodin večer jsem se cítil velmi dobře.

Poznámka. Dnes už vím, že příčinou mého špatného zdravotní stavu byly nahromaděné nečistoty a hleny v těle.

24.července

Cítím se dobře, slabost se neobjevila. Opakoval jsem výplach s kyselinou citrónovou - dovtípil jsem se, že část tlustého střeva se začala očišťovat. Vnímal jsem, jak se do něj vlévá voda a promývá jej. V kalu jsem vyloučil hodně oříšků, které nebyly důkladně stráveny, a také jakýsi hlen nezvykle tmavé barvy. Bílé skvrny a bradavici jsem si natíral kastorovým olejem. Ovšem zub mě stále nepřestával bolet a dva vřídky také nezmizely, i když nic z toho už mě nebolelo. Do dvaadvaceti hodin jsem se cítil dobře, později to bylo trochu horší. Absces, který jsem měl za zubem, praskl, takže jsem musel vyplivnout hodně krve. Přesto ještě nedokáži otevřít ústa. Vřídky začaly blednout.

Poznámka. Načernalý hlen signalizuje, že se tělo zbavuje staré žluči.

25. července

Se zubem i vřídky je to lepší. Při výplachu střev ze mč vyšlo několik zastaralých ořechů s hlenem a rezavá tekutina smíchaná s černým hlenem.

26. července - šestý den hladovky

Ve čtrnáct třicet jsem na tom byl dobře, celý den jsem pracoval a ani jsem si pořádně neodpočinul. Z mého těla stále vycházely staré ořechy s podivnou barvou a tvarem, smíchané s hlenem, veškerá hmota připomínala bahno. V břiše mi neustále bublalo a kručelo. Ve tři čtvrtě na jedenáct jsem provedl druhé promývání a zase toho ze mě vyšlo dost: tentokrát jen jeden oříšek, zato hodně toxických hlenů a jakási hmota připomínající jíl.

Poznámka. Z těla neustále vycházejí škodliviny, protože před začátkem hladovění nebyla provedena předběžná očista.

27. července

Cítím se již dobře, vřídky v ústech zmizely a zůstaly po nich jen malé stopy. Bolavé místo za zubem o sobě ještě dává vědět, ale už je to mnohem lepší. V osm dvacet jsem provedl další promývání a zase ze mne vyšly ořechy a vytekla další břečka. Voda však do mne vtékala velmi dobře a zaplnila velkou část tlustého střeva. Přesvědčil jsem se, že proces zakyselení kyselinou citrónovou probíhá v jakýchsi vrstvách, či spíše po částech. Teplo se mi hrne do hlavy. Ve čtvrt na jedenáct jsem se cítil dobře, stopy po vřídcích už skoro nebyly vidět, zub už je taky takřka v pořádku a nebolí, ale nejlepší je, že jsem už alespoň částečně mohl otevřít ústa. Vyplivl jsem temnou krev, kterou jsem vysál z bolavého zubu. Celý den jsem tvrdě pracoval, jen po obědě jsem si asi na hodinu a půl zdřímnul. Večer jsem provedl další očistu, už ze mne skoro nic nevyteklo, jen taková „škvára". Někdy mám zcela bezbarvou moč.

Poznámka. Tehdy jsem ještě nevěděl, žesedájakoklystýrovací tekutina použít i urina. Nicméně bylo vidět, že hladovění velmi blahodárně ovlivnilo hojivý proces na sliznici.

28. července

Cítím se dobře, ráno jsem provedl promývání a vyšlo už jen trochu nečistot a jakási „škvára", ale bylo jí mnohem méně než v předchozích dnech. Moje střeva byla evidentně mnohem čistší a lépe fungovala.

Poznámka. Škvárou zde nazývám rozmělněné kalové částečky černé barvy.

29. července

O půl desáté večer jsem se cítil normálně, ale objevila se slabost. Celý den jsem pracoval a v tuto večerní dobu jsem pocítil náhlý příliv sil, přes den to bylo horší. Během hladovění jsem vůbec nic nejedl a pil jsem jen málo čisté vody. Prováděl jsem klystýry s kyselinou citrónovou. Měl jsem také stále povlak na jazyku, ale ten se barevně změnil: na okraji byl bílý a uprostřed žlutavý. V ústech jsem měl kovovou pachuť.

Poznámka. Žlutý povlak znamená, že se játra očistila od žlučových škodlivin.

30. července

Desetidenní hladová kúra se blíží ke konci. Zdravotně jsem na tom dobře, jen bolavý zub se čas od času ozývá. Také se mi zhoršil spánek, bez fyzické zátěže vůbec nemohu usnout. Ráno jsem si vzal polévkovou lžíci medu a o půl jedné odpoledne další. Hned se mi ulevilo, jen v břiše něco pobolívalo a cítil jsem takové „sání". Po očistném klystýru ze mě vyšla kalová břečka a několik ořechů střední velikosti. Rozhodl jsem se, že se budu při regenerační fázi držet Braggových doporučení. O půl druhé jsem si vyprázdnil střeva: vyšla břečka špinavě nažloutlé barvy a spousta hlenů. Organizmus se stále snažil očistit od všeho nepotřebného, zejména škodlivin a nánosů. Ve čtvrt na jedenáct večer jsem si podle rady doktora Suvorina vzal kousek suchého

chleba s česnekem - to abych si očistil jazyk a dezinfikoval ústní dutinu. O půl šesté jsem měl první jídlo, konkrétně dvě velká jablka a tři velké hrušky, jako předkrm čerstvou syrovou mrkev (asi dvě stě padesát gramů).

Poznámka. Na desátý den hladovky byl organizmus dostatečně okyselen a velká část škodlivin a patologických látek z něj vyšla, a to v podobě kalové břečky a hlenu.

31.července

Celý den jsem musel hodně plivat, protože se mi tvořily hořké sliny špinavě šedé barvy. Byl jsem na toaletě a měl jsem normální zdravou stolici bez jakýchkoli patologických projevů a hlavně bez bolestí u řitního otvoru. O půl desáté ráno jsem posnídal čerstvou zeleninu s ovocem, a ačkoli jsem neměl jíst nic s projímavým účinkem, si vzal kousek melounu.

Poznámka. Špinavé sliny svědčí o probíhající efektivní očistě organizmu. Velmi dobré bylo také to, že jsem začal analyzovat to, co jsem na sobě během hladovění vypozoroval.

1. srpna, ukončení kúry

Začal jsem se stravovat jinak a opět neúspěšně; organizmus ještě nebyl schopen takový objem potravy zpracovat. Jinými slovy, zase jsem se krutě přejedl. V devět jsem posnídal chlebovou housku hmotností dvě stě padesát gramů s medem a máslem. Vypil jsem dvě stě gramů ředěné smetany a snědl trochu dušené zeleniny ochucené tukem. V šestnáct dvacet jsem si dal ovocnou svačinu - asi dvacet dekagramů švestek a dvě jablka.

Poznámka. Mnoho lidí v sobě ukrývá takřka zvířecí lačnost po jídle. Té by se měli zbavit, protože v opačném případě se krize budou opakovat znovu a znovu.

2. srpna, ukončení kúry

Včera večer jsem vynechal jídlo a všechno proběhlo v pořádku, organizmus předchozí přijatou potravu strávil. Ráno jsem si vzal salát, okurky, rajčata, vařené brambory,

baklažány a dvě jablka, Měl jsem na jídlo zdravou chuť. K obědu jsem měl hrušku, jablka, mrkev a meruňky, všechno čerstvé.

Poznámka. Pouze na vlastních chybách se naučíme, co je správné, a poznáme pravdu. Například to, že na noc se jíst nemá.

Třídenní hladovění na urine

11., 12. a 13. listopadu

Bylo zrovna novoluní, nejvhodnější doba pro hladovění s užitím uriny.

První den ze mne šla kalná moč, na druhý den od dvanácté hodiny už byla čistá a měla jasnou barvu jako sláma. Na chuť byla maličko nahořklá a měl jsem po ní žízeň: do večera jsem vypil asi jeden a půl až dva litry vody.

Třetí den jsem se ráno probudil v šest hodin, protože jsem cítil horko v dlaních a na chodidlech. Moje moč měla barvu světlé slámy a byla zase nahořklá; stejné to bylo i čtvrtý den.

Každý den jsem měl stolici minimálně třikrát, někdy i častěji. Mé tělo bylo pružnější a odolnější jako po sedmidenním či desetidenním hladovění.

Poznámka. Vypil jsem veškerou urinu, kterou jsem během dne vyloučil. V takovém množství působila jako projímadlo a přirozeným způsobem pročišťovala můj organizmus. To vysvětluje, proč jsem měl tak častou stolici.

14. listopadu jsem hladovku ukončil. Regenerační dietu jsem zahájil salátem ze zelí, mrkve a řepy, připadal mi však nechutný a při jídle se mi hojně tvořily sliny.

15. listopadu byl další regenerační den. Ráno jsem vstal svěží a čilý, cítil jsem mocný příliv energie a měl jsem dobrou náladu. Mé tělo se zbavilo přebytečného tuku a nyní vypadalo mnohem lépe.

6.3 Osmnáctidenní hladovění

Urinové hladovění jsem započal dne 8. února 1986 a tento první den jsem se cítil normálně: hlad mě netrápil a dvakrát jsem byl na toaletě.

Poznámka. Jde o takzvané hladovění podle Luny, které se začíná o novoluní.

8. února, druhý den hladovky

Cítil jsem se normálně, jíst se mi nechtělo, ale přesto jsem chodil často na toaletu (namísto stolice vycházela jen břečka).

V oblasti kolem pupíku mne začalo dost silně bolet, ale poté, co jsem byl na toaletě, bolest ustala. O půl třetí jsem načerpal nové síly a snad jsem málem zapomněl, že dodržuji hladovku; prostě to byl obyčejný den jako každý jiný.

10. února, třetí den hladovění

Cítil jsem se normálně a nechtělo se mi jíst. Ráno jsem urinu nepil, vylil ji a hladověl nasucho. Do dvaceti hodin jsem nepožil vůbec nic, dokonce ani urinu. Z úst mi silně páchlo jako po acetonu. Ale nyní to nejdůležitější: přibližně ve třináct hodin jsem pocítil silnou únavu, začala mě bolet záda, trošku se mi otupil zrak a chtělo se mi spát. Rozhodl jsem se, že budu chvíli meditovat, a strávil jsem tak hodinu. Poté jsem pozoroval, že mi vzrostla pracovní výkonnost a obecně chuť do práce, zvedla se mi nálada a zbytek dne jsem strávil, jako by se nic nedělo.

12. února, pátý den hladovění

Byl to jeden z nejtěžších dní této kúry. Do šestnácté hodiny jsem nepil žádné tekutiny a poté přešel na vodu a urinu. Cítil jsem se však dobře a úspěšně se věnoval meditování. Mé tělo bylo pohyblivější a pružnější, byl to obyčejný pracovní den.

15. února, osmý den hladovění

O půl jedné odpoledne jsem se cítil velmi dobře a doma dělal veškerou nezbytnou práci. Ráno jsem byl na toaletě a vyšla ze mne jakási břečka; kromě toho jsem trpěl plynatostí. Navečer se vše opakovalo: poté co jsem vypil hodně vody, byl jsem na toaletě a vyšla ze mne břečka.

17. února, desátý den hladovění .

Zvážil jsem se a váha ukázala, že mám hmotnost okolo sedmdesáti osmi kilogramů. Jinak jsem na tom byl dobře a prožíval příliv sil ve všech oblastech a mé tělo bylo tak lehké, že se mi zdálo, že nechodím, ale létám. Poléval jsem se studenou vodou, ale chlad jsem u toho necítil. Jazyk byl ještě pokrytý nažloutlým povlakem. Energetická výměna mezi mým tělem a okolním prostředím probíhala intenzivně, proto ten náhlý příliv sil. Od jedenácté hodiny dopolední na mne přišla slabost, a tak jsem si lehl, uvolnil se a nic nedělal. Vnímal jsem, jak se moje kanály pročišťují. Ranky po očima se také hojily, ovšem kůže byla suchá, loupala se a vytvářela šupinky. Myslím, že se právě započala etapa nejhlubší a nejintenzivnější očisty, a také autolýza. V onen okamžik jsem měl jen jeden cíl - dosáhnout úplné očisty jazyka.

Poznámka. Bylo hodně naivní si myslet, že se začala „ hloubková očista ". Ale pravdou je, že očista organizmu skutečně probíhala — ovšem podle vlastního pořadí.

18. února, jedenáctý den hladovění

Opět mi bylo o něco lépe, po ránu jsem se poctivě poléval studenou vodou, meditoval a prováděl komplexy *ásan.* Ve třináct hodin odpoledne jsem začal s komplexní meditací a bylo mi, jako bych nikdy nehladověl. Bylo deset minut po jednadvacáté hodině večer a všechno probíhalo hladce, přestože jsem čas od času začal být podrážděný. Nejlepší však bylo, že se můj jazyk konečně začal očišťovat!

Poznámka. Podrážděnost svědčí o tom, že některé psychologické bloky byly aktivovány z důvodu jejich následného odstranění.

19. února, dvanáctý den hladovění

Cítil jsem se celkem normálně, hodně chodil pěšky a také zvládl jednu přednášku o správné výživě.

21. února, čtrnáctý den hladovění

Zato třináctého dne jsem nějak nebyl ve své kůži a proležel jej. Čtrnáctého dne se zase vše zlepšilo a necítil jsem ani slabost, ani jiné symptomy, prostě vše bylo normální.

Poznámka. Organizmus se zcela přeladil na to, zeje vyživován z vlastních zásob a zbavil se většiny jedovatých látek a odpadu. Nyní je funkční, akorát v jiném režimu, který je ovšem zcela normální.

22. února, patnáctý den hladovění

Den začal celkem dobře a po procházce na čerstvém vzduchu mi bylo úplně skvěle. Jazyk už se mi trochu očistil.

Tento den konečně napadl první sníh a já jsem se v něm hned doslova vyválel a bylo mi skvěle. Celkově jsem byl ze zimy unavený víc než obvykle. Do desátého nebo jedenáctého dne mě trochu bolelo u srdce, ale později všechny nepříjemné pocity zmizely. Hlavu jsem měl jasnou, jen jsem se velmi uvolnil; většinou ale jen doma v teple, venku jsem byl čilý a aktivní.

V devět večer jsem si zkontroloval jazyk a musel jsem uznat, zeje mnohem čistší.

23. února, šestnáctý den hladovění

V noci mne probudilo nepříjemné pálení jazyka, zdálo se mi, jako by hořel. Jestliže jsem předtím měl celý jazyk citlivý, nyní jako bych ho cítil jen v prostřední části. Očista se asi chýlí ke konci. Vřídky a ranky pod očima zmizely a kůže vypadala normálně. V devět hodin večer mě jazyk, který ve skutečnosti čistý nebyl, znovu začal pálit (uprostřed) a v ústech se objevila známá kovová pachuť. Ve střevech pro změnu začalo ono známé „sání", ale celkově jsem se cítil dobře.

24. února, sedmnáctý den hladovění

Zvážil jsem se a ručička váhy ukázala sedmdesát šest kilogramů a dvě stě padesát gramů. Cítil jsem se stejně jako předchozí den - tedy normálně, ale stále jsem vnímal onu kovovou pachuť železa.

25. února, osmnáctý den hladovění

Trochu mě pobolívalo u srdce, právě v bodu *meridiánu,* a k tomu se přidaly nepříjemné pocity v játrech a ve slezině. Do sedmnácté hodiny večerní mi žbluňkalo a kručelo v břiše a trpěl jsem plynatostí. Občas mě něco píchalo pod levým žebrem a bylo to hodně nepříjemné. Udělal jsem si klystýr ze tří litrů vody s citrónovou šťávou - vyšly ze mě staré oříšky v množství asi na jednu sklenici. Jinak vše probíhalo normálně, měl jsem čistou hlavu a dobrou náladu, až jsem málem zapomněl, že držím hladovku. Mé tělo bylo pružné jako nikdy předtím, téměř jsem dokázal udělat cvik zvaný provaz. Jazyk jsem měl čistý, ale co je nejdůležitější, dostal jsem zdravou chuť na jídlo (doslova hlad jako vlk), má střeva přímo úpěla touhou po jídle. Poslední dva až tři dny mi z průdušek a nosohltanu tekly hleny a jakési chomáče hnisu.

Poznámka. Organizmus nejprve bojoval s patologickými projevy v plicích a v tlustém střevě. Nyní započala očista, takže z těchto orgánů vycházely chomáče hlenů a staré oříšky.

26. února, devatenáctý den hladovění

Jazyk se mi ještě zcela neočistil, ale už mám zřetelný pocit hladu a stále cítím zmiňované sání. Po osmé hodině ranní jsem přešel k regenerační fázi a vzal si několik čerstvých pomerančů. Cítím se skvěle, kromě hladového sání nic necítím: osmnáctidenní hladovění končí.

Poznámka. Povedlo se mi úspěšně ukončit dlouhodobou ozdravnou hladovou kúru. Pozitivně mě ovlivnilo, že jsem se dvakrát denně poléval studenou vodou a obecně vedl aktivní život. Pomohlo mi, že jsem předtím provedl několik kratších hladových kúr. Celkově jsem ztratil dvanáct až patnáct kilogramů tělesné váhy.

27. února, ukončení hladovky

Jsem ve výborné kondici, slabost pominula a mé tělo je lehké, že je takřka ani necítím. Měl jsem zdravý hlad a chuť na jídlo, ale byl jsem opatrný a teprve mezi devátou a desátou hodinou ranní jsem si vzal dva pomeranče (asi sto až sto dvacet gramů).

Dále jsem si vše zaznamenal takto:

14.20-14.45 jeden pomeranč, asi sto dvacet gramů

16.55-17.22 jeden pomeranč

17.00 - objevil se lesk v očích

19.50-20.10 jeden pomeranč

Po požití pomeranče je nutné ústní dutinu vypláchnout vodou, aby se zabránilo trnutí zubů.

21.40-22.07 pomeranč

28. února, ukončení hladovky

Ručička mé osobní váhy mi ukázala sedmdesát tři kilogramů. Cítil jsem se dobře, v devět hodin ráno snědl asi dvě stě gramů mrkve.

Můj další jídelníček vypadal takto:

vypil jsem mrkvovou šťávu, po dvou až třech hodinách pomerančovou šťávu a po dalších dvou až třech hodinách zase mrkvovou šťávu a tak dále (řídil jsem se radami Normana Walkera).

Jazyk jsem měl viditelně čistší a oči měly správný lesk.

13.05-13.45 dva pomeranče

16.35-17.15 mrkev

19.30-20.10 dva pomeranče

Ovoce a zeleninu jsem rozkousal a rozmělnil, vysál všechnu šťávu a kusy dužiny vyplivnul. Jinak vše proběhlo v pořádku a měl jsem skvělý den.

Poznámka. Dodávám, že jsem při snižování tělesné váhy dosáhl vynikajícího výsledku: zatímco do roku 1984 jsem vážil sto kilogramů, během dvou let jsem shodil dvacet

sedm kilogramů (svaly, patologické tkáně), a to při výšce sto devadesáti centimetrů není zrovna lehké (a navíc mám tenké kosti). V současné době se moje hmotnost pohybuje v rozmezí od osmdesáti čtyř do devadesáti kilogramů. Nadváhy se zbavuji velmi obtížně, a to i při dlouhodobém hladovění. Po pěti až sedmi dnech hladovění vypadám stejně, jako bych nikdy nehladověl.

1. března, ukončení hladovky

Na čtvrtý den regenerační fáze jsem začal užívat *mumium.* Více jsem jedl, a to takto:

8.35-dvě jablka

10.30 - tři meruňky

12.00 - tři pomeranče

14.30 - oběd. Nejprve jsem měl jako předkrm mrkev (asi sto padesát gramů), poté napařenou pohankovou kaši (porce asi dvě stě gramů). O půl šesté jsem cítil nepříjemnou těžkost v žaludku a pod srdcem, přestože jsem jídlo důkladně rozkousal a rozmělnil. Pohanka je přece jen už těžší jídlo.

Pět minut po dvacáté hodině jsem si dal jablko a o půl deváté jeden a půl pomeranče. Kaše mi nějakou dobu ležela v žaludku a teprve po večerní porci ovoce jsem pocítil, že moje střeva zase fungují. Peristaltika se obnovila a vše bylo v pořádku. Asi jsem tu kaši snědl příliš brzy, nebo jsem šijí měl dát méně, tak padesát gramů. Kromě tohoto problému vše probíhalo normálně.

2. března, ukončení hladovky

Stále užívám mumium. Jedl jsem následovně:

9.45 - dvě Čajové lžičky medu

10.15-10.45 dva pomeranče

Včera se mi před spaním před očima objevily světélkující kruhy, jež byly stále větší a měnily barvu a tvar, až se nakonec proměnily v načervenalé jiskry. Pak se mi v hlavě ozvalo cvaknutí a nato jsem zahlédl silný světelný záblesk zbarvený do červena, jako po výbuchu. Něco se mi v hlavě přeladilo, ale poté všechny jevy ustaly; jen pozdě večer

jsem viděl zjevení v podobě černého slona. Můj denní jídelníček vypadal takto:

12.10-tři jablka

13.30-14.00 asi dvě stě gramů mrkve a sto gramů zelí

Praktická zkušenost: po požití rostlinné stravy je nutné si vypláchnout ústní dutinu, jinak by zuby mohly trnout. Toto doporučení by si měli vzít k srdci zejména osoby s konstitucí žluče, k nimž patřím i já.

16.20-17.00 pět jablek s celkovou hmotností asi tři sta až tři sta padesát gramů. Jak se později ukázalo, trochu jsem to s nimi přehnal, měl jsem jich sníst méně.

20.00 - 20.40 dvě čajové lžičky medu

21.00-dvě jablka

3. března, ukončení hladovky s následnou dietou

Popis denní stravy:

7.10 - dvě čajové lžičky medu, má hmotnost sedmdesát tři a půl kilogramu

11.15-dvě jablka

14,00-14.45 asi dvě stě padesát až tři sta gamů mrkve a sto gramů pohankové kaše

18.50-19.20 zelí (dvě stě šedesát gramů)

22.30 - dvě čajové lžíce medu

4. března, ukončení hladovky

7.10 - dvě čajové lžíce medu

9.20-dvě jablka

13.00-dvě jablka

Poprvé jsem měl nesmírně těžkou defekaci a bolestivou zácpu, nicméně nakonec ze mne vyšlo velké množství kalu.

16.00 - asi dvě stě padesát gramů mrkve

18.20 — zelí v množství asi dvě stě gramů

Všechno probíhalo na výbornou, měl jsem silnou a zdravou chuť jíst a také jsem si jídlo po dlouhé době jaksepatří vychutnal. Jedl jsem pozvolna, protože tak vnímáme chuť mnohem lépe.

Deset minut po deváté jsem šel na toaletu a pořádně se vyprázdnil, i když kal byl hodně vysušený.

(To je důkaz, že životní princip větru je předrážděn. Je zapotřebí provádět mléčné a olejové klystýry a k tomu horké koupele a tělo potírat olivovým olejem -pozn. aut.)

22.00 - dvě čajové lžičky medu, které jsem si pomaloučku vychutnával čtyřicet minut. Hned jsem zpozoroval, jak se mi zlepšuje peristaltika střev a že strava, již jsem požil dříve, postupovala ze žaludku do dalších částí trávicího traktu rychleji a následně byla vyloučena.

5. března, ukončení hladovky

V deset hodin ráno jsem si smlsnul na dvou čajových lžičkách medu.

Mezi dvanáctou hodinou a půl jednou odpoledne jsem snědl tři jablka.

Poléval jsem se studenou vodou a vůbec necítil chlad, přestože jsem na těle neměl ani kousíček tuku. Hlad zlikvidoval, přesněji strávil, všechny mé tuky.

(Po ukončení hladovky nedoporučuji polévání studenou vodou, protože při tom dochází kpodráždění životního principu větru -pozn. aut.)

Denní jídelníček:

14.45 - asi deset dekagramů kešú oříšků a dvě stě až dvě stě padesát gramů zelí

Také mi přestaly trnout zuby - tím jsem trpěl kvůli konzumaci nezvyklého množství čistě rostlinné stravy.

19.35 - sedmdesát gramů řepy a sto gramů mrkve

21.15-21.45 padesát až sedmdesát dekagramů mandlí a trochu zelí

6. března, ukončení hladovky

Co jsem během dne snědl:

8.15- dvě čajové lžičky medu

10.05-10.22 čtyři jablka

12.35 - další čtyři jablka

13.00 - půl litru rajčatové šťávy

15.00 - dva decilitry rajčatové šťávy

15.20 - asi dvě stě padesát gramů mrkve, sedmdesát gramů řepy a vařené brambory o hmotnosti asi sto gramů

21.10 - vzal jsem si asi tři sta gramů kešú oříšků a přibližně stejné množství kapusty.

V deset večer jsem byl na toaletě a vyšla ze mě břečka, zbarvená jako řepa. *Poznámka: vařená rajčatová šťáva se v trávicím traktu nevstřebá, proto se z ní dělá měkká kalová hmota (břečka).*

23.00 - asi čtyři lžíce medu, který jsem nabíral z láhve prstem.

Poznámka: příjem potravy v tomto období dokazuje, že patologické choutky na jídlo (až přejídání) zůstaly. V průběhu regenerační fáze po hladovění není možné nic jíst, jinak se jídelní režim naruší, a to bude mít negativní následky.

7. března - ukončení hladovky

Ve čtvrt na sedm ráno jsem navštívil toaletu a měl jsem kvalitní měkkou stolici s příjemným zápachem.

Doporučení: každý den pijte zeleninové a ovocné šťávy a každý doušek důkladně prohálejte v ústní dutině, aby se smíchal .se slinami. Zabráníte tím dehydrataci organizmu a budete mít stolici v pořádku.

Denní jídelníček: .

8.50 - asi třetina čajové lžičky medu

10.00 - několik jablek o celkové hmotnosti tři sta padesáti až čtyři sta gramů

Tím je regenerační období po hladové kúře ukončeno. U mnoha lidí to znamená, že začne přejídání.

13.15 - trochu jsem požvýkal a poté vyplivl asi dvě stě padesát až tři sta gramů mrkve. Barva jazyka se hodně změnila a byla nyní růžová.

14.15 - dal jsem si pět (!) smažených vajec, sto padesát až dvě stě gramů zelí a sedmdesát gramů okurek.

17.10 -jedl jsem mrkev a řepu (většinu mrkve jsem jen požvýkal a vyplivl).

19.30 - oříšky kešú (asi dvě stě gramů) a dále tři sta gramů zelí. Vše probíhalo v normálu.

Poznámka. Opět se probudily staré zlozvyky -pět smažených vajec, to už hraničí doslova s přezíráním! Naštěstí se všechno protentokrát obešlo bez problémů, jelikož jsem k vejcím snědl velkou mísu salátu. Mějte na paměti, že jídlo na noc stimuluje patologické zlozvyky a potlačuje pocit zdravého hladu.

6.4 Dlouhodobé hladovění o délce dvaceti dvou dní

Probíhalo v roce 1993. od 26. března - 16. dubna.

K prvnímu dvaadvacetidennímu hladovění jsem se odhodlal v roce 1993 před Velikonocemi. Hladovět jsem začal na Velký půst, tedy v dobu, která je obecně pokládána za velmi vhodnou pro očistu těla.

První den. Ráno dne 26. března jsem zahájil ozdravný maratón tím, že jsem se polil studenou vodou ze studny. Pak jsem se věnoval cvičení *šank prakšalana* a pročistil si celou trávicí soustavu solenou vodou, aby v ní nezůstalo ani trochu potravy. Kromě toho jsem si dopřál dvacetiminutovou masáž s odpařenou urinou.

Druhý den. Po klystýru s odpařenou urinou ze mě vytekla bílá pěna a hleny v chomáčích, připomínajících mořské medúzy. Viděl jsem, nakolik je můj organizmus zanesen hleny a škodlivinami. Jinak jsem byl po celý den v pořádku, i když hlavu jsem neměl úplně čistou.

Třetí den. Zdál se mi prorocký sen. Po klystýru jsem vyloučil dva menší polypy, pak jsem si dvakrát lokl uriny a šel si na půl hodiny zaběhat. Hlavu jsem měl jasnou a myslelo mi to mnohem lépe než včera.

Pátý den. Zdálo se mi o jídle ve velké míse, byla to jakási houbová smaženice s červenou omáčkou a možná i se zkaženým masem a krví. Ve snu jsem to však lžičkou hltal s velkou chutí, přičemž vedle mě stál nějaký člověk a pozoroval mne, jak jím.

Po ranním běhání jsem měl stolici černou břečku podobnou mazutu, v níž byly přítomny jakési hlenové chomáče a kusy hlenovité rozkládající se tkáně; vydávala nepříjemný hnilobný zápach.

Lokl jsem si jeden až dva doušky odpařené uriny, aby se můj organizmus lépe okyselil a pročistil.

Poznámka. Příjemný sen, kdy ve spánku stolujete v příjemné společnosti, znamená úspěch v pracovních záležitostech a užitek.

Večer se stolice opakovala a zase ze mě tekla břečka, protentokrát hnědé barvy. Myslím si, že pravidelné užívání spařené uriny napomáhá lepší očistě organizmu, zejména jater, protože vlastně představuje solné projímadlo, které stimuluje proces jejich očisty.

Poznámka. Ano, doopravdy tomu tak je, užívání moči při hladovění čistí játra a zároveň i zažívací ústrojí - žaludek a střeva.

Šestý den. Ve spánku se mi zdálo, že se nacházím v jakémsi starém bytě a stojím tam v trenýrkách. Přicházejí postupně mojí známí, z nichž jednomu předávám pokoj k bydlení. Další příchozí si zakouřil dýmku a kouř mi byl odporný, ale mlčel jsem. Pak přišel další známý, kterého nemám rád, a řekl: „Podívám se do postele, zapomněl jsem si střeva, tak pět metrů." Vešel do ložnice, pohlédl do postele, něco našel, omotal si to kolem ruky a vyšel z pokoje. Velmi pozorně jsem se díval, co si to vlastně odnesl, a uviděl jsem obrovského, článkovitého Místa s ošklivou hlavou a velkými čelistmi, jako má štír.

Poznámka: Tento sen vypovídá o tom, že se organizmus oprošťuje od staré nemoci, jež byla vyvolána parazitem uhnizděným v životním poli. Nasměroval jej tam jistý člověk, kterého nemám rád.

Ráno jsem se vydal na toaletu a vyloučil trochu břečky. Celkově jsem byl na tom velmi dobře.

Sedmý den. Zdálo se mi, že ke mně přišel na návštěvu můj otec. Povídali jsme si a vtom někdo zaťukal na branku. Otec šel otevřít: stály tam nějaké ženy a něco požadovaly, ale on je nechtěl pustit dál, a tak raději branku zavřel.

Poznámka: Vidět ve snu otce znamená, že se budete těžce zbavovat potíží (zde problémů s hladověním) a budete své problémy řešit samostatně. Pokud ve snu slyšíte klepání, znamená to, že brzy dostanete příjemnou zprávu. Neochota pustit dvě ženy dovnitř byla metonymickým zobrazením boje s parazity v životním poli, kteří přijaly ženskou podobu.

Ráno se mi zdálo, že jsem zbil svého syna a on se na mne rozzlobil.

Poznámka: Bít dítě znamená, že jste získali nad někým nezaslouženou převahu.

Na všechny výše popsané sny pohlížím jako na způsob zobrazení boje těla s patologickými projevy vědomí čili negativními energiemi. Tyto energie jsem v sobě vypěstoval sám, protože jsem byl mnoha věcí neznalý. Nyní se je snažím překonat a odstranit vlastními silami. Například snová představa, že jsem „vychoval syna" představuje závislost na jídle, jíž jsem si během života pěstoval, zejména během oněch dvanácti let, kdy jsem trénoval těžkou atletiku a potřeboval si udržovat vyšší váhu. *Hlad ho bije a on se na mne zlobí.* Moje závislost na jídle mi říká: „Ty jsi jedl vždy často a hodně, ty jsi mne hýčkal a pěstoval a teď hladovíš - nechápu tě a ani to, jaký ke mně máš vztah. Chceš mne zničit? Věz, že se ti jen tak lehce nevzdám."

Cítím se dobře a vůbec se mi nechce jíst na rozdíl od prvních šesti dnů, kdy mě trápil hlad. Udělal jsem si klystýr

s odpařenou urinou a trošku jsem jí i vypil. Vyšlo ze mne velké množství velmi odporné tmavohnědé tekutiny. Myslím, že tato hmota představovala ony ženy, tedy nemoci, které jsem nevpustil do svého organizmu. Přes den mne sužoval silný hlad - to se vědomě projevovala vlastní závislosti na jídle čili „můj hýčkaný syn".

Ve druhé polovině dne jsem šel s dětmi k rodičům na návštěvu, aby si mohly děti v blízkém jezírku zaplavat. Jak se tak dívám na cestu, najednou mi na něčem utkvěl zrak: ležel tam zlatý přívěšek, který měl podobu dvou malých tulipánů. Zvedl jsem jej a pochopil, zeje to znamení. Tato epizoda je obdobná snovému klepání na branku a také znamená dobrou zprávu.

(Všiml jsem si na sobě zajímavého úkazu, jenž je možná projevem jednoho z fenoménů duševní síly siddhi. Když někde leží mince, hlava se mi sama otáčí směrem k ní. Často nacházím mince, pokud leží v dosahu dvou až tří metrů, ale i jiné předměty. Prostě je vycítím svým životním polem! Rozeznávám, jak mé pole reaguje na tyto předměty, jak se smršťuje a podobně - pozn. aut.)

Osmý den. Ve spánku jsem zabloudil až do indického chrámu: vešel jsem do něj s jakýmsi mužem a ženou. Jakmile jsem vstoupil, hlavou mi probleskla myšlenka, že bych si měl dát pozor na hady. A hned jsem jednu zmiji uviděl.

Vnitřek chrámu byl nádherný - naleštěná a uhlazená mramorová podlaha, hodně sloupů a pilířů, na stěnách visely krásné tkané koberce. My všichni příchozí jsem si ty skvosty začali prohlížet. Dále se však stalo, že muž neočekávaně povalil ženu na zem a začal jí rozřezávat nohu. Bylo mi jasné, že chce pít její krev, a tak jsem vyskočil, abych ženě pomohl, muže odhodil a začal ho dusit. Chvíli jsem ho držel a čekal, zda se neobjeví pomoc, ale kolem prošla jen skupinka nějakých Číňanek v neobyčejných oděvech, jež si nás ani nevšimly.

Had ve snu znamená varování před nastávajícími těžkostmi a nemocemi.

Pokud ve spánku vidíte rytiny starodávných nebo současných mistrů, znamená to, že jste posedlí vášnivou touhou dosáhnout nejvyšších met, takových, vedle nichž jsou vaše současné úspěchy ubohé.

Krev prýštící z rány znamená, že nejste zdraví.

Když někomu ve snu pomáháte, je to předzvěst budoucího úspěchu a touhy po vysokém postavení.

Ráno ze mne samovolně vyšel chuchvalec hlenu a později ve druhé půlce dne po zavedení klystýru ještě shluk nahnědlých hlenů.

Jazyk jsem měl zatím nažloutlý - to proto, že se mi začala čistit játra.

Sen byl velmi komplikovaný a svědčil o tom, že se aktivovaly hloubkové patologické projevy a draly se ven. Spolu s tím narůstal i tvůrčí potenciál.

A skutečně, má první maličká knížka o urinoterapii, vydaná v roce 1991, vypadá v porovnání s mou další prací z roku 1995 uboze (nemluvě o mé největší práci z roku 2002).

Devátý den. Večer jsem zničehonic pocítil bolesti v oblasti jater: vnímal jsem, jak v nich probíhá očista. Prohmatal jsem si břicho a objevil bolavé místo v pravé části břicha, odkud bolest vystřelovala k pupíku. Večer před spánkem jsem zase cítil, že se něco děje i v hemoroidních boulích.

Ráno ze mne vyšel malý polyp, a později spoustu černého, hustého, vláknitého smradlavého hlenu. Jazyk se mi znovu povlékl jakýmsi povlakem, ale jinak jsem se cítil mnohem lépe než v předchozích dnech. Dvacetkrát jsem se protáhl na bradlech (mimochodem i v tomto jsem se stále zlepšoval, pátý den to bylo patnáct cviků a sedmý den už osmnáct).

Ráno jsem dostal telegram, že v Sankt Petěrburku se bude konat přednáška o mých knihách. Vynikající zpráva:

tak se splnilo ono zaklepání na branku a vyplnilo se i poselství zlatého přívěšku.

Na konci dne ze mě vyšel chuchvalec černohnědého hlenu.

Desátý a jedenáctý den. Cítím se dobře, bolest pod pravou lopatkou zmizela. Na jazyku se však zachoval povlak.

Ráno jsem si šel zaběhat a vypil dvě dávky odpařené urin. Po nějaké době ze mě vyšly hnědavé hleny, podobající se staré žluči.

Přes den jsem chodil do lázní a do páry, běhal jsem ve dne i večer. Po klystýru se spoustu hlenů z mého těla vyloučilo, ale jazyk zůstal pokrytý bílým hlenem. Očista jater byla u konce a tělo se začalo zbavovat hlenů (ty jsou bílé).

Cítím se zatím dobře, píši dílo o biorytmologii. Když prudce vstanu nebo se zakloním, hlava už se mi netočí. Mé tělo je také mnohem pružnější, dokážu hned napoprvé zaujmout polohu *uzavřený lotos*. Pod jazykem se mi vytvořila jizvička, ale ta se objevovala při každém hladovění včetně toho předcházejícího.

Provedl jsem klystýr ze dvou litrů solené vody a vyšla ze mě zkalená břečka a malé chomáče. Jinak bylo vše v pořádku.

Ve spánku se mi zdálo, že češu jablka. Někdo mi u toho pomáhal a potom si řekl o peníze.

Když ve spánku vidíme červená jablka mezi zeleným listím, znamená to, že spícího čekají velmi příznivé věci.

Možná jsem snil o tom, že budu jednou své knihy publikovat. Moc jsem si to přál, ale věděl jsem, že to něco stojí.

Dvanáctý den. V mém organizmu začala intenzivní očista přes horní cesty dýchací, jazyk se potáhl hustým povlakem.

Udělal jsem si klystýr ze slané vody a vyšly ze mě nějaké škodliviny. Bylo jich méně než včera, ale i tak toho bylo dost; především malé chomáčky připomínající kousky mořských medúz. Dva litry tekutiny z klystýru se do mne

dostaly hladce. Když jsem si prohmatával břicho, na pravé straně jsem stále cítil bolest.

Každý den si připravuji horké koupele, neboť skvěle harmonizují vnímání sucha a chladu, což jsou pocity, které se při hladovění zostřují. Napomáhají také očistě organizmu od škodlivin - prostě jej změkčují.

Často se mi zdají nějaké sny, ale vůbec si je nepamatuji. Dnes jsem ve spánku viděl nahého muže zamrzlého ve sněhu, ležel přímo u kostela. *Tento sen znamená zklamání dlouho očekávanými událostmi.* Můj zdravotní stav se totiž nezlepšil natolik, jak jsem si to při ozdravné kúře představoval. Taky jsem viděl jednu známou ženu a všechny její nemoci.

Ten den jsem odjel na služební cestu do Voroněže.

Třináctý den. Ráno jsem dorazil do Voroněže, kde jsem se pěšky vydal navštívit svou starou známou. Došel jsem k ní za třicet pět až čtyřicet minut, u ní si odpočinul a připravil si teplou koupel. Poté přijel nakladatel z města Staryj Oskol a přivezl výtisky druhého dílu knihy *Léčebných sil.* Knihy jsme vyložili ve sklepě a při té příležitosti jsme rozbili dveře (na vině bylo nedorozumění naší známé).

Později přišla jasnovidka, se kterou jsem se chtěl už dříve setkat. Ustanovili jsme „vesmírné spojení". Zeptal jsem se jí na několik věcí, které jsem si chtěl pro sebe upřesnit. Na konci setkání mi jasnovidná žena řekla, že oni Jsou" se mnou velmi spokojení a že mám hladovět maximálně osmnáct až dvacet dva dní, ale v žádném případě nepřekračovat. Pročistila mi energetickou soustavu a harmonizovala ji. Během očisty mne občas zamrazilo a cítil jsem na mnoha částech těla „mravenčení". Řekla mi, zeje moje energetická soustava silná, hutná, pevná, ale v některých místech že se nacházejí „rysky a štěrbiny".

Poznámka. Tyto drobné rysky a štěrbiny - to byly nádory a projevy jiné vážné patologické poruchy, která se objevila později.

Čtrnáctý den. Dalo by se říct, že to byl den hněvu. Večer jsem se cítil dobře, jenom jsem měl sucho v ústech. Dodnes vidím sám sebe, jak sedím na nádraží, hodinky ukazují třináct minut po půlnoci a všechny vlaky mají zpoždění.

Ráno jsem přijel domů a cítil se dobře. Hned jsem si zavedl klystýr s použitím jednoho litru odpařené uriny. Mé tělo vyloučilo břečku a hodně hlenových cárů. Pak jsem si udělal koupel a domácí páru. Odpoledne jsem v knihovně proseděl několik hodin a pracoval.

Napsal jsem také dva hněvivé dopisy mým nakladatelům, zvolil jsem dost ostrý slovník. Vytvořil jsem návrh titulní stránky ke knize *Očista organizmu a zdrávi* a rozhodl se, že tuto knihu dopíši jako první.

Patnáctý den. Cítil jsem se normálně, jenom v ústech jsem měl sucho a jazyk trochu pálil. Pracoval jsem hodně doma, zejména spravoval topný systém.

Šestnáctý den. Večer jsem si udělal klystýr s jedním litrem odpařené uriny. Vyšlo ze mne hodně kalné tekutiny a tvrdých kamínků, připadalo mi to, že se něco v mém tlustém střevě ze střevních stěn odlupuje. Pořád jsem měl v těle hodně škodlivin a nechtěly ven. Po vyprázdnění se mi každopádně udělalo lépe, ačkoli mě stále svědil jazyk, pokrytý povlakem.

Ve spánku se mi zjevila dávná kamarádka, která kdysi byla manželkou dobrého přítele. Ve snu byla tlustá, studená a slizká. Líbal jsem ji na rty a ona mne „vcucla" do sebe, přičemž velmi silně. Chtěla po mně, abych se s ní oženil, ale to jsem odmítal. Vtom se scénář přerušil a já jsem se propadl kamsi do čisté vody. V noci jsem měl také poluci.

Tento sen nehovoří o ničem jiném, než že se aktivoval parazit zabydlený v mém životním poli, který ze mne agresivně vysával energii. Pád do čisté vody znamená, že jsem se ho zbavil a omyl se od nemocí a patologických projevů.

Sedmnáctý den. Pozdě večer jsem si prohmatal břicho a na pravé straně odhalil bolavé místo. Večer jsem si udělal klystýr s částečně odpařenou urinou (půl objemu), smíchanou s teplou vodou, a poté ze mě vyteklo hodně špinavé vody.

Zdál se mi sen, že kupuji u jakéhosi muže na tržnici sušené ovoce a dohaduji se s ním o ceně. Pak se na mne nalepili tři Kavkazani a pokoušeli se mi vyhrožovat, ale já jsem jim řekl, že hladovím, a oni dali pokoj.

Poznámka: Pokud ve spánku něco kupujeme, můžeme očekávat finanční zisk. Kupovat ovoce znamená velké, ale málo efektivní obchodní transakce.

A přesně tak to bylo i ve skutečnosti: dohadoval jsem se s nakladatelem o výši honoráře. Nejprve mi nabídl „velké a zralé ovoce", ale když věci dospěli až k podpisu smlouvy, ucukl a já jsem vyfasoval „malý, usušený kus", přestože obchod mezi mnou a nakladatelem někomu přinesl milionové zisky.

Ráno jsem si udělal klystýr se dvěma litry teplé slané vody; stále ze mne vycházela špinavá voda, ale už byla čistší. Později jsem si zašel do lázní a absolvoval páru, ale z horka jsem málem ztratil vědomí. Naštěstí jsem si včas dal studenou sprchu. Jinak jsem se cítil dobře.

Osmnáctý den. Jsem v dobrém duševním rozpoložení, jen mám drsný jazyk. Důkladně jsem si vyčistil zuby a zbavil se zubního kamene i černého náletu. Po urinovém klystýru jsem zase vyloučil kalnou tekutinu, ale byla opět o něco čistší.

Také jsem měl ve spánku sen: viděl jsem velký zemědělský dvůr. Zašel jsem na půdu a našel tam čtyři koťata, dvě štěňata a velkého psa, kterého jsem odehnal. Chtělo se mi na stolici, ale v okolí se nacházely nějaké ženy. V dalším snu jsem našel dva chlapce, kteří měli u sebe nějakou knihu. Šli jsme se najíst, chlapci jídlo hltavě jedli a já taktéž. Oba dva blonďatí hošíci se později ve snu proměnili v mé

děti (mám syna a dceru). Najednou vidím, jak po nebi letí velká kometa ve tvaru půlkruhu a září na všechny strany, přičemž od ní odlétávají krásné barevné jiskry. Dcera si komety všimla, ale syn ne. Pak mě začala obtěžovat nějaká žena a já jsem se probudil.

Příjemná činnost, cvičení, vážnost, úcta a bohatství- tohle všechno můžete očekávat, pokud si ve spánku prohlížíte nebo čtete knihu. A pokud vidíte krásné děti, znamená to, že vás čeká neobyčejný rozkvět, štěstí, dobro a prospěch.

Když ve snu vidíte kometu, božský nebeský objekt, který vzrušuje a rozechvívá, když pluje po nekonečných nebesích, znamená to, že budete neočekávaně podrobeni životním zkouškám. Vydáte-li se jim vstříc, pozvednete se od průměrnosti a obyčejného života k výšinám, které přinášejí věhlas a slávu.

Musím říct, že se mi všechno vyplnilo. Jaké životní zkoušky mne čekají, to jsem však zjistil až později, v roce 1994.1 nyní mám ale dojem, že to ještě není všechno!

Devatenáctý den. Byl jsem na tom dobře, psal jsem a pracoval na knize *Očista organizmu a zdraví.* O půl osmé večer jsem si zavedl urinový klystýr, po němž ze mě vyšel chuchvalec špíny s hleny. Pak jsem si sedl, díval jsem se na zapadající Slunce a najednou zpozoroval, že se mi třesou ruce.

Ráno přišel na řadu další klystýr se slanou vodou: nejprve vyšla jen čistá voda a potom kal a hleny smíchané s jakousi temnou břečkou.

Měl jsem dobrou náladu a nic mne nebolelo, tedy kromě malého místa nad pupíkem. Tak jsem se ponořil do horké lázně, a když jsem vstal z vody, silně mi začala odtékat krev z hlavy a cítil jsem, že mohu ztratit vědomí. Proto jsem raději vstával velmi pomalu.

Večer jsem si připravil urinový klystýr se dvěma větvičkami čerstvého vlaštovičníku. V předvečer dvacátého dne hladovky jsem pocítil silné sání v břiše. Všiml jsem si, že se kůže na bedrech vypjala a byla nyní hladká. (Jako „den" pro

potřeby mé hladovky počítám dobu od šesté hodiny večerní do stejné hodiny následujícího dne).

Dvacátý den. Večer jsem si šel zaběhat a načerpal spoustu energie. V duchu jsem se naladil na to, že budu čilý a svěží. Na bradlech jsem se dokázal vzepřít už dvacetpětkrát. V levém boku se zase něco dělo, zřejmě o sobě dala vědět slinivka břišní, pravděpodobně se očišťovala.

Ráno jsem si dal dvojitý klystýr: vyšlo ze mě větší množství kalné tekutiny. Přes den se objevilo zase ono sání v břiše, strašně se mi chtělo jíst. Necítil jsem se zrovna nejlépe - začala nějaká neznámá krize. Připravil jsem si zase urinový klystýr (jeden a půl litru) s vlaštovičníkem. Nejprve šlo všechno hladce, ale potom ze mne vytekla břečka s hlenem a chomáči připomínajícími mazut.

Přibližně v deset hodin večer jsem pocítil mocný příliv energie. Ruce mi hořely jako rozpálená pánev - tak se projevují léčivé schopnosti dlaní.

Pak jsem usnul a zdálo se mi, že vidím nějakého člověka s aurou kolem hlavy.

Hlenů jsem měl v ústech méně, ale zato v nich bylo sucho a drsno.

Dvacátý prvý den. Poslední den hladovky byl shodou okolností dnem, kdy jsem měl poslat smlouvy svým nakladatelům. Všechno bylo stejné jako jindy: ráno tak jako v ostatních dnech této hladovky jsem si dal studenou lázeň. Obecně mé ranní koupele byly ráno delší, přes den kratší. Zavedl jsem si dva klystýry: ranní se slanou vodou a večer s urinou a vlaštovičníkem (ten jsem odpařil v urine). Pozdě večer jsem přidal ještě dva menší klystýry s uririou. Vycházely ze mě hleny a jakési neidentifikovatelné cáry, bylo to, jako by ve mne něco shořelo. Po této hlenové defekaci se mi večer udělalo trochu špatně a pod pravou lopatkou se objevila ostrá bolest. Jazyk se mi trochu očistil a skrze bělavý povlak bylo vidět, zeje ve skutečnosti růžový.

Ve snu jsem byl ve svém bývalém bydlišti a přišla ke mní nn nňvStčvu mladá žena, kterou jsem znal z dřívějška.

Ležel jsem na pohovce a ona ode mne neslušným způsobem vyžadovala, abych s ní měl pohlavní styk, vůči čemuž jsem se ohradil. Nepřestala, tak jsem sejí podíval zpříma do očí a v hněvu jí řekl, zeji udeřím, a také jsem napřáhl ruku. Můj pronikavý pohled ji zastavil a ona řekla: „Něco si tady však vzít můžu, ne?" Řekl jsem: „Vezmi si, co chceš." Chtěla po mně videomagnetofon, ale nedal jsem jí ho, protože byl drahý.

Ve druhém snu jsem proplouval na voru a nemohl jsem se dostat ke břehu. Na někoho jsem zavolal, ten člověk se ke mně vypravil na loďce, ale nedoplul a po cestě se utopil. A já jsem plul dál po obrovské široké řece, na které, nevím proč, plulo i několik mořských korábů. Voda byla tmavá, jakou jsem viděl v řece Něvě. Nakonec na povrch vyplavala ona loďka, kterou jsem pokládal za potopenou, a také moje loď se přestala topit. Přesedl jsem si na druhou loďku, ale motor se nedal nastartoval a proud nás unášel stále dál od břehu. Seděl jsem na přídi a dva muži veslovali. Já jím velím a také křičím směrem ke břehu, že potřebujeme ještě jednu loď, a můj známý z bývalého zaměstnání se nám vydal naproti na jiné loďce. A my pluli, veslovali a u toho si zpívali písničku, u které si vzpomínám i na slova: „Zbavujeme se zlosti a lakoty." Pak jsme přeťali jakousi černou nataženou šňůru, lodě se sblížily a my jsme se pomalu ponořili do vody, kde nám bylo veselo a dělali jsme si legraci. Chytil jsem se boku nějaké lodi a přitom se smál z plna hrdla. Probudil jsem se za pět minut tři čtvrtě na šest svěží a plný sil.

Nyní si tyto sny zanalyzuji: přetnutí šňůry znamenalo, že již brzy hladovku ukončím; smích a legrace jsou zase symboly zdraví.

Moje moč se normalizovala ještě včera, to už měla zdravou barvu i chuť. Dneska jsem byl se svou močí spokojený jako nikdy předtím, neboť dle všech parametrů poukazovala na to, že se moje zdraví zlepšilo. S chutí jsem si dal svůj pravidelný šálek uriny.

Jak jsem ukončil dvacetidennihladovku

Nejprve jsem si dal velmi studenou lázeň (vodu jsem nechal odstát na dvorku), a pak se vydal na tržiště pro mrkev a sušené ovoce. Při chůzi jsem se cítil velmi lehce, jako bych necítil své vlastní tělo, a trochu jsem se kymácel ze strany na stranu. Domů jsem přišel asi kolem desáté hodiny dopolední a snědl jsem lžičku medu, kterou jsem zapil vodou z roztátého sněhu. Později jsem se najedl sušeného ovoce, zejména meruněk a hrušek. Meruňky mi však moc nechutnaly, neboť jsem pocítil, že mi začínají trnout zuby a v ústech jsem měl hořko. Pil jsem především bylinkové odvary nebo nápoje ze sušeného ovoce s medem. Nakonec jsem si dal několik hrušek, ty jsem jedl lehce. K večeři jsem si udělal hrníček dobře rozpuštěné rýže, asi dvě stě padesát gramů. Jazyk mi zrůžověl už v poledne - to bylo velmi dobré znamení, že se organizmus úspěšně očistil.

Ještě jsem vypil asi sedmdesát gramů čerstvě vymačkané mrkvové šťávy a jednu mrkev snědl syrovou. Rýži jsem žvýkal velmi důkladně a dlouho, až se z ní vytvořila tekutina. Všechno proběhlo hladce, žádné vedlejší efekty se neobjevily. Zdá se, že až se organizmus důkladně pročistí, sám spustí normální trávicí proces a všechno bude probíhat normálně. Po celý den jsem pociťoval slabý zdravý hlad, jejž jsem však zaháněl potravou a pitím, které jsem popsal výše.

Také se u mě onoho dne zastavila jedna známá žena, která se zabývá okultizmem. Na první pohled jsem v ní rozpoznal onu dámu, kterou jsem viděl dříve. Šel od ní nepříjemný zápach, který dokazoval přítomnost nákazy a také parazita v životním poli. Zeptal jsem se jí na knihu, již jsem jí dal, a ona mi řekla, že shořela. Najednou jsem měl pocit, že od té ženy vane chlad a jakási lepkavost. Dotazovala se mne na různé možné formy spolupráce a poučovala mě, co a jak mám dělat. Nakonec jsem se s ní rozloučil se slovy, že si nepřeji, aby za mnou ještě někdy přišla. Ona řekla jen:

„To je jasné", a v tu chvíli jsem měl pocit, že to v ní promluvil onen tvor, *criíter,* který se u toho asi velmi dobře bavil.

(Tuto ženu jsem viděl poprvé, když byla mladou bezstarostnou dívkou. Jednou se u mě zastavila a plná vzrušení štěbetala o tom, že se zúčastnila v *Roštově jakýchsi kurzů pro senzibily a jeden z nich v ní prý odhalil mimořádné schopnosti. Moc si to pochvalovala, ale brzy nato silně zhubla a od jejího těla se šířil zápach. Vždy poslouchala a dělala jen to, co jí říkal její „ vnitřní hlas " čili temná bytost, critter, který jí posednul. Postupně se proměnila v zombie, jež ztratila zcela kontakt s reálným světem -pozn. aut.)*

Už dávno jsem pochopil, že člověk, jenž má dost energie, vlastně svítí. Tím ovšem na sebe upozorňuje, a tak se na něho začínají lepit všelijací mrzcí tvorové a bytosti temnot a snaží se na něm parazitovat.

Pak jsem navštívil lázně a vydal se do páry, kterou jsem snášel velmi dobře. Také jsem byl na toaletě a vyšlo ze mě velmi mnoho kalové hmoty, takového bahýnka.

V deset hodin večer mi zteplaly dlaně. Hodně jsem se pohyboval, chodil jsem a byl čilý a plný energie; normalizovala se mi také chůze, která byla přímá, bez kolísání, prostě jako kdybych nikdy ani nehladověl. Mé tělo se evidentně kvalitně proměnilo a všechny funkce výborně naladily a harmonizovaly.

Nadešel druhý den regenerační fáze. Všechno bylo v pořádku, těžkost v žaludku se vytratila a ústní dutinu jsem měl pod kontrolou.

Šestý den regenerační fáze. Stolice byla cítit zavařeninou, zřejmě kvůli tomu, že jsem jedl hodně sušeného ovoce. Jakmile sním něco vařeného, například fazole nebo pohankovou kaši, moje moč se ihned zakalí a ledviny ji neudrží. Celozrnný pšeničný chléb sice vypadá jako těžká potravina, ale napomáhá normalizaci činnosti organizmu. Také vařená rýže a sušené ovoce jsou v normě, podněcují *došu váta*

(v ájurvédě jeden ze tří základních lidských typů), proto je nutné je velmi dobře rozvařit ve vroucí vodě.

Poznámka. Nepotíraljsem si tělo odpařenou urinou kvů^ li rodině. Všem doporučuji, aby si po ukončení hladovky natírali tělo olivovým olejem, pak nebudou mít suchou stolici a činnost střev se upraví.

Moje odpařená urina po očistné hladovce líbě voněla a nebyla nepříjemná. Organizmus se celý proměnil, byl takový provzdušněný, radostný, ohebný a bezstarostný.

My se však věnujeme také ezoterické stránce věci, a proto se musím zmínit i o tom, že jsem v prvních dnech regeneračního období po hladovce dvakrát opustil své tělo. Povím vám, jak k tomu došlo.

Onoho dne jsem kolem šesté hodiny ranní ležel v polospánku v posteli, ale všechno kolem jasně vnímal. Nejprve bylo moje tělo klidné, ale po chvíli se dostavil zvláštní pocit, jako by se po mně proběhli mravenci. Všechno uvnitř mě vřelo a bouřilo se, a tu jsem najednou spatřil sám sebe, jak stojím uprostřed pokoje. Hluboce jsem se nadechl a hned byl lehčí. Nadskočil jsem jako vzdušná kulička a ruce zvedl dlaněmi nahoru a potom jsem se začal pozvolna spouštět dolů. Abych mohl levitovat ve vzduchu co nejdéle, skrčil jsem nohy pod sebe. Myslel jsem si, že nebudu moci vzlétnout, ale tu mě vyzvedla jakási neznámá síla. Bylo mi nezvykle dobře, lehce jsem se vznášel u stropu. Poté jsem se rychle vrátil do svého těla. Ležel jsem a cítil, že mým tělem prošla další vlna energie, ještě silnější než ta předtím.

Zrovna jsem se chystal rukama provést pohyb, abych *vyšel ze svého těla,* když tu jsem uslyšel, jak se nějaká ohromná, nepřátelsky naladěná bytost prochází kolem - byl slyšet nepříjemný cvakot čehosi, možná kopyt, možná pazourů či drápů. Ztuhl jsem na místě a intuitivně jsem si rukama snažil chránit životně důležité orgány (pupík). Ty cvakavé zvuky a nepřirozená chůze na mne zapůsobily tak, že mi tělem projela mrazivá vlna a mravenci, naskočila mi husí kůže

a já byl v šoku. Dovedete si jistě představit, jak se mi ulevilo, když se ty kroky vzdálily.

Když člověk opustí své tělo a vydá se na cestu, aniž by se dostatečně ochránil, pak se jeho fyzické schránky mohou mezitím zmocnit démoni a všelijací tvorové a bytosti. Pak dojde ke klasickému projevu posedlosti temnými silami se vším všudy, co tento stav přináší. Proto buďte nadmíru opatrní: může se stát, že přestanete existovat jako samostatná osobnost.

Já jsem vždy pozoroval (a občas pozoruji dodnes) zajímavé okultní úkazy. Nejprve jsem viděl letící kachničku oslepující zářivě bílé barvy, připomínající rozžhavenou platinu na slunci. Až jsem hladovku ukončil, spatřil jsem něco mnohem většího - zářivou, oslepující figuru té nejčistší bílé barvy, připomínající motýla. Tato znamení se objevují tehdy, když mám zvláštní, povznesenou náladu a nějak se „rozšiřuji" za hranice svého těla. Tyto rámce mé bytosti se vytrácí a já vystupuji ze svého fyzického těla a spojuji se s nekonečnem.

Jak jsem se zmiňoval už dříve, po hladovění má odpařená urina vonět těmi nejlibějšími vůněmi. Důkazem takového stavuje, že na ni sedají včely, lehce se pije, a pokud k ní přičichneme, nepřipadá nám nepříjemná. Naneseme-li ji na pokožku, nabíjí ji energií a velmi blahodárně ji ovlivňuje.

Moje tělo opustilo větší množství duchů a všelijakých bytostí; o tom se můžete přesvědčit na základě popisů v *Deníku hladovějícího.* Všechno jsem popsal tak, jak to skutečně bylo, nic nezkrátil a také nic nezatajil. Něco podobného se totiž může stát každému, tak nechť to všichni vědí.

V roce 1993 jsem hladověl celkem třikrát a pokaždé užíval urinu. Kromě nejdelšího dvaadvacetidenního hladovění, jemuž jsme se právě podrobně věnovali, jsem v srpnu přistoupil ještě k ozdravné kúře bez příjmu potravy o délce devatenácti dní a v prosinci jsem započal třiadvacetidenni hladovku. Každá kúra měla své zvláštnosti a přinesla spe-

cifické výsledky - například po srpnovém hladovění se mi začalo profesně dařit. Také prosincové hladovění mi šlo pozoruhodně snadno, i když se musím přiznat, že jsem se několikrát obrátil na senzibily a alternativní lékaře. O co byla hladovka lepší, o to horší bylo její ukončení. Působení senzibilů mě skutečně pozitivně ovlivnilo a dodalo mi síly a lehkosti, ale na druhé straně paralyzovalo mou vlastní vůli. V nejdůležitější okamžik, když jsem byl nucen překonávat krizi, jsem nedokázal svůj hlad kontrolovat a na konci jsem málem umřel na přejídání. Z vlastní zkušenosti tedy radím, abyste se nikdy nespoléhali na pomoc třetích osob, zejména senzibilů.

6.5
Další zkušenosti s hladověním

6.5.1 Třídenní hladovém

20. července, první den

Neměl bych se divit, že se mi některé nemoci a zdravotní potíže vrátily, přestože v poněkud oslabené podobě; vždyť jsem se po hladovce rozhodně nestravoval správně! Objevila se různá znamení, že jsem onemocněl toxoplazmózou. Já jsem byl právě posedlý touhou po duchovním vzestupu, a tak jsem se rozhodl, že se hned pustím do další hladovky.

Přání je jedna věc, ale faktické možnosti organizmu něco jiného. Nejprve je nutné doplnit zásoby životních sil a teprve potom přistoupit k opakovanému dlouhodobému hladovění.

Zacvičil jsem si šank prakšalanu a začal hladovět.

21. července, druhý den

Vyšlo ze mě trochu břečky, ale jinak jsem se cítil zcela v pořádku. Hodně jsem doma pracoval a dělal nezbytné opravy na budově.

Popíjel jsem spařenou urinu a potíral jí tělo. Stolice byla tekutá - odpařená urina dobře čistí játra a žlučník. Pozdě večer jsem se rozplakal - to je důkaz, že se očišťuje životní pole.

22. července, třetí den

Byl horký letní den a já jsem se služebně vydal do Novoěerkasska, Roštová a nakonec za rodinou do Mariupole. Cestování mě natolik vyčerpalo, že jsem na čtvrtý den musel hladovku ukončit. ';

Poznámka. V ono choulostivé hladové období, kdy je touha organizmu po jídle ještě silná, byste neměli často měnit okolní prostředí a podmínky, tedy ani hodně cestovat. Také se nezabývejte složitými věcmi, které vyžadují vnitřní napětí. Stres z hladu spolu s vnějším stresem vás ovládnou

a snadno zviklají vaši odhodlanost pokračovat v *hladovění (čili vás od něj odradí). Přesně to se stalo i mně.*

6.5.2 Šestnáctidenní hladovění

1.-2. srpna, první a druhý den

Hladovění jsem začal bez jakékoliv předchozí přípravy a hned začal pít urinu. Ráno v devět hodin se mi udělalo špatně - chtěl jsem jíst, ale nakonec jsem toto patologické nutkání překonal. Taky jsem stihl udělat hodně věcí.

Druhého dne hladovky se mi chtělo běhat a cvičit, a tak jsem se tomu všemu věnoval a navíc hodně pracoval. Všiml jsem si, že mi zhoustly vlasy na hlavě, vyrostlo mi cosi jako zimní srst.

Poznámka. Po prvním nezdařeném pokusu o dlouhodobé hladovění to byl vlastně můj druhý pokus. Pomohlo mi také to, že jsem se nacházel v *domácích podmínkách.*

3. dubna, třetí den

Na začátku nového hladového dne, v deset večer jsem si zavedl urinový klystýr. Pil jsem vodu ze studny a po celý večer velmi aktivně pracoval, i když celkově jsem byl v uvolněném stavu. Pozdě večer pátého dne jsem si udělal klystýr ze dvou litrů slané vody. Vyšlo ze mě hodně špíny, a tak jsem klystýr opakoval s jiným složením, tentokrát se třetina roztoku skládala ze spařené uriny. A hned jsem dostal bolesti v oblasti vzestupného tračníku tlustého střeva: vyšlo ze mě ještě hodně špíny v podobě bahýnka.

5. srpna, pátý den

Jazyk už jsem neměl tak špinavý a v ústech jsem necítil nepříjemnou pachuť. Zase jsem pracoval, ale o něco méně než předešlého dne. Udělal jsem si klystýr a popíjel urinu. Organizmus se začal samostatně očišťovat: je-li třeba se oprostit od nepotřebných látek, tlusté střevo začne pracovat samo. Jinak všechno proběhlo v normálu, ráno jsem běhal a pak se poléval studenou vodou, nakonec jsem si potřel lysinu urinou, solí a cibulí. Hlad jsem přemohl celkem snadno, měl jsem velmi aktivní den a byl pořád v jednom kole. Udělal jsem si klystýr se slanou vodou a vyšla ze mě břečka, takže jsem si hned zavedl druhý s jedním litrem odpařené uriny. Sice jsem neměl silné nutkání na defekaci, ale přesto střeva zapracovala dobře a vyloučila tmavošedé hleny. Bylo vidět, že se mé tělo úspěšně očišťuje!

7. srpna, sedmý den

Hlad jsem snášel velmi dobře, už jsem nebyl tak malátný a také se mi při vstávání netočila hlava. Připadal jsem si, že vůbec nehladovím, nýbrž normálně pracuji a vše dělám jako vždy. Hladovění je správné a účinné: měl jsem čistý jazyk, mé tělo bylo den ode dne pružnější, ale za nejlepší výsledek jsem pokládal to, že mě přestalo bolet v kříži. Hlad je vlastně zázračný jev, jehož podstatu je třeba pochopit a tělo očistit, což je nejtěžší část ozdravné kúry.

Poznámka. Velmi často (od roku 1985 až po současnost) jsem četl o osobách, které snadno hladoví a snášejí období bez příjmu potravy, jako by se nic nedělo, ale nemohl jsem pochopit, jak se to děje. Já osobně jsem se neustále cítil slabý a můj organizmus se hladovění vnitřně vzpíral. Jakmile se mi však podařilo z vědomí odstranit všechny patologické projevy (v životním poli), došlo i k očistě či vyloučení nemocných a změněných tkání a vytekla ze mě velká část škodlivin. Nehledě na skutečnost, že jsem dlouhodobě nic nejedl, jsem pracoval celé týdny, jako by se nic nestalo, ba dokonce produktivně) i než při normálním stravování.

Na vlastní oči (nebo vlastní tělo?) jsem poznal, zeje skutečné možné žít dva až tři týdny bez jídla, pouze o vodě a urine, a to bez pocitu jakéhokoliv nepohodlí, slabosti a podobně. K tomu je však nezbytně nutné na sobě cílevědomě pracovat a správně se na hladovku psychicky i fyzicky připravit.

8. - 9. srpna, osmý až devátý den

Byl jsem si zaplavat na říčce a skvěle si odpočinul, takže jsem se vrátil svěží a odpočatý. Pak jsem si dal dva klystyry

z odpařené uriny - opět na mne zapůsobily, a sice vyvolaly silnou bolest v vzestupném tračníku a konečníku - inu bylo vidět, že proces vylučování patologických látek zdárně pokračoval.

Jinak se cítím dobře, přestaly mě bolet oči, ale zato jazyk jsem měl bělejší.

10. srpna, desátý den

V noci mne zničehonic probudila ostrá bolest v oblasti jater a já jsem pochopil, že patologické ložisko v játrech bylo právě odblokováno, což je samozřejmě dobře. Ráno jsem si dal klystýr a moje tělo vylučovalo tučné žluté žilkované hleny, připomínající vodní rostliny, a nebylo jich zrovna málo. Přes den mne zase trochu bolelo u srdce. Moč se příjemně zbarvila a na chuť nebyla příliš koncentrovaná. Stále pokračuji v práci.

11. srpna, jedenáctý den

Něco mne pobolívá v pravém boku, asi se od těla odděluje patologické ložisko (které může být i jemnohmotné). Po klystýru, který jsem si pro tentokrát připravil s bylinnými výtažky, a samozřejmě s urinou *(když odpařuji urinu, přidávám do ní sušené bylinky),* jsem šel na toaletu a - začalo peklo!

Uvnitř mého těla se odtrhl polyp nebo nádor, jenž nyní začal vycházet z těla ven, ovšem v rozpadlém stavu: chuchvalce a rosolovitá hmota s jakousi břečkou nažloutlé olejovité barvy. Ráno jsem měl úplně zalepené oči, i v nich začal aktivní očistný proces.

(Když z očí teče hnis a hleny, znamená to, že začala očista hlavy -pozn. aut.)

Přes den jsem si dal klystýr a po něm jsem pozoroval všechny symptomy stavu, když se v těle něco odtrhne - bylo mi mdlo, točila se mi hlava a strašně mě bolelo břicho na pravé straně. Přesto jsem si šel večer zaplavat a dvakrát jsem přeplaval říčku Doněc (asi tři sta metrů).

12. srpna, dvanáctý den

Celý den jsem byl velmi slabý a navíc mne trápilo ono „sání" v břiše, přesněji v pravé polovině břicha, a k tomu se mi strašně chtělo jíst. Hlad jsem však vydržel a celý den pracoval, jako by se nechumelilo. Později jsem pocítil v pravé polovině břicha velkou prázdnotu, jako by se z něj něco vytratilo a zanechalo za sebou pusté místo. A také mě tam bolelo, jako by tam zela rána - naštěstí k večeru všechny tyto bolestivé nepříjemné projevy zmizely. Zavedl jsem si klystýr a vyšla ze mě břečka zlověstné tmavé, takřka černé barvy. Jazyk se mi zatím neočistil.

Poznámka. Jak se vaše patologie projeví, to závisí na jejím typu a umístění. Projevy ukazují, jak v těchto místech funguje životní síla. Pokud máte z hladu zatemněnou mysl (zastřené vnímání), chvíli počkejte, všechno přejde. Dostane se vám odměny - zbavíte se nemoci a z vašeho těla vyjde „ břečka zlověstné tmavé, takřka černé barvy " - symbol nemoci.

13. srpna, třináctý den

Zavedl jsem si klystýr se slanou vodou a mé tělo začalo ve velkém množství vylučovat kalové patvary podobné mazutu. Navíc o sobě znovu dal vědět pravý bok. Připravil jsem si další klystýr s jeden a půl litrem odpařené uriny, ale protentokrát ze mě nic nevyšlo.

Poznámka. Odpařená urina je velmi silný prostředek, který tělo stimuluje, aby vyloučilo vše, co je patologického původu. To ale neznamená, zejí do sebe musíme vlévat po litrech. Organizmus musí sám připravit nemoc na to, že se vyloučí. Dokud se tak nestane, můžeme provádět hodně urinových klystýru, ale výsledek se nedostaví. Proto svému organizmu nevnucujte časté a objemné klystýry - všechno chce svůj čas. Provádějte raději malé klystýry s profylaktickým účinkem s objemem sto až pět set gramů odpařené uriny, ty organizmu stačí.

13. srpna, čtrnáctý den

Přibližně mezi osmou a devátou hodinou ranní se mi chtělo jíst, ale potom se mé těžce zkoušené vnitřnosti uklidnily. Cítil jsem se mnohem lépe než předchozího dne.

15.-16. srpna, patnáctý až šestnáctý den

Nejprve jsem si připravil klystýry a po jejich zavedení ze mě, stejně jako předtím, vyšlo velké množství hlenů, ovšem nyní měly žlutavou až bělavou barvu jako medúza. Cítím se lépe, jenom mě občas trápí záchvaty silného hladu (to odumírá onen medúzovitý hlen). Jazyk už mám čistší.

Šestnáctého dne jsem po ranním klystýru neměl žádné nepříjemné pocity a vylučované tekutiny ze mě vycházely hladce - myslím, že tyto pozitivní změny jsou důsledkem užívání uriny. Vypadalo to, že se moje tlusté střevo očistilo a ozdravilo; přesto po tomto posledním klystýru ze mě vyšlo najednou až půldruhé sklenice medúzovité hmoty. Byl jsem překvapen, kolik hlenů se v mém těle nashromáždilo a jak pevně se usadily na stěnách tlustého střeva a v celém organizmu obecně. Měl jsem stále pocit, že se v mých střevech něco děje, jako by mi v nich bublalo, kručelo a občas jakoby se tam něco zmítalo.

17. srpna, ukončení kúry

Regenerovat svůj organizmus jsem začal ovocnou kúrou - dal jsem si jablka, hrušky, salát s kapustou a zelím, konzervovaný bylinkový odvar s medem a na večer jsem si vzal krajíc celozrnného chleba. Kromě toho jsem pil urinu a jedl česnek. Ten je třeba něčím zajídat, jinak pálí a dráždí sliznici v ústech.

Poznámka. Proč jsem hladověl šestnáct dní? Protože 17. srpna bylo novoluní, počátek nového lunárního cyklu, a při něm se aktivují všechny funkce organizmu. Z toho vyplývá, že je to nejvhodnější doba k ukončení hladovky a zahájení regenerační fáze.

18. srpna, ukončení kúry

Jím ovoce, zeleninu a celozrnný chléb. Na toaletě jsem vyloučil kalové částky, které ve mně zbyly z dřívějška, a za nimi následovala „pasta" čili rozmělněná, ale nestrávená potrava.

6.5.3 Devítidenní hladovka

30. listopadu, první den

Začal půst a já jsem se rozhodl hladovět. Mým hlavním úkolem bylo zbavit se nevhodných jídelních návyků a přestat se fixovat na jídlo. Nejprve jsem si zacvičil šank prakšalanu a poté jsem šel na toaletu, kde ze mě vyteklo hodně škodlivin i stolice. Pak jsem šel na procházku a strávil v přírodě půldruhé až dvě hodiny. Doma jsem pak praktikoval kontrastní polévání vodou *(jedno vědro teplé a po něm vědro studeně vody).* Ostříhal jsem se dohola a potíral si hlavu spařenou urinou a přikládal si na ni obklady. Večer jsem meditoval pro růst vlasů (představoval jsem si, jak mi rostou).

1. prosince, druhý den

Jako druhý úkol jsem si vytyčil, že musím hladovět pozvolna, mírně a s energií. Je důležité, aby člověk necítil chlad a sucho. Poléval jsem se studenou vodou a střídal to s teplými koupelemi. Pak jsem si udělal klystýr z dětské uriny a měl jsem po ní defekaci - větší množství „kozích bobků". V noci jsem také vstával na toaletu a přitom vyloučil hodně hlenů.

2. prosince, třetí den

Tento den byl lepší než oba předchozí. Nejprve jsem si vyšel na procházku, poté si připravil teplou koupel. Relaxoval jsem ve vaně a vnímal, jak voda postupně rozehřívá mé tělo a nutí krev aktivně proudit. Zdálo se mi, že v mém těle všechno šumí - důkaz, že jím ve velkém množství prochází silná energie. Pochopil jsem, zeje nejvyšší čas, abych vstal z vany; najednou se mi však zatmělo před očima, všechno přede mnou plavalo a udělalo se mi nevolno. Tak jsem se

zahalil osuškou a šel si lehnout - brzy vše přešlo. Později jsem si vpravil klystýr a šel na toaletu, kde jsem vyloučil lepkavou cizorodou hmotu našedlé barvy, plnou všelijakých chomáčů - šlo zřejmě o odumírající tkáně.

3. prosince, čtvrtý den

Spal jsem velmi málo, vůbec se mi nechtělo. Ráno jsem opakoval teplou koupel a důkladně se prohřál. Poté jsem si zavedl urinový klystýr a hned ze mě začaly vycházet shluky, sraženiny a hlenové chomáče černé barvy. Také v játrech mi probíhaly nějaké procesy, jako by se v nich něco hýbalo. Jinak jsem měl dobrou náladu: provedl jsem dvě patnáctiminutové masáže hlavy s urinou a uklidnil se.

4. prosinec, pátý den

Od počátku kúry uběhlo pět dní a já se i o hladu cítil svěží a čilý. Udělal jsem si domácí páru a po ní se osprchoval studenou vodou. Pak jsem si potřel hlavu urinou se solí.

5.-6. prosince, šestý a sedmý den

Krev se mi dala do pořádku, oční spojivky zrůžověly. Velmi dobře se mi pročistily cévy, ale nikoli moč - podle chuti jsem poznal, že v ní jsou neustále přítomny „hloubkové soli".

Poznámka: Jak jsem uváděl už dříve, podle chuti moči je možné posoudit, jak probíhá očista organizmu. Pálivá moč svědčí o tom, že očista právě vrcholí, čistá moč připomínající vodu je znakem toho, že byla očista završena.

Cítil jsem se dobře, měl veselou náladu, také jsem měl jasnou mysl. Z těla mi nosem i skrze anus vyšlo hodně hlenů. Večer jsem pozoroval vylučování tekutých hlenů: vycházely z těla v maličkých kapkách. Později se mi očistil a vysušil nos, avšak jazyk jsem měl stále pokrytý bílým náletem. Po klystýru mé tělo vyloučilo hloubkové nečistoty, které pocházely pravděpodobně i z oblasti apendixu - byly to tvrdé výtvory připomínající kamínky a hleny.

Sedmý den všechno proběhlo stejně, jen po klystýru bylo škodlivin a hlenů méně. Také zahleněný nos se vylepšil, pouze mne chvilkami pobolívalo břicho (nechybělo ani dříve zmiňované sání).

7. prosince, osmý den

Večer jsem trochu cvičil a podařilo se mi vsedě zaujmout polohu *uzavřený lotos,* při níž jsem se za zády dotýkal chodidel. *{Skutečnost, že mé tělo bylo pružnější, svědčí o tom, že se očistila pojivová tkáň).* Jinak to byl klidný a lehký den, já jsem byl v porovnání s předchozími dny v lepším rozpoložení a mé tělo vylučovalo méně hlenů a odpadu. Nešťastný jazyk byl stále bílý a při defekaci po klystýru se objevily kalové kamínky a černá břečka.

8. prosince, devátý den

Z nosu jsem vylučoval méně hlenů, zato byly hustší. Už jsem mohl dýchat skrze uvolněný nos a také mé nosní dírky byly čisté. Jak jsem zpozoroval, i játra se začala očišťovat. Den proběhl stejně jako všechny ostatní a já měl dobrou náladu. Po urinovém klystýru ze mě vyšlo jen trochu kalové břečky: bylo vidět, že je stará žluč na ústupu a tlusté střevo se již očistilo. Pět minut po sedmnácté hodině jsem se připravil, že hladovku ukončím. Vypil jsem dvě polévkové lžíce teplé vody s rozpuštěným medem a snědl jablko.

Rok 1994

6.6 Osmidenní hladovění (popisováno při urinoterapii)

Čtrnáctidenní hladovění

30. května, první den

Ozdravnou hladovku jsem začal cvičením šank prakšalana.

31. května, druhý den

Dvakrát jsem si potřel tělo močí a vůbec mi to nevadilo, cítil jsem se dobře. Měl jsem samostatnou bezproblémovou stolici. Ve druhé polovině dne mě začalo trochu bolet v oblasti pupíku a také mě píchalo u srdce: tyto bolesti netrvaly dlouho, ale byly velmi ostré. Byl jsem přesvědčen, že mám levou stranu těla zasaženou. Bolelo mne levé chodidlo i levé koleno a na zápěstí levé ruky se mi objevila vyrážka, která připomínala řetízek od hodinek. Po celý den jsem měl velkou chuť k jídlu.

1. června, třetí den

Můj stav byl normální, byl jsem samostatně na stolici a vyšlo ze mě trochu černé tekutiny připomínající mazut (jako aspik), obdobně jako tomu bylo i při předcházejících hladovkách. V břiše mi všechno žbluňkalo a pohybovalo se. Třicet nebo čtyřicet minut jsem si potíral tělo močí, poté jsem se opláchnul teplou vodou. Bylo mi dobře a setrvával jsem v příjemném rozpoložení. Popíjel jsem horkou roztátou magnetizovanou vodu, protože má vynikající očistné účinky a organizmus promývá.

2. července, čtvrtý den

Po celý den jsem měl krizi a v noci jsem dostal křeče do levé nohy, zejména do palce. Také jsem měl srdeční arytmii, ale obě zdravotní indispozice do rána zmizely. Jedinou nepříjemností byla bolest v místě, kde stehno přimyká k pánvi (na levé noze). Připravil jsem si klystýr s močí, po němž jsem vyloučil hodně nečistot. V levé části břicha jsem uvnitř vnímal jakési pohyby nebo záchvěvy. Jinak vše probíhalo normálně.

3. června, pátý den

Už jsem na tom lépe a jediné, co mne trápí, je bolest v oblasti kyčelního kloubu. Po celém těle vnímám drobné škubání, nejvýrazněji v levé půli břicha.

Provedl jsem dvě masáže s odpařenou urinou. Po klystýru ze mě vytekla tmavá kalná břečka, příznak očisty jater, a ještě jakési špinavé chomáče.

4. června, šestý den

To byl normální den, jak má být. Večer jsem se klystýroval a vyšla ze mě žlučovitá tekutina.

5. června, sedmý den

Ráno jsem si udělal masáž a všechno bylo v pořádku. Navíc ze mne samovolně (bez klystýru) vytekla břečka, přímo z tlustého střeva. Udělal jsem si miniklystýr a jeho obsah se v prázdných střevech udržel dost dlouho, asi půl hodiny. Pak jsem šel na toaletu a vyteklo ze mne něco podivného v podobě hnědých chaluh, co mohu definovat jako rozpadlý novotvar. Zašel jsem si do lázní a prohřál své tělo v páře, to pomohlo zejména mému bolavému stehnu.

6. června, osmý den

V několika dávkách ze mne vyšla spousta špíny, většinou samostatně bez klystýru. Bolest v zádech pomalu ustala, stále jsem však prováděl pravidelná cvičení na záda *(cvičení na posílení oblasti kříže).*

7. června, devátý den

Už mě to všechno přestalo bavit, ale stále jsem se držel. Po ranním klystýru jsem byl lehčí o trochu kalné tekutiny a několik kousíčků zadržovaného kalu. Aktivně jsem cvičil na posílení zad a udělal si masáž s odpařenou urinou. Pil jsem magnetizovanou vodu a urinu, která byla od předchozího dne nahořklá a štiplavá - příznak toho, že se v ní rozpouštěly škodliviny z těla.

Poznámka. V létě se hladoví hůř, protože je horko. Organizmus se silně uvolní a patologické projevy v životním poli se aktivují.

8. června, desátý den

Hned po ránu se objevilo dobré znamení: začaly mizet vystouplé cévy na nohou. Také vyrážka na levé ruce vybledla, zůstaly po ní neznatelné stopy jako pigmentované

úseky kůže. 9. června bylo novoluní, a tak jsem se rozhodl, že hladovku pomalu ukončím. Když jsem zatáhl břicho, bolest pod pupíkem už nebyla znatelná. Moje tělo se takřka nezměnilo a neztratil jsem tělesnou váhu, a to ani na břiše, kde mi zůstalo dostatek tuku.

9. června, jedenáctý den

Cítil jsem se tak nějak průměrně, vyloučil jsem žlučovitou břečku.

10.-11. června, dvanáctý a třináctý den

Rychle mi ubývalo sil, ale pomohlo mi cvičení s vlastní vůlí. Pil jsem hodně minerálních vod. Záda mě ještě trochu pobolívala, ale jsou to maličkosti v porovnání s tím, jak mi bylo dřív.

12. června, čtrnáctý den

Hladověl jsem přesně třináct a půl dne, poté jsem se rozhodl kúru ukončit. Po vypití bylinkového odvaru se třemi lžičkami medu ze mne vyšlo větší množství černé břečky, která pocházela ze žlučníku a střev. Zacvičil jsem si ozdravné cviky na záda, bolesti už téměř vymizely. Bez problému se mohu posadit na podlahu tak, že vytvořím *uzavřený lotos* - pružnost se mi navrátila.

13. a 14. června, konec hladovky

Zdály se mi velmi zajímavé sny, které vyprávěly o tom, co se vlastně odehrálo v mém životním poli.

První sen. Napadl mě jakýsi velký pes podobný kavkazskému vlčákovi. Utíkám před ním po úzkém můstku, do blízkosti lidí, a křičím: „Pomozte mi!" Naproti mně jdou dvě ženy, jedna je stařena a druhá mladá, a obě se na mě škodolibě usmívají. Pes už mě dohání. Běžím, jak nejrychleji dovedu (respektive se pohybuji nějakým nezvyklým způsobem, jako bych se nadnášel), a tu vidím, že mladá žena má namísto nohou chlupatá kopyta podobná kravským. Pes už mne mezitím dohnal, chvíli kolem mě kroužil a pak mne chytil za prsty levé nohy. Bolelo mě to, ale nikterak silně. Pak mne chytil za prsty pravé nohy. Využil jsem okamžiku,

stoupl mu levou nohou na čumák a silně jej přimáčkl. Pes zavyl a zmizel.

Vysvětlení. Tento sen vypovídá o tom, že se aktivují paraziti v životním poli. Brzy budou z organizmu vyhnáni.

Druhý sen. Někdo mi v minulosti říkal, že hejno jestřábů tvořících písmeno *V* znamená ve spánku dobro a prospěch. A právě v tomto mém druhém snu jsem pozvedl tvář k nebi a spatřil jestřáby. Letěli v hejnu tak, že tvořili klín a synchronicky mávali křídly. Řekl jsem si radostně, že mne čeká něco dobrého, a vtom jsem se probudil.

Vysvětlení. Tento sen dokazuje, že během hladovky došlo k částečnému splnění karmických povinností a splacení karmických dluhů. Nyní mne už ovlivňovaly nové karmické prožitky a nové toky událostí, jež přinášely jiné životní situace. Mimochodem právě o tomto fenoménu hovořil Ježíš Kristus, když říkal, že Nebeský otec zajeden den hladu snímá hříchy za celý rok.

Ve stejném roce jsem hladověl sedm dní, od 20. do 26. srpna a dvacet sedm dní na Vánoční půst (toto hladovění popisuji v knize o urinoterapii).

Po posledním hladovění jsem se o tuto problematiku přestal zajímat, a proto jsem si také přestal vést deníky. Pokud však budu mít vnitřní podnět k hladovění, vím, že kúru provedu bez kolísání a bez vytáček. Ty mohou být například takové: v zimě je na hladovění moc zima a v létě zase horko a navíc je škoda nic nejíst, když je kolem tolik ovoce a dalších chutných potravin. Pokud jsem na počátku hladovění (od roku 1985 do roku 1987) dodržoval doporučení hladovět jednou týdně, od roku 1993 jsem dával přednost dlouhodobému hladovění, při kterém se v organizmu spouštějí skutečné mechanizmy ozdravení a očisty. Mezi lety 1987 a 1993 jsem měl dlouholetou přestávku kvůli tomu, že mi při osmnáctidenním hladovění v roce 1986 částečně slezla sklovina ze zubů. Nevěděl jsem, proč k tomu došlo, a snažil jsem se najít odpověď, již jsem také po čase nalezl - v *Arjuvédě,* která vše

vysvětluje na základě životních principů, individuální konstituce člověka, vlivu ročních období a skladby potravy. Všechno jsem to popsal ve čtyřdílné knize *Léčebné síly.* Hladovění už pro mě není velkou neznámou, a když se do něj pustím, mám celý proces zcela pod kontrolou, a to na každém stadiu od počátku kúry až do završení regenerační fáze.

6.7 Co znamenají sny během hladovění

Na závěr této praktické kapitoly si povíme více o významu snových vidin při hladovění. Musíme mít vždy na paměti, že sny odrážejí procesy, probíhající v našem životním poli.

Jak bojovat s patologickými projevy

Hladovějícímu se často zdají sny, že ho někdo napadá a on se brání a snaží útok odrazit. Mezi napadajícími mohou být zvířata, lidé, bytosti z říše fantazie a tak dále, často to bývají hadi a zmije, kočky, personifikované kousky slizu nebo jiné odporné věci, starci nebo i znetvoření lidé. Ve snech se nejčastěji vyskytuje červená, šedá nebo špinavě žlutá barva.

Jak se zbavit patologických projevů

Vyháníte je, odhazujete, utíkáte od nich a vítězíte ve spánku nad tím, s čím jste bojovali. Omýváte se v té nejčistší vodě, smějete se ve spánku a radujete se.

Karmický dluh nebo pouto

V takový snech se vám zpravidla zjeví předmět, k němuž jste připoutáni. Například zemřelí nebo živí lidé, s nimiž jste si byli v minulosti blízcí (také osoba, se kterou se rozvádíte). Často se ve snech opakují stále stejné situace, to jsou ty, kvůli kterým vám vznikl karmický dluh. A nakonec se vám vyjeví i rady či způsoby, jak karmické dluhy zlikvidovat.

Odstraněni karmického dluhu

Ve snu můžete spatřit například nějakou životní situaci, v níž vystupujete společně s karmickým dlužníkem; po takovém snu nastává úleva a uspokojení. Pláč nebo truchlení ve spánku nebo i ve skutečnosti je důsledkem vnitřního soužení.

Příjemné osudové změny

Předznamenají je různé osudové znaky, při pohledu na něž nás zaplaví vlna vnitřní radosti. Taky ve snu nalézáme zvláštní předměty, z nichž jsme nadšení, a ve skrytu duše chápeme, jaký význam mají konkrétně pro nás.

Kapitola 7

Netypické způsoby hladovění

7.1 Hladovění s dobíjením podle I. Andrejeva

Zkušenosti J. Andrejeva s dlouhodobým hladověním a umělým dobíjením energie.

Andrejev si vyzkoušel, jak dlouho se dá vydržet bez potravy, a nakonec toto experimentální hladovění vydržel celých třicet dva dnů, od 2. listopadu do 3. prosince 1986. Cílem hladovění bylo překrytí energetického kanálu, jímž k organizmu postupuje energie, napojení na jiné energetické kanály, které je možné dle nutnosti využívat. Organizmus musel být plně očištěn, a to i na buněčné úrovni. Ovšem hladovějící sledoval zcela odlišný úkol - na rozdíl od obyčejného hladovění, které je v podstatě trápením a strádá při něm duch i tělo, by člověk nyní měl být absolutně spokojený. Hladovění by nemělo přinášet nepohodlí.

Proces snižování tělesné hmotnosti nejdřív probíhal velmi rychle, pak se několikrát za sebou zpomalil a v poslední fázi pokračoval plynule, i když nikterak rychle. Andrejevova hmotnost poklesla z osmdesáti tří kilogramů na počátku ozdravné kúry na šedesát sedm kilogramů v posledním dnu a celkem ztratil šestnáct kilogramů, tedy dvacet procent své hmotnosti.

Podle Andrejeva se organizmus během hladovění kvalitně očistil nejen od všeho zbytečného, ale hlavně od všeho škodlivého a potenciálně nebezpečného. Završení očistného procesu při hladovění Andrejev poznal podle toho, že se mu jazyk očistil od nezdravého náletu a měl krásnou, ostře červenou přirozenou barvu bez skvrn. Všiml si toho večer třicátý druhý den. Přesněji jazyk se očistil už na dvacátý devátý den hladovky, ale na večer se znovu objevil lehký povlak, a to se opakovalo několikrát.

Andrejev píše, že byl při hladovění plný energie a jeho energetická soustava byla v pořádku. Necítil žádné fyziologické nepohodlí, naopak byl čilý a bodrý a měl zvýšenou chuť do práce i výkonnost. Po celou dobu hladovění ho ani jednou nenapadlo, že by si měl lehnout a odpočívat, přestože měl dost napjatý denní režim a životní rytmus obecně. Ani se mu nechtělo kúru ukončit, protože mu přinášela skvělé jedinečné pocity a blahodárně působila jak na tělo, které bylo lehké a čisté, tak na ducha, jenž byl klidný, vyrovnaný a laskavý, a myšlenky nyní poklidně plynuly.

Andrejev také nepřestal během hladovky běhat, minimálně čtyřicet minut v parku Lesní technické akademie. Prostě vedl normální život, aktivně pracoval a setkával se s mnoha lidmi.

Přesto si během ozdravné kúry upíral hodně věcí a neustále byl nucen odolávat různým lákadlům. Byl ale přesvědčen, že jde o posilování ducha - v tom spatřoval další specifický význam hladovění. Myslel si, že hlavním nedostatkem a zároveň i největší zatěžkávací zkouškou každého konkrétního člověka, jako i lidstva coby celku, je palčivá touha po rozkoši i slasti a chuť uspokojit své nejnižší potřeby (i morální), od nichž vede přímá cesta k předčasnému poškození fyzického zdraví a zhoršení života člověka.

Andrejev zdůrazňoval, že cílem života člověka není asketizmus, nýbrž naplněné aktivní bytí. Ovšem bytí na úrovni člověka, ne přežívání zvířete. Na hladovění tedy pohlížel jako na životní lekci v umění se omezovat a sám tuto lekci absolvoval. Konstatoval, že pro něho měla důležitý sociální a filozofický význam.

Přes všechna uvedená pozitiva je proces hladovění těžký: organizmus byl na dlouhou dobu zbaven vjemů (například z jídla a pití), na které byl zvyklý, a to pro něho byl šok. Nejvíc je to poznat, když ostatní lidé v okolí jedí, a hladovějící může mít pocit, že lidé vlastně jedí nepřetržitě. Aby si nějak nahradil nedostatek pozitivních vjemů, poslouchal často Andrejev příjemnou hudbu, kterou si pouštěl na vysoce kvalitních hudebních přístrojích.

Okolí mělo obecně silný vliv: když jeho blízcí, kolegové i náhodní známí viděli, jak zhubl a vypadal (byť dočasně) špatně a unaveně, nešetřili slovy údivu a vzdychali. Andrejevovi tyto projevy lítosti trochu vadily, ale na druhé straně mohl být spokojen, protože se mu dostalo od osob z úzkého kruhu stoupenců a lidí stejného smýšlení podpory. Tak si částečně vykompenzoval nepříjemné vjemy z ostatních lidí. Stála při něm i jeho žena, která měla rovněž silnou vůli. Největší oporou mu však byla vlastní neochvějná víra a přesvědčení o tom, že jsou zvolené fundamentální principy správné. Měl bohaté zkušenosti s hladověním z dřívějška a dosáhl dobrých objektivních ukazatelů, neměl tedy důvod pochybovat.

Jaké netradiční typy energie Andrejev cílevědomě využíval během hladovění?

7.1.1 Doplňování energií z přirozených přírodních zdrojů

Příroda, která člověka obklopuje, není nic jiného než obrovský oceán energií. Člověk je ponořen do energetického oceánu jako ryba do vody. A my máme před sebou jen jeden úkol: naučit se, jak z něj odebírat energii.

Andrejev vypráví o tom, jak se to naučil dělat on sám.

„Jednu srpnovou neděli roku 1981 jsem se vypravil na dlouhou procházku na oblíbených Kavgolovských vršcích. Dvě hodiny jsem svižně a rychle běhal, a často jsem - zejména při stoupání - zrychloval. Poté jsem si zašel do páry, kde jsem poctivě strávil dvě hodiny. Tudíž jsem se celkově ozdravoval čtyři hodiny, z nichž dvě jsem v podstatě vykonával těžkou fyzickou práci (poklus či běh po kopcích) a dvě hodiny jsem se pařil do červena.

Jsem zkušený starý trenér a v minulosti jsem byl zápasník sambo. Byl jsem často nucen si hlídat váhu, protože jsem se musel vejít do své hmotnostní kategorie, a tento požadavek byl aktuální zejména v období, když se blížilo důležité utkání. Proto jsem věděl, že je podobná zátěž pro snížení váhy důležitá a umožňuje, aby se cvičenec zbavil čtyř až pěti kilogramů. Nyní mi váha ukázala *dva kilogramy navíc."*

Tento fenomén Andrejev vysvětloval následně. Rozdíl mezi tím, co konkrétně vykonal, a obyčejným úsilím o snížení nadváhy podle něho spočíval v tom, že si každých deset až patnáct minut odběhl na paseku a dobil se energií od Přírody. Jak to dělal, o tom už se Andrejev nezmiňuje. „Bohužel musím o tomto způsobu dobíjení energií pomlčet, protože je možné je využívat pro nehumánní cíle."

U jiných metod už je Andrejev sdílnější. „Moje tělesná váha roste rychleji a změny jsou vidět o to víc, čím aktivněji a silněji mi při dobíjení funguje srdce. V optimálním případě se srdce dlouhodobě naladí na tep sto dvacet úderů za minutu i častější (do sto osmdesáti až dvou set úderů po sprintování na úseku dvě stě metrů na zvedajícím se terénu od patnácti do třiceti stupňů), po předběžném prohřátí těla a jeho naladění na aktivní režim."

Odsud vyplývá: Když běžel Andrejev bez dobíjení energií stejnou vzdálenost, a to bylo vlastně mnohem těžší, jeho hmotnost se snížila najeden až dva kilogramy, jako by tomu bylo u každého normálního člověka. Tehdy také dostal silnou chuť na jídlo. Pokud se však dobíjel energií, vydržel jen s minimem jídla, například si dal talíř kysaného zelí s cibulí a vařenou řepou a nedal si žádnou polévku, maso či kompot, na taková jídla vůbec neměl chuť.

Andrejev tedy dospěl k závěru, že při určitých okolnostech nemusí být pro člověka jediným energetickým zdrojem kanál, jímž je k organizmu přiváděna energie. Tím se také řídil během svého experimentálního hladovění. Pravidelné běhání s doplňujícím energetickým dobíjením využíval v podstatě jako - dle jeho slov - „důmyslný a logický

způsob, jak nahradit nedostávající potravu a využít je jako svérázné jídlo', jaké by samozřejmě nemohlo nikoho ani napadnout."

Ve dnech, kdy nemohl být Andrejev z nějakého důvodu v aktivním kontaktu s přírodou, pro něho bylo hladovění nesmírně obtížné.

7.1.2 Energetické vlastnosti vody

Lidský organizmus se ze sedmdesáti procent skládá z vody. Voda představuje nesmírně složitý krystal s mnoha částmi. Jen díky této charakteristice je voda schopná uchovávat informace, shromažďuje energii a může ji předávat dále. Má však i spoustu dalších důležitých vlastností.

Jak Andrejev využíval vodu k nabíjení vlastního organizmu?

Hojně se poléval studenou vodou, kombinoval parní lázně a studené koupele a dopřával si i teplé koupele s vodou dosahující třicet osm až čtyřicet stupňů Celsia, u nichž používal strukturovanou vodu (ty zejména před spaním). Také se dvakrát až třikrát denně napájel energií v solenoidu.

Andrejev tvrdil, že je polévání studenou vodou účinný stimulátor k produkci vnitřních energetických zdrojů organizmu a čerpání z nich. U většiny lidí zůstanou tyto zdroje bez uvedené procedury bohužel neaktivní, jen jako potenciální, a člověk je nechává po celý život ležet ladem.

Andrejev doporučoval polévání studenou vodou jak ráno, tak večer a doporučoval dvě vědra vody (nedoporučoval se sprchovat!). Teplota vody neměla být nižší než dvanáct stupňů Celsia. Interval mezi dvěma dávkami vody z obou věder počítal jako čas násobený čtyřmi údery srdce (osm, dvanáct, šestnáct a dvacet atd.).

Andrejev doporučoval, aby si pacient při polévání v myšlenkách představoval, že se nachází na místě, kde mu

je fyzicky velmi dobře a kde by ho energie zaplnila. Byl přesvědčen, že takto se. člověku podaří překonat stresový stav, který podvědomě vzniká, když tělo očekává chlad. V okamžik, kdy voda dopadá na člověka, měli byste myslet s dobrem a úsměvem na toho, komu přejete dobro, zdraví, úspěch a štěstí. Budete-li myslet na nějakou konkrétní osobu, můžete v tomto okamžiku prožívat okamžiky štěstí. Ale lépe bude i vám, protože se abstrahujete od svého ega. Právě tehdy se z hlubin organizmu vynoří mocná vlna tepla.

Andrejev vysvětluje, že se po polévání studenou vodou objeví teplo, a tento proces vypadá následně: „Tekutiny v těle se zprudka ochladí na hodnotu 36,6 stupňů Celsia. Dochází k odklonu od optimální tepelné kapacity a v důsledku toho se v organizmu jako lavina spustí řetězec procesů na úrovni atomů. Protony vodíku se v molekulách vody přemístí na jiný orbital a při tom se uvolní velké množství vnitřní energie. To je energie, kterou získáváme v podstatě jako dar, protože vlastně přišla „odnikud". Ve skutečnosti se mění z poměrně chaotické molekuly ve strukturovanou molekulu. Voda, ve které se protony vodíku otáčejí na různé strany (chaotická), se mění ve vodu, kde se protony vodíku točí stejným směrem (strukturovaná). Tento energetický zásah do organizmu navíc povzbuzuje vylučování adrenalinu do krve a aktivuje srdce a soustavu cév.

Studená voda má na organizmus určitý vliv: krev z periferií těla (asi třetina celkového množství) směruje do hlubin organizmu a silou proráží ucpané kapiláry osrdečníku a dalších životně důležitých orgánů. Zdravé kapiláry se pod tepelným vlivem rozšiřují. Pokud k tomu dochází v rozsahu celého organizmu, vzniká svého druhu „gymnastika" stovek tisíc kilometrů živé tkáně. Znečištěné kapiláry se oživí a tento proces přináší výhodu celému organizmu a vylepšuje zdraví celkově. V nemocném člověku se probouzejí nové energie, které v něm až dosud dřímaly, a on se může začít úspěšně uzdravovat.

K dalším pozitivním vlivům, které má na svém kontě polévaní, se řadí i to, že chladná voda působí na akupresurní body, oživuje je a aktivuje jejich fungování, a to v neposlední řadě vede k optimalizaci činnosti všech vnitřních orgánů."

Polévání studenou vodou během hladovění je důležitý faktor při zlepšování energetiky organizmu. Organizmus vždy k životu potřebuje energie a doplňkové nabíjení není nikdy na škodu.

Andrejev dále hladovějícím doporučuje, aby chodili do páry a plavali ve studeném bazénu (a podle možnosti i v prorubech). Pokud však hladovějící takovou možnost nemá, dobře poslouží i obyčejné polévání studenou vodou po parní proceduře. K tomu má své vysvětlení: při proceduře s párou a následném ošlehání metličkou frekvence srdečních stahů přesáhne sto dvacet úderů za minutu. Člověk nejprve dosáhne optimální úrovně pohlcování energie... A pak skočí do proruby, respektive se poleje studenou vodou. Andrejev píše: „Jednou jsem se zvážil bezprostředně před tím, než jsem skočil do proruby, a poté, když jsem vylezl nabitý energií od mrazivého slunce. Cena této třívteřinové energetické procedury nabíjení byla zvýšení hmotnosti těla o sedm set gramů."

Z těchto řádků můžeme usuzovat, jakou techniku energetického napájení z okolního prostředí Andrejev využíval. Při běhu dosahuje tep sto dvaceti úderů za minutu i výše a navíc se při něm kocháte krásnou okolní přírodou, obdivujete slunce, jezero, les a tak dále. Pomalu se nadechujete a přitom si představujete, jak energii přírody vsakujete dovnitř do nitra vlastního organizmu.

Berete si ji odevšad - z nádherného místa, ze slunce, z vody, z lesa a dalších (ale ne od lidí!). Je však třeba zabránit tomu, aby z těla neunikala energie jako z děravého džbánu. Lehce stiskněte anus, tím zakryjete jeden z otvorů, kterým by energie mohla případně uniknout. Vydechněte

a dýchejte břichem: nejprve se nadechněte až nadoraz, kdy už se břicho dále nemůže nafouknout, a udělejte následující: jazykem pohybujte v ústech tak, aby se v nich nashromáždil dostatek slin, polkněte a napněte celé tělo. Představujte si, že směřujete energii k páteři, kde se pevně usadí, je tělem osvojena a přijata. Pokud anus včas nestisknete, nýbrž v ústech nashromáždíte slinu a nepolknete ji (aby se energie dostala do nitra organizmu), může se stát, že se tato nová energie rychle rozptýlí a z organizmu unikne, prostě vyteče. Stejné duševní cvičení, při kterém se nadechujeme a představujeme si energii, bychom měli používat i po polévání studenou vodou.

Sám Andrejev při hladovění používal strukturovanou vodu: „Patnáctiminutová lázeň ve strukturované vodě o teplotě plus třicet osm stupňů Celsia před spaním se může přirovnat k pobytu ve zvláštní kukle, naplněné energií dobroty. Horká koupel s obyčejnou vodou zatěžuje srdce, ale po lázni ze strukturované vody se člověk cítí vyrovnaný a klidný, svěží a čilý. Co by si hladovějící mohl navíc přát?

Já jsem také pobýval dvakrát až třikrát denně v solenoidu, čímž jsem si uchoval sílu a čilost. Čemu vlastně říkám solenoid? Je to soustava trubiček z polyetylénu v podobě spirály, která se směrem dolů rozšiřuje. Skrze šest strukturalizačních trubic seshora postupně přitéká voda a stéká jimi dolů po spirále. Člověka, sedícího uvnitř zařízení, tak obtéká. Během patnáctiminutové procedury by člověk měl doušek po doušku vypít sklenici strukturované vody (která protekla trubicemi přístroje). Z této vody se v organizmu vytvoří něco jako vertikální šňůra, kolem níž se soustřeďuje silné energetické pole. Před spuštěním systému se odměrný rámeček nesmí ani pohnout. Po něm se naopak aktivně otáčí před solenoidem a ještě víc uvnitř něj. Objektivní údaje o tomto ‚léčebném posedávám" zní: sladění funkcí organizmu a vyrovnání krevního tlaku. K subjektivním se řadí

zlepšení nálady, pocit čilosti a svěžesti, síly, dobré nálady a vnitřního pohodlí. Co víc by si mohl hladovějící přát?"

Přístroj na strukturalizaci vody vytvořil doktor fyzických a matematických věd G. A. Sergejev. Andrejev využíval uměle vytvořenou strukturalizovanou vodu pro různé účely.

„Nepřijímal jsem energii z potravy, protože jsem dobrovolně hladověl, většinou dva až tři týdny. Namísto toho jsem čerpal energii z vody, buď strukturalizované, kterou jsem si sám připravil, nebo takové, kterou jsem několikrát za sebou nechal zmrznout a poté rozmrazil (ideální je dvakrát roztátá voda). Ukázalo se, že nejúčinnější byla voda s kombinovanou přípravou: nejprve opakovaně protekla solenoidem a jeho šesti strukturalizujícími trubicemi a potom jsem ji ještě nechal několikrát po sobě zamrznout a roztát. Taková voda se svými vlastnostmi výrazně lišila od obyčejné vody z vodovodního kohoutku (asi jako se liší kosmická raketa se zvýšenou nosností od skřípající rozježděné mořské kocábky...). Tato voda překypující energiemi byla mou jedinou potravou po celých dvaatřicet dní, kdy jsem hladověl. Před konzumací jsem si ji zpravidla trochu ohřál v solenoidu (z legrace jsme říkali, že si vodu ohříváme ‚během snídaně', ‚během oběda' nebo ‚během večeře'). Pak jsem ji lehce ochutil citrónovou šťávou a osladil kapkou medu podle chuti (známý antistresový přípravek podle Arakeljana, recept je na konci knihy)."

7.1.3 Užívání biologických polymerů - akumulátorů

J. Andrejev používal i svérázné „energetické talismany", například během hladovky nosil v kapse u srdce plásty nabitého vosku. „Dbal jsem, abych měl tento voskový akumulátor vždy s sebou, a musím říct, že jsem se z hlediska srdce nikdy necítil lépe než v oněch hladových týdnech."

Andrejev popisuje mechanizmus, jak takový voskový akumulátor funguje, následně: „V předcházejících hladovkách stejně jako v těch současných jsem využíval různé Sergejevovy přístroje - biologické polymery z tekutých krystalů v organickém podkladě. Mezi nimi byly i biostimulátory, různé medaile a medailonky, které se kladly do blízkosti srdce. Působily jako svého druhu stabilizátory srdeční činnosti: pokud srdce fungovalo normálně, biostimulátory zůstávaly v nečinnosti, nebo se od něj dokonce samy nabíjely, což se mi podařilo zjistit pomocí měřící virgule, a tak zvyšovaly svůj energetický potenciál. To také svědčí o vzájemném oboustranném propojení srdce s biostimulátorem. Pokud se stav srdce zhoršil a projevila se srdeční nedostatečnost, biostimulátor je nabíjel a vylepšil jeho stav, aby se dostalo na normální úroveň. To ze mě mluví vlastní zkušenosti, neboť jsem si to při různých těžkých okolnostech mohl vyzkoušet. Odkud se tato doplňková energie bere? Podle Sergej evových slov polymer s tímto složením dokáže přijímat vibrace z okolního prostředí a z vesmíru, a pak je transformovat a přeměnit tak, aby měly frekvenci, charakteristickou pro srdce člověka. Oslabený biostimulátor se nabíjí následujícími způsoby: buď jej na patnáct minut položíme pod přímé sluneční paprsky, nebo pod ultrafialovou křemíkovou lampu. Také jej můžeme na noc dát do sklenice s čerstvou roztátou nebo strukturovanou vodou. Další možnost je položit jej na noc mezi čerstvě natrhané květiny."

Andrejev byl přesvědčen, že mu voskový akumulátor během hladovění výrazně pomohl. „Byl to pro mne zřejmě hlavní energetický kanál po kanálu stravování. O tom jsem se přesvědčil poté, co jsem měl jednu velmi krutou zkušenost, o které vám nyní povím. V pátek ráno dne 28. listopadu jsem se vrátil ze služební cesty v Moskvě (byl to můj dvacátý osmý den hladovění). Doma jsem se stačil akorát převléknout a už jsem zase spěchal do Domu Majakovského, kde jsem uváděl Seminář mladých prozaiků sevcrozá-

pádu. Abych se nenachladl, oblékl jsem si teplý svetr, ale zapomněl jsem si ve spěchu do kapsy saka přiložit voskový medailon. Následky na sebe nenechaly dlouho čekat a projevily se už za dvě nebo tři hodiny, přičemž já jsem vůbec netušil, co se stalo. Bylo to, jako by mě někdo odpojil od energetického zdroje. Srdce bylo schopné utáhnout i slabou fyzickou zátěž jen s námahou a bylo pro mě těžké třeba jen v klidu sedět. V tom okamžiku jsem také pochopil, jaké by to bylo, kdybych hladověl a nepoužíval přitom voskový akumulátor, mé druhé voskové srdce: byl bych strašně slabý a takřka nemohoucí."

Zpočátku se voskové medailony odlévaly jako ploché disky s malými rozměry (s průměrem maximálně pět centimetrů a tloušťkou pět milimetrů). Ale v praxi se ukázalo, že mnohem větší působnost mají větší kousky se třemi až pěti zaoblinami (čtyři až pět centimetrů v průměru a pět až osm milimetrů na výšku). Vyzařování takovýchto medailonů, respektive jejich rovných stran, se zvýšilo v porovnání s předchozími plochými medailony pětkrát až desetkrát.

Ještě vyšší působnost mají biologické akumulátory z rohoviny zvířat, například sloní, mamutí nebo z nosorožce.

7.1.4 Ostatní energetické zdroje

Andrej ev v průběhu experimentálního dvaatřicetidenního hladovění využíval i další energetické zdroje, z nichž odčerpával energie pro svou potřebu.

„Velmi pomáhá, budete-li každé ráno užívat jednu čajovou lžičku elixíru zvaného *zlatý kořen,* tj vývaru ze ženšenu, rozpuštěného ve sklenici vody.

Dále doporučuji každodenní ozařování těla křemíkovou lampou v průběhu patnácti minut (jako ‚oběd pod solenoidem'), a ještě lépe s využitím silného proudu vodního ionizátoru Ion.

Každý večer byste měli dvacet až třicet minut odpočívat a meditovat. Pro tyto účely se nejlépe hodí gumový kobereček o rozměru stodvacetkrát šedesát centimetrů, v němž jsou pravidelně (každých šest milimetrů) rozmístěny vedle sebe jehličky o délce jednoho centimetru.

Když jsem seděl pod solenoidem, cvičil na cykloergometru nebo ležel na koberečku s jehličkami, upevnil jsem si přibližně ve vzdálenosti půl metru za hlavou velký (čtyřicet centimetrů v průměru) trojúhelník z lepenky, uvnitř obložený biopolymerem G. A. Sergejeva. Hodil se pro energetickou masáž hlavy a současně mne dobíjel energií. Také mi pomohl udržovat vysokou úroveň duševní pracovní výkonnosti, která je charakteristická pro celé toto období."

7.2 Indický mnich, který „hladověl" dvé sté jedna dní

Specifické hladovění s dobíjením, jaké popisoval Andrejev, může na vlastní kůži vyzkoušet každý, a tak si vylepšit zdraví. Tato metoda se podobá jiné zázračné „tajné" metodice, jak získávat energie z jiných zdrojů kromě potravy, a to po celý život. Vždy existovali a dodnes existují lidé, kteří po dlouhá léta nic nejedli, a někteří dokonce ani nic nepili, ani nespali! Jedna léčitelka z Austrálie vede semináře o tom, jak dlouhodobě vydržet bez jídla.

Zde je několik materiálů z tisku o neobyčejném hladovění:

První článek. „Indický mnich Sahadžmuni zhubl o čtyřicet kilogramů poté, co vydržel hladovět... neuvěřitelných dvě stě jedna dní! Po celou dobu pil pouze čistou vodu. Nehledě na tuto specifickou dietu, vymykající se všem pravidlům, tento pozoruhodný experimentátor vždy zůstával čilý, veselý a plný energie. Proč? Uměl totiž vědomě řídit funkce vlastního organizmu. V průběhu hladovky sám zpo-

malil látkovou výměnu svého těla a srdce naladil na sotva znatelný tepot."

Druhý článek. „Dne 20. března 1998 byl ve městě Bangalore v Indii objeven šedesátičtyřletý ‚světec' jménem Sahadžmuni Maharádž, který dodržoval absolutní půst bez příjmu jakékoli potravy po celých tři sta šest dní! Po celou dobu mu stačilo půl sklenice vody dvakrát denně, jednu při východu Slunce a druhou večer při západu. Během nezvykle drastické hladovky zhubl o třicet kilogramů, ale žádné další nezdravé příznaky na něm nebyly pozorovány. V prosinci 1997 absolvoval lékařskou prohlídku, avšak ani lékaři nezjistili v jeho organizmu žádné anomálie! Nicméně tento případ není ojedinělý; už dříve se jedna indická mniška rozhodla pročistit svůj organizmus půstem a vydržela nejíst celých tři sta jedenáct dní!"

Třetí článek. „Neuvěřitelných tři sta šedesát pět dní hladověl v jednom chrámu na jihu Indie Sahadžmuni, čtyřiašedesátiletý mystik a člen sekty *džajn.* Celý rok pil jenom horkou slazenou vodu, ochucenou šafránem a karafiátem. Nyní, po ukončení nezvyklé ozdravné procedury, váží o třicet pět kilogramů méně a vypadá velmi křehce, aleje laskavý a v duši vyrovnaný."

Indický lékař Čelani je přesvědčen, že tento muž mohl přežít jen díky zázraku, neboť z lékařského hlediska je něco takového nemožné. Sloužící z chrámu potvrdili, že před ním podobnou očistnou hladovku absolvovaly tisíce asketů a poutníků, aby dosáhli blahoslavení. Vydrží ji jen ten, kdo umí kombinovat pevnou vůli a zkušenosti.

Náš křehký, ale laskavý Ind se postil už dříve, v roce 1994, kdy vydržel bez jídla dvě stě jedna dní.

Chtěl bych se vyjádřit v první citaci k lékařskému stanovisku. Zásadní důležitost má, aby si člověk uchoval čilost, pozitivní rozpoložení a veselou náladu, protože jen díky nim překoná různá psychologická nutkání hladovku přerušit. Tělo se totiž podvědomě brání, aby nemuselo trpět.

Ve většině případů člověk přestane hladovět nikoli kvůli tomu, že jeho organizmus už „snědl" všechny zásoby, nýbrž z psychických důvodů: dotyčný se prostě zlomí. Zvítězí nad ním všelijaké přelétavé myšlenky, přání a touhy, emoce a pocity, které ho „přemluví", aby s tím sebetrýzněním už skoncoval.

Během hladovění se člověku automaticky zpomaluje látková výměna i srdeční tep. Pokud však dotyčný umí vědomě ovlivňovat funkce svého organizmu, efektivita kúry se několikanásobně zvýší.

Ve druhém článku vidíme, že se hovoří o *hladovění,* při němž postící pije dohromady jednu sklenici vody za celý den.

Ve třetím článku se píše, že hladovějící vydržel bez potravy rok. Dále však následuje, že popíjel *oslazenou horkou vodu se šafránem a karafiátem.* Ale to už nejde o hladovku! To je specifický typ stravování, se kterým si člověk vystačí po celý rok. Já jsem přesvědčen, že ti, kdo psali tento článek, vlastně ani nevěděli, co to skutečné hladovění je, a čtenáře jen zmátli.

Tak nějak asi vypadalo i první mnichovo „hladovění", které trvalo dvě stě jedna dní.

Co to vlastně je za stravu, slazená voda se šafránem a karafiátem? Z cukru se tvoří glukóza, hodnotná energetická látka. Přestože byla tělu dodávána v malém množství, přece jen se do něj dostala, a činnost žaludku i střev hladovějícího se tím pádem nikdy nepřerušila, nýbrž fungovala jako při normálním stravování. Při takové stravě se tělesná teplota musí zákonitě změnit, a to povzbuzuje životní princip větru. Šafrán je kvůli svým vlastnostem hořkosladký a ostrý, tudíž organizmus maličko ochlazuje a harmonizuje životní principy, což má blahodárný vliv na látkovou výměnu. Působí také jako prostředek aktivující princip větru a má dokonce i omlazující účinky. Karafiát je zase pálivý a napomáhá zahřát organizmus, potlačuje chladivé životní principy (vítr)

a stimuluje horké (žluč). Podporuje organizmus, aby se lépe očistil od hlenů, a má navíc unikátní vlastnost obnovovat organizmus a navracet buňkám životní sílu mládí. Kromě toho je silným afrodiziakem, neboť zvyšuje pohlavní aktivitu. A my víme, že pohlavní energie se dá transformovat na jiné energie, nezbytné k obnově těla a vědomí.

Nyní jistě chápete, jak dovedně byly v našem případě využity vědomosti o stravování a hladovění a jak úspěšně byly využívány zkušenosti z předchozích období.

Při hladovění je nesmírně důležitá pevná vůle a silná motivace, ty dokážou dělat divy. Stejně nezbytné je však získávat vlastní zkušenosti a učit se v praxi. Vlastní zkušenosti při procesu hladovění napoví, jak postupovat při těch či oněch okolnostech a jak případně kúru vylepšit. Budete potřebovat hodně vědomostí, jako je potřeboval i Sahadžmuni, který musel dobře poznat svou vlastní konstituci a procesy, kterými jeho organizmus reaguje na hladovku. Kromě toho nastudoval také vlastnosti koření, jejichž výtažky užíval, a principy fungování mysli a rozumového uvažování.

V roce 1994 hladověl dvě stě jedna dní, ale k delšímu „hladovění" se odvážil až v roce 1998. O čem to vypovídá? O tom, že tato zkouška natolik vyčerpala psychické rezervy jeho vědomí, že bylo nutné nějakou chvíli počkat, než se obnoví a ještě lépe zvýší. Pouze tehdy muž přistoupil k dalšímu „hladovění".

Dlouhodobá fiktivní hladovka (to byl tento indický případ) má význam pro duchovní zdokonalování, avšak není pochyb, že příznivě ovlivňuje i celkové ozdravení organizmu. Můžeme se zbavit nadváhy, očistit tělo od škodlivin a aktivovat zásobní mechanizmy obranyschopnosti organizmu.

7.3 Kouzelné příběhy o hladovění

Příběh o muži z Indie je jistě velmi zajímavý, ale přece jen nešlo o skutečné hladovění. Jak dlouho člověk *doopravdy* vydrží bez jídla? Říká se, že maximálně měsíc. Avšak jedna mniška z buddhistického chrámu na jihovýchodě Číny vydržela bez jídla devět set dní! Byla to mladá žena s výškou půldruhého metru a váhou třicet pět kilogramů, která trávila noci tím, že se modlila, aby všichni lidé na světě byli šťastní. Nic nejedla, jen čas od času si dopřála džbán čerstvé vody z pramene. Avšak do jejího organizmu se nedostaly žádné vitaminy, proteiny ani další látky, které jsou pro život důležité. V roce 1993, když se poprvé po dlouhé době rozhodla sníst trochu ovoce, k ní byli připuštěni novináři. Mladá žena, nyní hubená a seschlá, ale stále plná životní energie, vyprávěla, že nejedla, protože se jí prostě celé ty roky nechtělo jíst! Tomu se těžko věří.

Něco podobného se stalo také ve Francii v roce 1994. Jedna starší dáma ve věku osmdesát dva let, říkejme jí Madam P., v průběhu devatenácti dnů prakticky nic nejedla ani nepila. Přesněji řečeno něco přece jen pozřela: pravidelně chodila do kostela na nedělní bohoslužby, kde dostala z rukou kněze maličký kousek hostie. Manželovi a třem dětem vyprávěla, že se jí v roce 1975 ve snu zjevil anděl s bledě-modrou září a předal jí poslání Nejvyššího. Měla za úkol, že se musí vzdát běžné potravy a očistit svůj organizmus i lidi v okolí od zhoubného Satanova vlivu. Ubohou ženu pokládali za blázna a pokoušeli se ji krmit násilím, avšak i nepatrný doušek vody, jež její dostal do hrdla, ženě zapříčinil křeče a děsivou bolest po celém těle.

Takové případy nám připadají nepravděpodobné a nevěříme jim, mimo jiné kvůli tomu, že často slyšíme ve zprávách o tisících lidí z různých částí světa (například z Afriky), kteří umírají hladem.

Ve 14. století žila v Anglii dívka jménem Joan, která údajně patnáct let nesnědla ani kousek potravy. Veřejně prohlásila, že svůj život zasvětila Kristu, a tak pobývala celé dny v kostele a modlila se k Ježíši na kříži. Je možné, že se skutečně živila jen Svatým duchem? Joan však nebyla jediná, v Anglii se později vyskytlo větší množství žen a dívek, které nepřijímaly potravu a byly přesvědčeny, že k zachování života a životních sil stačí duchovní spojení s Kristem.

Existují i jiné případy, kdy se lidé dobrovolně vzdali jídla, například mladá Rumunka Cristina Marculescu, které se nevydařila první láska. Milostný neúspěch ji natolik zdrtil, že se v roce 1983 rozhodla, že bez svého vyvoleného nemůže dále žít a raději se utrápí k smrti hladem. K údivu blízkých lidí v jejím okolí však dívka nehubla a stále si cítila dobře. V roce 1985 se dostala do nemocnice v Bukurešti, kde ji rumunští lékaři prohlédli a s údivem konstatovali, zeje zdravá a normálně se vyvíjí. Cristina hladověla až do roku 1987, kdy zahynula při automobilovém neštěstí.

Jsou známy i další případy násilného hladovění, k tomuto opatření se často uchylují například vězni ve věznicích. Mnozí vězňové ztratí zdraví a později i zemřou. Jiný případ je, pokud je člověk přesvědčen, že bylo vůči němu postupováno nespravedlivě - pak přežije bez jídla i delší dobu. Jeden vězeň jménem Idris Beliafa hladověl při výkonu trestu ve věznici Balton v Liverpoolu celých tři sta osmdesát šest dní. Byl odsouzen za pojišťovací podvod, spočívající v tom, že ve vlastním obchůdku záměrně způsobil výbuch, aby dostal peníze. Beliafa to pokládal za nespravedlivé nařčení a na protest držel hladovku. Odborníci tomu však neuvěřili a měli za to, že nešťastnému muži pomáhali ostatní vězňové, kteří mu ze svých skromných porcí občas něco podstrčili.

Kapitola 8

Hladovění jako léčebná metoda pro různé

Hladovění je jediná evoluční metoda, při které dochází k systematické očistě organizmu, a tudíž může být pacientův stav uveden do normálu. Sama příroda způsobí, že nemocný člověk odmítá jídlo a má k němu odpor, aby se očistil. V nemoci prostě nedokáže jídlo zpracovat.

V této části si povíme o praktických vědomostech, jak při různých nemocech skutečně pomáhá léčebné hladovění.

8.1 Jaké nemoci vyléčíme hladovčním?

Mnoho lékařů, kteří se věnovali klasickým léčebným metodám a potom vyzkoušeli i hladovění, potvrzují, že tato ozdravná kúra nahrazuje spoustu léčebných a profylaktických metod, a přitom umožňuje dosáhnout lepších výsledků v těch případech, kdy není pacient pod lékařským dozorem.

Odsud vyplývá závěr, že na hladovění příznivě reagují prakticky všechny nemoci, pokud kúra trvá dostatečně dlouho a je-li dostatečně často opakována. A tak tomu je i ve skutečnosti: je známo, že není důležité, o jakou nemoc jde, ale to, jaký onen člověk, který se chce vyléčit, vlastně je.

Dlouhodobá praxe léčebného hladovění ukázala, že se některé nemoci dají hladem snadno vyléčit a dobře se mu poddávají, jiné vyžadují více úsilí a trpělivosti a nemocný si musí chvíli počkat, než se objeví viditelný pokrok. Máme také přehled o tom, kolik času léčba hladem té či oné nemoci vyžaduje.

Většina lidí, kteří se rozhodli pro léčebné hladovění, dříve vyzkoušela i jiné formy léčení - léky, ozařování, operace, masáže, procedury různého druhu, elektroléčbu, autohypnózu, reflexoterapii a další - a všechny bezvýsledně. K hladovce se většinou uchýlili, až když všechny ostatní metody selhaly. Nemoci srdce, rakovina, vředy, kolitida, astma, artritida, infekce, dysbakterióza či kožní nemoci, které se dají běžnými prostředky vyléčit jen stěží, se po hladovce buď zcela vyléčily, anebo alespoň došlo k výraznému zlepšení.

Doktor Mcltchen sestavil tabulku, v níž uvádí statistické údaje o výsledcích hladovění při konkrétních nemocech (viz dále).

Jak jsem již říkal dříve, teorii o léčbě hladověním se věnovali a vyvíjeli ji hlavně pokrokově myslící lékaři, například Nikolaj Nabrekov, který už v roce 1947 napsal: „Pochopil jsem, že hlad může člověku uškodit, ale na druhé straně mu také může pomoci. Některým těžce nemocným osobám, jimž současné léky nepomáhají a dnešní léčebné metody nezabírají, zdánlivě hrozí nevyhnutelná smrt! Ale je to hlad, co zlepší jejich zdravotní stav! Při hladovění se upraví schopnost pracovat a hlad pacienty vytrhne ze spárů smrti a navrátí jim radost ze života. Hlad je jedním z nejúčinnějších léčebných faktorů v případě řady těžkých nemocí, které se nepoddávají žádným jiným způsobům léčby."

Ovšem někteří lékaři, kteří praktikovali léčebné hladovění, se v případě viditelného neúspěchu dočkali kritiky a dokonce i společenského trestu. Doktor Jeffrey s hořkostí napsal: „Zemře-li pacient poté, co prošel léčebný kurz běžnými léčebnými metodami, je to pokládáno za nevyhnutelné neštěstí; pokud však pacient zemře po přírodní léčbě, pokládá se to téměř za zločin ze strany lékaře, srovnatelný s neposkytnutím odborné pomoci."

Hladovění je uznávanou léčebnou metodou i v Rusku. Od 1. března 1981 až po současnou dobu funguje oddělení v moskevské klinické nemocnici, číslo šedesát osm. Oddělení redukční a dietetické terapie (RDT). Vedoucím lékařem je doktor V. A. Mironov, ordinujícím lékařem N. S. Bělozerová a metodické vedení práce oddělení má na starosti profesor J. S. Nikolajev. (K dnešnímu dni mohou být tyto údaje zastaralé). Do nynějška se na oddělení léčilo okolo tří

tisíc nemocných s různými typy onemocnění, mezi nimiž nechyběla ani velmi vážná onemocnění jako hypertonická nemoc prvního, druhého a třetího stupně, arterioskleróza mozkových cév, obliterující endarteritida, encefalitida, vegetativní dystonie, migréna, cukrovka, artróza a artritida, podagra, bronchiální astma, chronická astmatická bronchitida, polynóza, vředové onemocnění žaludku a dvanáctníku ve stadiu remise, chronická gastritida, kolitida, chronická cholecystitida, glomerulonefritida, pyelonefritida, pankreatida, osteochondróza páteře, Bechtěrevova nemoc, psoriáza, ekzémy, chronická recidivní kopřivka, porucha tukové výměny a další.

	Celkový počet případů	Počet uzdravení nebo zlepšení	Bez zlepšení
Hypertonie	141	141	0
Kolitida	88	77	11
Pištěl konečníku	67	64	3
Anémie	60	52	8
Hemoroidy	51	48	3
Artritida	47	39	8
Bronchitida	42	39	3
Nemoci ledvin	41	36	5
Duševní poruchy	39	39	0
Nezhoubné nádory	38	32	6
Zácpa		36	34
Hepatitida	36	36	0
Nemoci srdce	33	29	4
Psoriáza	32	28	4
Bronchiální astma	29	29	0
Vředy žaludku a dvanáctníku	23	20	3
Rozšířené cévy	23	22	1
Alergie	19	17	2
Ekzémy	18	15	3
Diabetes	14	14	0
Nemoci ledvin	12	12	0
Zápal čelních a čelistních dutin	1	12	0
Srruma	11	11	0
Zánět zubového lůžka (pyorea)	8	6	2
Kapavka (honorea)	8	8	0
Poliomyelitida	8	8	8
Žlučové kameny	7	6	1
Rakovina	5	5	0

Epilepsie	5	5	0
Roztroušená skleróza	4	3	1
Tuberkulóza		2	2
Katarakta	1	0	1

Pokud nemáte žádné vážné zdravotní potíže a nejste v hladovění nikterak zkušení, pak byste se měli řídit doporučeními Deveyho:

„Používám dva způsoby hladovění - ranní a úplné. Při úplné hladovce piji pouze vodu, jídlo je kategoricky zakázáno. Ranní hladovění, které pacientům ochotně předepisuji, spočívá v tom, že vynecháme pouze ranní příjem potravy. Oba dva druhy hladovění doporučuji při žaludečních a střevních nemocech, při nadváze, vodnatosti, různých zánětlivých procesech a vodovém pocení a také pro odstranění fyzické slabosti a celkové ochablosti, pro zlepšení nálady a jako prostředek proti depresi. Můj princip zní: není to jídlo, co zklidňuje nervovou soustavu, je to klid. Jídlo vyžaduje stejný výdaj nervové síly jako práce."

V případě vážného onemocnění by člověk, jenž nevěří ve své síly, neměl hladovět sám, nýbrž by se měl obrátit na kliniku, která provádí léčbu hladovkou. Ve všech ostatních případech si vystačíte sami, pokud budete postupně shromažďovat osobní zkušenosti, ty můžete beze strachu praktikovat.

8.2 Hladovění pii akutní nemoci

Nejprve se podíváme na to, co to vlastně je nemoc. Nemoc je zvláštní pomíjivý stav organizmu, kdy se organizmus ze stavu rovnováhy čili zdraví, kdy vše funguje, dostane do stavu nefunkčnosti nebo nemoci, který pro něj není charakteristický. Organizmus, který se v důsledku nemoci dostal

do nerovnováhy, vynakládá veškeré úsilí a spotřebovává všechny životní síly a energie na to, aby se navrátil do předchozího stavu zdraví. Akutní onemocnění je pomíjivý časový úsek, kdy se organismus snaží obnovit předchozí stav - zdraví tak, že aktivuje své životní síly a zapojuje do tohoto procesu veškeré energie.

Akutní onemocnění rozpoznáme podle následujících příznaků:

- Zvýšená teplota. Ta znamená, že se životní síly aktivovaly a v organizmu probíhá proces zaměřený na vytlačení chorobného zárodku (prazákladu) z těla ven. Doprovází jej silné pocení.
- Ztráta chuti k jídlu. Poukazuje na to, že tělo šetří životní síly, a to tak, že je přestává využívat na trávení potravy (člověku se nechce jíst).
- Celková slabost. I ona dokazuje, že tělo šetří životní energii, a to tak, že ji přestane vynakládat na fyzickou aktivitu a druhotné funkční procesy v organizmu.

Člověk se může při akutním onemocnění **úplně** uzdravit v případě, že má dostatečné zásoby životní energie, které umí šetrně využívat, například tak, že se zřekne příjmu potravy a dodržuje klidový režim. Medikamenty a léky na snížení teploty jsou v tomto přirozeném ozdravném procesu k ničemu, ba naopak jej narušují, potlačují a obecně mu škodí. Lékaři dávných dob, jakožto i dnešní lékaři dělali vždy vše proto, aby přírodnímu procesu napomáhali, jak jen to jde.

Hippokrates, než se rozhodl, že nemocnému předepíše ten či onen lék, nejprve nemocnému doporučil, aby ze svého organizmu vyloučil všechno nepotřebné, a pokračoval v tom tak dlouho, dokud se jeho funkce neobnoví. Lepší způsob než hladovění pro tyto účely neexistuje. V kritickém období nemoci vždy doporučoval hladovění.

Z Hippokratových zásad:

„Není třeba nemocnému přidávat jídla, protože mnohdy je účinné naopak množství jídla snížit. Nemocný by to měl vydržet, aby síla nemoci nezvítězila...

Každý člověk v sobě nosí lékaře, jen je nutné mu pomoci, aby se probudil a mohl správně pracovat. Není-li tělo dostatečně očištěno, pak platí: čím víc je budete krmit, tím mu budete více škodit. Je-li nemocný krmen přespříliš, překrmována je i jeho nemoc. Pamatuj, že všeho moc škodí a každý nadbytek je proti přírodě..."

Při akutních onemocněních s horečnatými stavy, jež doprovází sucho v ústech, povleklý jazyk a ztráta chuti k jídlu, pacient hubne a je k jídlu lhostejný. Tento stav trvá, dokud se nemoc nedá na ústup. Jak se to pozná? Podle toho, že se jazyk očistí a zvlhne, a později se obnoví přirozená chuť k jídlu. Pak člověk může znovu jíst a také správně potravu zpracovávat. Čím těžší nemoc, tím víc jsou trávicí schopnosti pacienta potlačeny. To platí i v případě, pokud jsme zdraví, ale necítíme hlad nebo jsme unavení, zdeptaní, nešťastní, smutní - když se najíme, zcela určitě si všimneme, že nám jídlo nesvědčí.

Hladovění je doporučováno při všech akutních onemocněních, a to do doby, dokud symptomy nemoci zcela nezmizí. Praxe ukazuje, že uzdravení pak probíhá rychleji než při klasickém léčení a také nedochází k úmrtí. H. Shelton praktikoval hladovění se stovkami svých pacientů (pod jeho „taktovkou" hladovělo šedesát tisíc lidí s různými nemocemi). Sám říkal: „Ani jeden z mých pacientů nezemřel a také nikdo netrpěl kvůli léčbě žádnými problémy."

Nemocní s tyfovou horečkou se uzdravují přibližně po dvou týdnech hladovění, aniž by v léčbě nastaly nějaké komplikace, které jsou při obyčejném léčení časté. A pokud hladovku drží pacient s neštovicemi, nemoc bude mít podobu akutního zhoršení zdravotního stavu či akutní indispozice, ale nezanechají trvalé následky. Tělo svědí jen

lehce a také na něm většinou nezůstávají jizvy, ony klasické neštovicové jamky. Při spále začne vyrážka blednout už po čtyřech až sedmi dnech hladovění a horečka je zpravidla čtvrtý den pryč. Příušnice se dají vyléčit za šest až deset dní hladovky, většinou bez nežádoucích projevů a komplikací. Při chřipce příznaky zmizí už za tři dny hladovění a není zjištěna úmrtnost. Zápaly, zimnice, malárie, všechny tyto nemoc se dají při správném hladovém režimu utlumit za tři až čtyři dny, aniž by došlo k recidivě a komplikacím.

Není nic podivného na tom, že hladovění uzdravuje i nemocné, které medicína pokládala za nevyléčitelné a vyjádřila se o nich, že není v jejích silách jim pomoci. Jeden z důvodů je, že medicína předkládá takové léčebné prostředky, které jsou zároveň i příčinami smrti. Léky proti kašli či analgetika, která mají v organizmu potlačit bolest, například v hrudníku při zápalu plic - právě ony často vedou k úmrtí. Při zápalu plic je vůbec docela nebezpečné cokoliv jíst. Je-li nemocný se zápalem plic nebo zánětem pohrudnice krmen příliš, organizmus se přesytí toxiny a může vzniknout i absces.

Ztráta chuti k jídlu je jedním ze symptomu akutního onemocnění; Je to normální průvodní jev u celé řady nemocí, například neštovic, břišního tyfu, zápalu plic, cholery a dalších. Absence potravy v organizmu napomáhá mobilizovat obranyschopnost a ochranné funkce, aby mohlo tělo s nemocí bojovat. Hladovění je dočasné opatření, které organizmu umožňuje vykonávat veškerou práci, nezbytnou k potlačení nemoci. Tělo si tak v kritické situaci pomůže samo.

Neměli bychom si myslet, že je hladovění nutné jen při vážných nemocech - i když se to zdá: dokud je organizmus schopný zpracovávat potravu a chuť k jídlu trvá, můžeme jíst, co hrdlo ráčí, a to až do doby, dokud se symptomy nemoci neprojeví. Naopak, vynecháme-li jídlo hned na počátku onemocnění, zabráníme nemoci rozvinout se naplno. Pokud

nejsou ještě funkční poruchy nikterak výrazné a o nemoci svědčí například povleklý jazyk, bolesti hlavy, celková indispozice a další „nedůležité symptomy", pak krátkodobé hladovění organizmu stačí, aby se vyrovnal s intoxikací dříve, než se vážné onemocnění rozvine v plné míře.

Pokud zahájí člověk při prvních příznacích onemocnění hladovku a nachází se v klidném prostředí, ve většině případů bude mít akutní nemoc lehkou formu a nepotrvá dlouho. Člověk sice pocítí, že není ve své kůži, ale bolesti nebudou silné a ani teplota se nevyšplhá příliš vysoko. Komplikace nastávají jen zřídka a pacient neztratí mnoho ze své tělesné hmotnosti; a nemoc celkově trvá kratší dobu.

Z toho všeho můžeme udělat jeden závěr: jakmile se objeví příznaky akutního onemocnění, zejména ztráta chuti a vysoká teplota, začněte neprodleně hladovět. Uvidíte, že se rychle a bez komplikací uzdravíte.

8.3 Hladovění při chronické nemoci

Nyní už víme, zeje nemoc zvláštní pomíjivý stav organizmu, kdy se organizmus ze stavu rovnováhy neboli zdraví, kdy vše funguje, dostane do stavu nefunkčnosti čili nemoci, který pro něj není charakteristický. Je-li organizmus vyveden z rovnováhy nemocí, vynakládá veškeré úsilí, životní síly a energie, aby se navrátil do předchozího stavu zdraví. Pokud se organizmu nedostává životních sil k obnově stavu zdraví, pak stabilizuje všechny funkce v určitém přechodném stavu mezi nemocí a zdravím. Takový přechodný stav se nazývá chronickým onemocněním.

Při chronickém onemocnění v organizmu zůstává choroboplodný zárodek nemoci, který se v něm chce pevně usadit a dále vyvíjet. Tomu se organizmus snaží bránit a chce obnovit původní stav - zdraví. V obou případech je organizmus nucen vynakládat velké množství životní síly a přizpůsobovat se k novému životu „na hranici války". Zapnou se určité vyrovnávací či kompenzační mechanizmy a organizmus chronicky nemocného člověka setrvá ve stavu, kdy je to snesitelné a v rámci možností přijatelné. Tento stav může pokračovat, dokud na to organizmu stačí životní energie. Jakmile organizmus přestane obsluhovat kompenzační mechanizmy, které nemoc „udržují na uzdě", zdravotní stav se zhorší a nemoc postupuje, přičemž pro sebe dobývá nový životní prostor. Organizmus se samozřejmě brání - vytváří nové kompenzační mechanizmy a směruje je na zpracování většího množství životních sil.

Dochází k přerozdělování životních sil v organizmu a je nastaven „šetrný režim". Organizmus částečně vypne, tedy pozastaví celou řadu druhořadých, vedlejších biologických funkcí. Nejdůležitější je totiž přežití, a funkce, které pro ně nejsou nezbytné, mohou být odpojeny. Jako první je utlumena ta z energetického hlediska nejnáročnější - pohlavní funkce. Snižuje se celkový tonus organizmu, spustí se proces rychlého stárnutí i doprovodných nemocí a zkracuje se i délka života.

Z výše řečeného vidíme, že léčebná práce zaměřená na obnovu organizmu musí probíhat postupně, po etapách. Jako první jsou aktivovány prostředky a metody na šetření s životní energií. S jejich pomocí se obnoví hladina životních sil a organizmus přejde z jedné kompenzační úrovně na druhou, a to bude pokračovat tak dlouho, dokud nedosáhne poslední úrovně - skutečného zdraví. Přechody z jedné kompenzační úrovně na druhou jsou - akutní nápory nemoci a zhoršení chronických nemocí; a všechny nakonec zmizí. Každý člověk se může **úplně** zbavit jakékoli chronické nemoci, ale musí počítat s tím, že je nutné projít několik etap zhoršení.

Pokaždé, když organizmus ustojí zhoršení nemoci, objeví se dříve ztracené funkce.

Zpočátku se to projeví tak, že člověk je živější a čilejší. Později zmizí i příznaky předčasného stárnutí a jako poslední se obnoví i pohlavní funkce.

Nyní se podíváme na to, jak konkrétně hladovění v boji s chronickými nemocemi pomáhá.

8.4 Pomoc při chronických nemocech

Každý chronický nemocný má zpravidla několik různorodých chorob najednou a jsou navzájem smíchané. Bude-li však praktikovat jeden z mnoha druhů léčebného hladovění, vyléčí se z celého komplexu chronických nemocí. Hladovění kvantitativně a kvalitativně obnovuje fungování nejdůležitější soustavy lidského organizmu - imunogenetické soustavy. Zároveň posiluje obranyschopnost buněk, orgánů a soustav a obnovuje „krevní depo" - mikrocirkulační řečiště. Má na organizmus také dlouhodobý léčebný a profylaktický vliv: člověk je prostě podroben „generální opravě". Pokud hloubkové hladovění zničilo kořeny čili základy nemocí ležící v životním poli, pak tyto nemoci organizmus opouštějí včas a provždy. Je-li však hladovění málo účinné a člověk se po něm vrátí k nezdravému životnímu stylu, nemoci se mohou objevit znovu. Všechno závisí na tom, jestli se nastartoval správný ozdravný proces, a také na tom, zda je pacient dostatečně cílevědomý a má při dosažení trvalých léčebných efektů pevnou vůli. Hlavním předpokladem je, aby profylaktické léčebné hladovky každý rok opakoval, v případě nutnosti i několik let po sobě, protože to je jediná cesta, jak se nemocí zbavit trvale. Mnoho příkladů z reálného života ukazuje, že i nemocní, zdánlivě odsouzení na smrt, trpělivě a cílevědomě pokračovali v dlouhodobých kúrách s hladověním a během několika let se jim prakticky navrátilo zdraví.

Při každém chronickém onemocnění se zhoršuje proces vstřebávání kysličníku uhličitého buňkami a léčení podle klasické medicíny tento významný životní proces nezlepšuje. Na konci dojde u člověka k vyčerpání kompenzačních a adaptačních mechanizmů bez rozdílu, zda byl léčen klasickou medicínou či nikoliv.

Symptomy (nebo spíš komplex symptomů) chronických onemocnění samy o sobě víceméně kompenzují patogenní chorobné procesy. Například nemocnému se zvyšuje teplota kvůli tomu, aby se aktivovala obranyschopnost a obranné reakce organizmu vůči patogenním mikrobům a virům. Bolest zase posiluje anestetický efekt uvnitř organizmu a aktivuje opiátové receptory, které vylučují vnitřní látky s narkotickými vlastnostmi.

Včasná hladovka dokáže obnovit proces osvojení oxidu uhličitého buňkami.

Nejdůležitějším rysem hladovění při chronických nemocech je rychlé vylučování odpadu z těla a uvolnění nahromaděných toxinů. A o to přesně jde, protože to jsou vlastně příčiny nemocí! Pokud člověk dále vede správný životní styl, může se mu vrátit zdraví a energie.

Bylo by však chybou se domnívat, že hladovění samo o sobě, byť dlouhodobé, dokáže organizmus plně očistit od nashromážděných škodlivin. Je samozřejmé, že se v organizmu po dlouhá léta ve všech tkáních hromadily toxiny a nevhodné látky, které není možné za krátkou dobu za několika dní či týdnů vyloučit. Při nemocech jako například artritida, silné zánětlivé procesy nebo maligní nádory je nutné vydržet tři nebo více dlouhodobých hladových kúr, jedině tak se dá očekávat viditelné zlepšení.

Při zápalu respiračních cest, trávicího traktu, močových kanálů i dalších orgánů se sliznicí stačí k uzdravení jedno dvacetidenní až třicetidenní hladovění. Zápal uší, spoj i vek, gastritida, kolitida či zauzlení střev, to všechno se dá vyléčit jednou hladovou kúrou vyjma těžších případů, kdy jsou po-

třeba kúry dvě. Senná rýma a astma se po delším hladovění zcela vytratí.

Hladovění se používalo jako léčebná metoda od pradávna. Výsledky léčby však byly zapisovány až v posledních sto třiceti letech, ale týkají se mnoha desítek tisíc případů. Bylo zpozorováno, že zažívací ústrojí během hladovění odpočívá, a tak se šetří životní energie, která je směrována na očistu těla od nahromaděných toxinů. Organizmus se s pomocí vlastních životních sil obnoví sám a sáu; si také navrátí zdraví a energii. Nejprve se ale musí zbavit zátěže škodlivin, toxinu a odpadních látek.

Hladovění má velmi příznivý účinek také na zhoubnou anémii a leckdy ji vyléčí už během dvou týdnů. Při hladovění se počet červených krvinek zvýší přibližně pět set tisíckrát. Ve všech případech dochází k autointoxikaci z tlustého střeva, která se podílí na znečištění krve a zhoršuje funkčnost krvetvorných orgánů. K obdobnému septickému znečištění dochází i v případech rakovinného onemocnění - na jeho základě se vyvíjí anémie.

I diabetici se mohou bez obav pouštět do hladovění, zejména pokud trpí nadváhou. Ale pokud dlouhodobě přijímají inzulín, měli by hladovět raději pod dozorem lékaře. Hladovka je velmi účinná také pro nemocné s chronickou nefritidou. V těchto a obdobných případech nemá klíčový význam hladovka sama o sobě, nýbrž vylepšení životního stylu: nemocní se musí naučit, jak a co správně jíst a pracovat se svými nevhodnými stravovacími návyky. Pak dozajista dosáhnou dobrého zdraví a postupně jej ještě vylepší. Nejprve se ale musí zbavit vyčerpávajících zlozvyků a důsledně dodržovat zákony správného stravování.

Chronicky nemocní musí mít na paměti důležité zásady, které se týkají jak regenerační fáze, tak i období po ní. Bývá doporučováno takzvané „harmonizované stravování", jež zahrnuje konzumaci mléčných a masných produktů, které jsou nasyceny bílkovinami (ty působí jako alergeny), avšak

takto se jen posiluje bílkovinný antagonizmus. Trávicí soustava není schopná na takovou potravu správně reagovat, ona totiž nerozmělní bílkovinné struktury na úroveň základních aminokyselin, které jsou pro lidské buňky vstřebatelné. Radioimunitní metoda prokázala, že při takovémto stravování pronikají do krve žaludečním a střevním traktem nevstřebatelné molekuly bílkovin a při velkém množství vznikne alergická reakce *antigen-aníitělo.*

Aby organizmus zvládl alergickou reakci, musí vynaložit velké množství energie. Taje ale využívána i na utlumení následků alergie. Navíc jsou taková jídla zátěží i pro zdravý organizmus. Není divu, že se u chronicky nemocných osob projevují alergické reakce, které mají neblahé následky, například poškození cévních stěn. Proto by měli pacienti jíst dělenou stravu s převahou naturálních a čerstvých potravin. Takové stravování jsme si už popisovali dříve.

8.5 Hladovění a radioaktivní vyzařování

G. Vojtovič úspěšně léčil hladověním pacienty, kteří trpěli po radioaktivním záření zdravotními problémy. Jeho léčení bylo vysoce efektivní a on sám to vysvětloval takto: člověk, který hladoví, využívá energii radioaktivního záření - prostě se touto energií dobíjí, je to pro něho alternativní energetický zdroj. Je vidět, že se radioaktivní energie při hladovění organizmem vstřebává a neškodí mu.

Příklad. Zde je příběh pacienta, který si hladovkou vyléčil nemoc z ozáření.

Tohoto třiačtyřicetiletého muže poslali do Černobylu v rámci pomocné skupiny, která měla za úkol likvidovat následky výbuchu atomové elektrárny.

Když dorazil na místo, zpočátku vliv neviditelných smrtonosných paprsků ani necítil a vůbec se před nimi neschovával; vlastně ani neměl kam. V důsledku toho dostal slu-

nou dávku radiace, takže není divu, že ho po půl roce začaly trápit různé těžké nemoci, nevyjímaje arytmii či ischemickou nemoc srdce, a krevní tlak mu skákal od 90/50 do 180/120! Taky ho trápily silné bolesti hlavy, bolesti v kloubech a závratě - ty měl skoro pořád.

A tak se aktivní člověk, který měl radost ze života, proměnil ve svůj vlastní stín. Po nějaké době se mu zdálo, že už nemá život cenu a zeje spíš na obtíž.

Samozřejmě že se léčil, čtyřikrát do roka pobýval v nemocnicích, vybavených nejmodernější lékařskou technikou, a také na různých klinikách, lékařských institutech a ozdravných sanatoriích. Ale všechny metody a lékařské procedury mu ulevily jen dočasně, po nějaké době se všechno vrátilo do zajetých kolejí. Pokoušel se léčit i sám a někdy polykal velké dávky analgetik (například deset tablet *Ibalginu* denně) i dalších léků, ale vše mělo za následek jen další zdravotní potíže, především dysfunkce jater a ledvin.

Šťastnou náhodou se dověděl o léčebném hladovění podle Ludmily Alexandrovny Orlovové, erudované lékařky nejvyšší atestace, která měla za sebou čtyřicetiletou praxi s léčebným hladovění. Pracuje na klinice v Roštově na Donu *(já se osobně s doktorkou Orlovovou znám)* a ve své době studovala terapii hladem u doktorů Nikolajeva a Vojtoviče.

Náš pacient prošel kurzem hladovění a osobně se přesvědčil, že redukční a dietetická terapie RDT je nejbezpečnější a nejúčinnější cesta k úplnému uzdravení. Neexistuje žádná jiná metoda, která by byla schopna rychle a efektivně organizmus očistit od radioaktivního odpadu a škodlivých látek, které pronikly do buněk a které je pomalu, ale jistě zabíjejí. Ludmila Alexandrovna pacientovi vysvětlila, že se při hladovění poškozené a slabé buňky rozpadají. A organizmus se tak zbavuje špíny a balastu všeho druhu, i radioaktivního. A pokud je regenerační fáze provedena správně a upraví se i stravovací návyky, zbývající zdravé a čisté buňky se začnou aktivně dělit a vytvářejí zdravé tkáně. Při hladovění se muž přesvědčil o tom, že funguje tento mechanizmus bez výjimky - ke konci hladovění se prakticky vytratily bolesti hlavy, bolesti u srdce i v kloubech a normalizoval se mu krevní tlak a srdeční rytmus. Navrátily se také síly a náš pacient byl svěží, čilý a znovu se naučil radovat ze života.

Léčba hladověním probíhá podle oficiální metodiky, kterou vypracoval profesor Jurij Sergejevič Nikolajev. Ozdravnou kúru doplňují bylinkové přípravky, vhodné pro očistu jater, ledvin, lymfy a korekci biopole, čímž se očistný proces urychluje.

Jediná klinika, ve které se dnes (nebo pokud je mi známo) léčí hladem, je v Roštově na Donu a její adresa je: RDT, p. o. box 5749, Rostov na Donu 344 019. Můžete se na ni obracet s žádostí o radu a o pomoc.

Kapitola 9

Praktické příběhy pacientů s hladověním

Oboustranný zápal plic

„Jsem chirurg a anesteziolog, pracoval jsem na oddělení reanimatologie. Je mi padesát šest let, z nichž dvacet jsem strávil na operačním sálu. Viděl jsem spoustu utrpení i smrt, viděl jsem pacienty, kteří věděli, že se musí rozloučit se životem. Již jako student jsem se zajímal o některé záhadné jevy v medicíně, například proč se při pitvě leckdy ukáže, že jsou všechny orgány zesnulého v pořádku, ale on přesto zemřel? Odpovědi na tuto i další otázky se bohužel v tisku začaly objevovat teprve v poslední době. Nepochybuji o tom, že i Vy sám jste učinil významný a neocenitelný přínos vědecké oblasti, která se zabývá odhalováním mechanizmů narušování zdraví člověka. Lidstvo to zcela určitě jednou ocení. Když se na trhu objevily vaše unikátní práce, můj život získal nový význam a začal jsem jej spatřovat v jiných dimenzích. Tím, že Vám píši, využívám příležitosti, abych Vám vyjádřil své poděkování. A také bych se chtěl podělit o své zkušenosti s ozdravením.

Já sám očišťuji tlusté střevo prakticky denně, přesněji řečeno každé ráno, a to teplou vodou z vodovodu. Zpravidla se záhy dostaví několik nutkání jít na toaletu. Můj střevní trakt je pečlivě očištěn a já se po celý den nemusím ničeho obávat a nic mě neznepokojuje. Po takové proceduře je mé břicho lehké a na omak zdravé, výkaly nezapáchají. Tudíž jsem přesvědčen, že všechny námitky vůči střevní očistě, jako že časté vymývání střev škodí, se nezakládají na pravdě. Já osobně si promývám střeva už nějakých třicet let a mé dobré zdraví je toho nejlepším důkazem.

Začal jsem hladovět podle Nikolajevovy metody v roce 1973. Pamatuji si, že jsem byl nemocný, ale během patnáctidenní hladovky, při které jsem pil pouze vodu, se mi podařilo zbavit oboustranného zápalu plic."

Osteoporóza kolenních kloubů

„Je mi šedesát pět let a byla jsem velmi dlouho nemocná: měla jsem osteoporózu kolenních kloubů čtvrtého stadia. Bylo pro mě těžké se pohybovat, byť jen po bytě, měla jsem srdeční arytmii, chronickou bronchitidu, chondrozu, nemocná játra a zúžené mozkové cévy. Nedivím se, že se mi nechtělo žít.

Poznámka. Má-li člověk omezené vědomosti a nevidí východisko, pak dává přednost smrti. Pamatujte, že je vždy možné se o své zdraví bít, a to i v těžkém stavu. Nejdůležitější je chtít, věřit a konat.

Jakmile jsem si přečetla Vaše knihy, duševně jsem se velmi povzbudila a hlavně jsem uvěřila, že ještě není vše ztraceno. Hned jsem přistoupila k očistě střev a jater a poté přešla na dělenou stravu. Odmítala jsem maso a živočišné tuky kromě stolního másla, které konzumuji v minimálních dávkách. Hladovím jednou týdně čtyřicet dvě hodiny a třikrát týdně se polévám studenou vodou. Namísto cukru užívám jen med, piji bylinkové výtažky a očištěnou vodu. Dvakrát denně cvičím a potírám si celé tělo urinou a kromě toho si na kolena přikládám obklady z odpařené i staré uriny.

Před dvěma a půl lety jsem si přečetla brožurku od V. Tiščenkové o urinoterapii a dozvěděla jsem se z ní, že se dá artritida vyléčit jen v případě, zejí člověk netrpí déle jak pět let. To nebyl můj případ, ale přesto jsem začala urinu pít, po ránu a někdy i přes den a kromě toho jsem si přikládala urinové obklady.

Ubylo půl druhého roku a výsledky nebyly nijak valné.

Poznámka. Při samoléčbě jsou výsledky závislé na našich vědomostech, kolik toho o léčení víme a zda jsme si vědomi, jak pracovat se životní silou organizmu. Uvedená kniha tyto vlastnosti postrádá.

Když jsem si poprvé vyčistila střeva podle vašich doporučení, vyšlo ze mě tolik páchnoucích nečistot a parazitů, *},c*

jsem z toho byla v šoku. Pak jsem si pročistila i játra a vyloučila ze sebe velké množství zelených a černých kamenů, čemuž jsem se divila. Když jsem si začala přidávat obklady ze staré i odpařené uriny, doslova jsem pookřála.

Poznámka, A opět jsme u stejného doporučení, že bez předběžné očisty organizmu nikdy nedosáhneme žádoucího ozdravení.

Nadešel den, kdy jsem poprvé po dlouhé době mohla sama vyjít do obchodu, byť s berlemi, a štěstím Í;J téměř tekly slzy. Dnes už chodím bez berlí a můžu jít kamkoli chci. Na léčbu jsem potřebovala skoro rok, ale nakonec všechny nemoci odešly. Kdybyste jen věděli, kolikrát jsem ležela v nemocnici a kolik dnů svého života jsem tam strávila! Někdy dva týdny, jindy měsíc či dva, ale pořád... Kolik léků jsem spolykala! Kolik peněz za mě stát musel zaplatit! A přitom byla léčba tak jednoduchá a levná... Jediné, co jsem k vyléčení potřebovala, byla odvaha, trpělivost a vytrvalost."

Šedý zákal (katarakta)

„Moje diagnóza zněla - vrozený šedý zákal obou očí. Jednou jsem se rozhodl, že vyzkouším urinoterapii. Vydržel jsem hladovět devět dní, přičemž jsem pil jen čistou vodu a urinu a potíral šijí i tělo. Můj žaludek ale reagoval velmi špatně a já jsem byl nucen hladovění pozastavit. Přesto se dostavily pozitivní výsledky: od šestého dne hladovky se můj zrak začal zlepšovat, dokonce se změnila i forma šedého zákalu.

Poznámka: I vážné onemocnění jako šedý zákal se rozplyne, musí se ale vytvořit podmínky v organizmu, které by tomuto rozptýlení napomáhaly. Vytvoříme je s pomocí frakčniho (dávkovaného) hladovění.

Zlepšení zraku, odstranění arytmie

„S manželem jsme si koupili všechny díly vašich *Léčebných sil* a jsme vám vděční za vědomosti, o něž jsme se obohatili a které se nám velmi hodily. Už jsme se začali podle nich léčit a očišťovat své organizmy.

Oba dva jsme v minulosti byli sportovci. Zkoušeli jsme hladovět podle Paula Bragga víc jak osm let: dvacet čtyři až třicet šest hodin týdně, pak tři dny, pět dní či sedm dní a nakonec devatenáct dní v roce. Hladovění s urinou jsme poprvé vyzkoušeli v roce 1985, když jsme se o této metodě dozvěděli díky Armstrongovi. Ale o odpařování uriny jsme slyšeli poprvé od vás, když jsme si koupili vaše knihy. Hladovění mělo pro oba jednoznačně pozitivní výsledky: mně se zlepšil zrak, takže mohu pracovat bez brýlí. Urovnala se arytmie a žádný orgán mě prozatím nebolí (předtím jsem se očistila skrze moč, bylo v ní velké množství hlenů, některé v podobě škrobu). Nyní mám moč čistou jako jantar. Manželovi se zlepšil zrak a zmizela arytmie, žádný orgán ho rovněž nebolí a střeva mu pracují dobře a na rozdíl od dřívějška se nyní pravidelně vyprazdňují."

Celkový zdravotní stav, zrak a sluch

„V létě loňského roku se mé ženě (je jí padesát dva let) vytvořil nádor mezi nosem a očima. Pravděpodobně vznikl kvůli dojíždění v autobuse, z průvanu, ve kterém se nacházela. Zdravotní stav mé ženy se nelepšil, a tak se sama rozhodla, že vyzkouší hladovění s urinou; nejprve dvoudenní a potom i šestidenní a osmidenní. V únoru tohoto roku hladověla na urine deset dní a zároveň si dělala obklady (z uriny, z jedné čtvrtiny odpařené). Začala se lépe cítit, očistil se jí střevní trakt a zlepšil zrak a sluch, ale nádor nezmizel."

Poznámka: Pro tyto účely je nezbytné hladovět déle.

Zánět srdce (myokarditida), pankreatida, struma, zúžení trávicího traktu, kolitida

„Před čtyřmi lety jsem byla velmi nemocná, a tak jsem podnikla první kroky v hladovění a urinoterapii. Abych byla přesná, dnes už si nedokážu život bez vašich knih ani představit: přečetla jsem všechny díly *Léčebných sil, Totální detoxikací* a další knihy o uzdravení.

A nyní vám povím o svých nemocech: měla jsem zánět srdce, zánět slinivky břišní (pankreatidu), strumu, zánět dvanáctníku (duodenitidu), zúžení jícnu, zánět přívěsků děložních (adnexitidu), zánět tlustého střeva (kolitidu) a podobně.

Co jsem dělala předtím? Hladověla jsem pět až sedm dní, popíjela jsem urinu, dělala jsem malé klystýry s odpařenou urinou a změnila jsem i stravování - přešla jsem na dělenou stravu a zahrnula do jídelníčku více zeleniny a ovoce. Začala jsem cvičit - běh, *ásany,* játra jsem si během čtyř let pročistila čtyřicetkrát.

Nyní už neužívám tablety, nepíchám si injekce, hodně se směji a snažím se radovat ze života; energie ve mně přímo vře."

Deprese, hypertonie, hepatitida

„Při urinoterapii jsem hladověla jednou týdně a očistila jsem si střeva a játra. Také jsem se zbavila deprese a těžkých hypertonických krizí, které mě trápily zejména od tří do páté hodiny ranní, a také jsem si vyléčila hepatitidu. Dodržuji dělenou stravu. Navíc jsem se zbavila velmi nepříjemného nadýmání, které mi přinášelo problémy od dětství."

(Lékařka, docentka z Dněpropetrovska)

Zácpa

„Od 17. prosince držím ozdravnou hladovku s urinou a plánuji, že ji prodloužím na sedmidenní. Dělala jsem všechno tak, jak píšete.

Druhý, třetí a čtvrtý den jsem byla tak slabá, že jsem celé dny jen ležela a spala. Po každém malém klystýru jsem si šla ven zaběhat, ale většinou jsem zvládla jen pomalý klus, a to ne déle jak patnáct minut. Pátého dne jsem si dala klystýr a vyšlo ze mě sedm kalových kousků a hleny, večer pak dalších deset.

Šestý den ráno ze mě znovu vycházely kalové kousky, teprve k večeru se vše uklidnilo. Pátý, šestý a sedmý den jsem vylučovala hodně hlenů a další růžové a žluté shluky. Velmi mě bolelo břicho a v kříži. Sedmý den po klystýru jsem najednou pocítila silné nutkání a vyšla ze mě asi jedna a půl sklenice nahnědlé tekutiny.

Na konci každého dne jsem si zavedla velký klystýr s výtažkem vlaštovičníku, protože tekutina malého klystýru ze mě vůbec nevytekla. Velký klystýr to napravil a mé tělo se očistilo od velkého množství hlenů. Po ukončení hladovky jsem pokračovala s pravidelnými malými klystýry a od té doby nevím, co to je zácpa."

Obezita, zácpa, polypy, nespavost, křečové žíly

„Začala jsem číst vaše knihy a dostala jsem chuť si vše vyzkoušet ve skutečnosti. Hned jsem se do toho pustila: nejprve jsem si začala čistit střeva a na konci třetího týdne i játra. Viděla jsem, že oba procesy probíhají velmi dobře. Olivový olej a citrony jsem nesehnala, a tak jsem se musela spokojit se slunečnicovým olejem a umělou kyselinou citrónovou. Někteří pacienti možná mají z neznámých metod strach, ale já jsem se nebála a necítila neklid. Často se mi chtělo na toaletu, temné zelené kamínky ze mě jen padaly, jeden vypadal jako střapatá mořská mina. Po měsíci jsem se odvážila na očistu jater: vyšly ze mě kameny, které byly tak velké, že jsem poprvé skutečně dostala strach. Nebyly to žádné jaterní kamínky, ale obrovské balvany, z nichž jeden měl délku tři centimetry a široký půldruhého centimetru.

Ukázala jsem je své známé, která je lékařka a mikrobioložka. Vzala si kamínky na analýzu, a když dostala výsledky, velmi se divila jejich složení: byly plné tuku. Po druhé očistě jsem začala hladovět s urinou, ale vydržela jsem to jen pět dní. Brzy však ze mě vytékala čistá voda, neznatelně zbarvená jemnou žlutou barvou bez jediného smítka. Tak jsem hladovku ukončila.

Později jsem započala v pořadí třetí očistu jater: kamenů bylo stále hodně, tentokrát dvacet pět velkých kusů a bezpočet malých. Také jsem zhubla o dvanáct kilogramů.

Moje třicetiletá dcera má poškozené a narušené všechny záklopky ve střevech, takže ji trápí silné zácpy. Žluč se neustále přelévá do žaludku, a proto má neustále hořko v ústech. Tak se začala věnovat šankt prakšalaně a její játra se konečně začala očišťovat, provedla celkem dvě očistné kúry. Jednou ráno se probudila s podivuhodným pocitem, že nemá poprvé po několika letech hořko v ústech. Byla úspěšná také při ozdravení střev, cítí skoro každý den přirozenou potřebu na defekaci a někdy i dvakrát denně. Dá se říct, že její otevřely oči a také má úplně jinou náladu.

Nyní si shrneme závěry, k nimž jsme obě dospěly na základě pozorování naší léčby.

1. Během první očisty ze mne vyšel polyp o délce tři a půl až čtyři centimetry a také černý chomáč tlustý asi jako palec. Vzala jsem jej opatrně do rukou a prohlédla si jej. Vypadal jako uzlíček zatavený poděl obvodu, a když jsem na něj prsty zatlačila, uvnitř se něco převalovalo sem a tam. Na krku jsem měla dlouhou bradavici, která nyní začala osychat a dá se stěží nahmatat.

Poznámka. Byl to polyp. Je jako kořen a bradavice na krku jsou jeho květy. Když kořen odstraníme, květy uschnou.

2. Spánek máme nyní obě v pořádku, namísto jedné hodiny (od dvou do tří ráno) spíme normálně osm hodin.

3. Přestaly mě bolet křečové žíly na pravé noze, kterou mi dvakrát operovali.

4. Zbavila jsem se přebytečných kilogramů.

5. Potkám-li někoho známého, všímám si jeho udiveného výrazu a ráda si vyslechnu dotaz: ‚Co se to s tebou stalo? Jsi k nepoznání! Vypadáš nyní lépe než dříve, když jsi pracovala.'"

Neurodermitida

„Jmenuji se O. N. Salovová a je mi třicet tři let. Déle jak dvacet let trpím difuzní neurodermitidou. Léčila jsem ve všech možných nemocnicích a ležela na mnoha lůžkových odděleních, i na klinikách špičkových lékařských institutů. Byla jsem už zoufalá, a tak jsem zkusila poslední možnost: bez přípravy jsem zahájila desetidenní hladovění. Kúru jsem vydržela, ale bohužel jsem nezvládla regenerační fázi a měla velké komplikace. Po dvouměsíčním speciálním přípravném období jsem hladověla dvacet čtyři dní na urine, přičemž zlepšení nastalo až dvaadvacátý den. Po ukončení léčby se kůže konečně pročistila a poprvé v životě jsem se na sebe mohla bez obav podívat do zrcadla: přede mnou stála mladá žena s čistým obličejem se zdravou barvou a bez vyrážky na rukou."

Poznámka. Pacientka se léčila podle metodiky, kterou jsem popsal ve svých knihách. Hladovění vyžadovalo svůj čas, aby se mohlo projevit a vyloučit škodliviny z organizmu. Poté nastalo kýžené zlepšení.

Psoriáza

„Je mi šedesát čtyři let a více jak deset let jsem nemocný. Mám psoriázu: má hlava a uši jsou bílé, ruce pod lokty taktéž a oblast kříže a nohou pod koleny mám pokryté krokodýlí kůží. V létě se stydím chodit po městě. Léčil jsem se, čím se dalo, vyzkoušel jsem víc než deset různých hor-

monálních mastí. Lékař mi řekl, že si tuto nemoc s sebou odnesu na onen svět. Kromě ní mám i jiné nemoci.

Poznámka. Evidentní příčina zdravotního stavu tohoto muže je znečištěný organizmus.

V květnu roku 1994 jsem si koupil tři díly *Léčebných sil.* Přečetl jsem je několikrát a začal se uvedenými radami striktně řídit. Hladověl jsem dvakrát po sedmi dnech a dvakrát po čtrnácti. Během hladovění jsem pil urinu a vařící vodu s medem a prováděl denně očistné klystýry s odpařenou (do jedné čtvrtiny) urinou.

Výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat: uši a ruce se mi zcela očistily a na zádech i nohou zůstala ložiska nemoci, ale byla mnohem menší. Z pravé nosní dírky vyšlo hodně hnisavých slupek, podařilo se mi zbavit se jich čištěním nosu a dýcháním skrze postiženou nosní dírku. Nepochopím, kde se ve mně vzalo tolik nečistot? Po celou dobu hladové kúry, tedy deset dní, jsem tyto kožní výkaly vysoušel a nakonec se mi vešly do poloviny číše s objemem sto mililitrů. Pokud bych je však sbíral od začátku, bylo by jich asi litr."

Bradavice, zánět paranazálních dutin (sinusitidu)

„Měla jsem na čele velkou bradavici, ale podařilo se mi jí zbavit. Několik dní, asi jeden nebo půldruhého týdne, jsem si na inkriminované místo dvakrát denně přikládala obklady z čerstvé moči - ráno i večer. Bradavice se postupně scvrkávala a nakonec odpadla.

Také jsem si vyléčila highmoritidu. Přikládala jsem si obklady, promývala nos a krk čerstvou močí a prováděla krátkodobé dvoudenní až třídenní hladovění. Doktoři doporučovali propíchnutí. Nyní si už umím pomoci sama: jakmile se objeví slabá rýma nebo mě pobolívá v krku, ihned si propláchnu nosohltan močí."

Uhry na obličeji, chřipka

„Už pátý měsíc piji moč za účelem léčby. Také jsem dvakrát hladověla - provedla jsem urinové kúry trvající pčl a sedm dní. Během léčby jsem se cítila vždy velmi dobře, pouze v noci mě trápilo silné bušení srdce.

Poznámka. Arytmieje často průvodním jevem při narůstající acidóze, je to důsledek intoxikace organizmu.

V tomto období, kdy jsem nic nejedla a jen se léčila hladem, jsem vypadala velmi dobře, ba dokonce lépe než kdy jindy. Z obličeje takřka zmizely uhříky, které mě trápily od dětství (asi od dvanácti let), a jizvičky po nich se rychle hojily.

Poznámka. To je důsledek zlepšující se obranyschopnosti organizmu.

Minulý měsíc všichni moji známí onemocněli chřipkou: šlo o dlouhou a vleklou variantu onemocnění, již navíc doprovázel silný kašel. Onemocněla jsem v sedm hodin večer, to u mě propukla horečka, jež se střídala se zimnicí, a bylo mi velmi zle. Přesto jsem si na noc dala sklenici moči a do rána byly všechny příznaky nemoci pryč."

Pásový opar

„Koncem minulého roku jsem onemocněla pásovým oparem. Po týdnu léčení medikamenty nebylo viditelné žádné zlepšení. Tak jsem začala hladovět a popíjet moč, ovšem ta byla hořká a slaná, a tak jsem od urinové léčby záhy upustila.

Poznámka. To jen dokazuje, že byl organizmus pacientky přeplněn škodlivinami. Při hladovění se začaly uvolňovat škodliviny a soli, proto měla její moč nevábnou chuť. I takovou urinu je třeba pít, ale jen tři až pět doušků. Moč bude působit jako homeopatický prostředek proti kořenu nemocí.

Několikrát denně jsem si potírala uhry a bolest skoro zmizela. Moč měla silnější anestetické vlastnosti než bylin-

kove odvary, které mi doporučili fytoterapeuti. Hladověla jsem na urine celý týden a na konci měsíce se dočkala výsledku: uhrovitost se vytratila a šlo to i bez klasické léčby."

Seborrhoea (nadmórnó maštění)

„Moje diagnóza zněla: zastaralá tuková seborea a dermografizmus pokožky těla (kůže je tvrdá a na omak hrubá). První týdny přinesly velmi dobré výsledky, kůže se viditelně vyhladila. Ale poté na ní vyskočila vyrážka, Uerá se držela dlouho a nepříjemně pálila. Zmizela až poté, co jsem dlouhodobě praktikoval vegetariánské stravování, klystýry, pití uriny a jednou za čtyři dny regulérní hladovění."

Alergické astma, dna a mastopatie

„Vaše knihy mi přinesl manžel a také mi poradil, abych zmiňovanou urinoterapii a očistu organizmu vyzkoušela. Nemůžu říct, že to bylo pro mě lehké, zejména k urinoterapii jsem měla zprvu odpor. Poprvé jsem si k ní přičichla v květnu roku 1994, ale první doušek jsem vzala do úst až 5. července. Od té doby na ni nedám dopustit a pravidelně se s ní léčím.

Co mě vlastně donutilo, abych se léčila urinou? Vleklé ženské potíže a mastopatie prsou. Začala jsem pít urinu po ránu od třetí do čtvrté hodiny, vždy lichý počet doušků, a pokračovala jsem během celého dne, kdy jsem se napila ještě třikrát. Nyní piji asi čtyři sta mililitrů denně. Také odpařuji manželovu a synovu urinu a připravuji si z ní obklady, které přikládám na hruď, na břicho i na záda v okolí ledvin a v oblasti kříže. Obklady používám vždy teplé, zejména na noc. Ráno se vždy důkladně umyji teplou vodou. Všechny tyto procedury dělám už šest měsíců denně, bez přestání. Z jídelníčku jsem vyloučila maso a chléb, zato jím hodně kaši. Ráno si beru na lačný žaludek dvě polévkové lžíce naklíčené pšenice s půlkou čajové lžičky medu.

Během šesti měsíců jsem hladověla dvakrát, vždy deset dní na vodě a urine. Krizové stavy jsem měla přesně takové, jaké popisujete ve svých knihách - zvýšila se mi teplota do čtyřiceti stupňů Celsia, zvláště na hrudníku; poklesl mi tlak a měla jsem závratě a motala se mi hlava. Já jsem se však nebála, protože jsem si ve vašich knihách přečetla, že jde při očistě organizmu o běžné průvodní jevy. Navíc po ukončení hladovky všechno přešlo.

Poznámka. Pouze v mých knihách se dočtete podrobné informace o tom, jak probíhají krize při očistě a jaké negativní jevy je doprovázejí. V ostatní literatuře o tomto tématu naleznete jen letmé zmínky. Pokud je člověk dostatečně informován, pak se nemusí očistných krizí bát a klást si otázku, zda mu hladovění neuškodí.

Také jsem měla příznaky alergického astmatu, snadno jsem se zadýchala a nemohla spát vleže. Naštěstí to nebylo tak strašné, abych musela používat aerosoly. Nyní, půl roku po léčbě, už žádné obdobné symptomy nepozoruji.

Mám také dnu a silně mě bolí nohy. Na noc jsem si přikládala obklady na chodidla, neboť jsem cítila, že mi to pomáhá. Nyní už zase mohu chodit v botách s vysokými podpatky a někdy chodím do práce pěšky, což jsem dříve nemohla. Dodržuji přísnou dietu a piji bylinkové odvary. Samozřejmě jsem velmi silně zhubla: kolegové a přátelé nešetří pochvalami, ale já raději o svém léčení s nikým nemluvím."

Astma

Příklad 1. Nemocný sedmatřicetiletý muž, říkejme mu A. E., byl uvolněn z povinné vojenské služby u námořnictva, protože trpěl astmatem (už od čtrnácti let). Mořský vzduch a tvrdá služba vše jen zhoršily. Nemocný musel v noci minimálně čtyřikrát vstávat, aby si ulehčil medikamenty a léčebnými aerosoly. V průběhu tří měsíců popíjel urinu, asi jeden a půl až dva litry denně, a kromě toho pro-

vedl dvě krátké hladovky, třicet šest a čtyřicet hodin, při nich pil pouze moč. Během tohoto období se jeho zdraví viditelně zlepšilo, takže na aerosoly mohl klidně zapomenout. Zbavil se také strachu a celkově se cítil mnohem lépe.

Příklad 2. U jiného pacienta se stejnou nemocí došlo ke zlepšení zdravotního stavu po čtyřech dnech urinového hladovění, zatímco třítýdenní léčení ve známé léčebně specializované na přírodní medicínu nepřineslo pozitivní výsledky. Po každém příjmu moči se tvořily shluky vlhké hmoty. Poslední den hladovky se pacient rozhodl otestovat své síly a volné dýchání a vyběhl si pěšky na kopec: ke své velké radosti zjistil, že mu to nečiní žádné obtíže. Tak pozastavil léčení a vrátil se k normálnímu pracovnímu režimu.

Příklad 3. „Urinoterapii s hladověním je třeba kombinovat s potíráním těla. Kůže také dýchá a pohlcuje urinu, a to má blahodárný vliv na obnovení látkové výměny." V tom tkví Armstrongova metoda, která je výjimečná tím, že předpokládá komplexní léčení zahrnující hladovku, příjem uriny a potírání celého těla. Pokud se nemocný zaměří jen na jednu složku léčebné kúry, buď samostatné hladovění, pití uriny nebo potírání, nepřinese to žádoucí efekt.

Podle Armstrongových údajů, osoby různých věkových kategorií potřebují k uzdravení různou dobu.

Dorůstající a mládež - 14 dní

Mladí lidé do třiceti pěti let - 42 dní

Lidé středního věku do padesáti pěti let - 53 dní

Staří lidé do sedmdesát pět let a výše - 60 dní

John Armstrong dále tvrdí: „Pokud se budete řídit všemi radami *{čili jeho radami),* pak se váš celkový zdravotní stav upraví a zbavíte se nejen základního onemocnění, ale také si vylepšíte barvu pleti v obličeji, budete mít ostřejší zrak a sluch, a váš život bude aktivnější a energičtější.

Po uzdravení je nutné nadále přijímat urinu, začít trochu běhat, věnovat se vodním procedurám, otužovatse a provádět profylaktické hladovění.

„Doporučil jsem jednomu starému příteli, který dlouhodobě trpěl astmatem, aby metodu vyzkoušel. Byl veden jako invalida druhého stupně a již osm let se neobešel bez aerosolových přípravků. A tipněte si, jak to dopadlo: za tři měsíce se vyléčil a zbavili ho invalidity. Nyní pracuje jako řidič z povolání a ve svých padesáti jedna letech se cítí dobře."

I. Sokolov (Z novin *Sovětský sport)*

Zápal plic

„Pacient se jmenuje G. I. Kovalevský a je mu padesát čtyři let. Dlouho se léčil na plicním oddělení s komplikovanou diagnózou: vleklý levostranný dolní zápal plic. Léčil se celkem čtyřicet šest dnů, a přestože se zprvu zdálo, že terapie nejsilnějšími dostupnými antibiotiky zabírá, zánětlivý proces se nepodařilo zastavit. Lékaři měli podezření na nádorové onemocnění. Nemocný přistoupil na třídenní urinové hladovění, při kterém popíjel ‚zlatou živou vodu' třikrát denně. Po pěti dnech od ukončení hladové kúry se vytratily klinické příznaky zápalu plic a za další dva dny už zánětlivé ložisko nebylo k nalezení ani na rentgenovém snímku. Následujícího dne byl propuštěn z nemocnice a na výstupní listině stálo: uzdraven."

Poznámka. Lékař léčil pacienta podle metodiky, kterou jsem uvedl ve svých knihách.

Ledvinový písek a kameny

„Na začátku svého dopisu bych se chtěla zmínit o svém manželovi a jeho uzdravení. Měl nemocné ledviny a písek v močovém měchýři. Když se poprvé začal léčit, objevily se najednou všechny symptomy, které popisujete ve svých knihách. Hladověl čtyři dny a třetí den z něj vyšel písek a dva kameny. Očistily se mu ledviny a přestaly ho bolet ruce, cítil se jako znovuzrozený. Nyní stále dodržuje urinovou terapii, popíjí ranní moč a někdy šiji dá i přes den."

Revmatická artritida

„Mou pacientkou byla dvaačtyřicetiletá žena, říkejme jí N. R, s diagnózou revmatická artritida druhého stupně, která se rychle šíří. Nemoc trvala už čtyři roky. V minulosti jí byla nabídnuta léčba glukokortikosteroidy, i když to byla spíš terapie útěchy ze zoufalství, že nic jiného nezabíralo. Pacientka to však odmítla a namísto toho z vlastní iniciativy dodržovala šest měsíců urinovou léčbu a hladověla dvacet čtyři hodin každý týden. Brzy na sobě pozorovala výrazné zlepšení, například jí přestaly otékat klouby a její tělo už nebylo tak ztuhlé; a aktivita přešla na první stupeň. Po dvouměsíční speciální přípravě a osmnáctidenním hladovění na urině zůstaly stopy nemoci v kloubech rukou, ale aktivita nemoci byla na nule, což znamená remisi."

Poznámka. Tento příklad mi zaslal lékař, který při léčení pacientů využívá metody léčebného hladovění, popsané v mých knihách.

Nemoci nohou

„Je mi dvacet šest let a v roce 1988 jsem se silně nachladila. Nejprve se mi velmi zhoršil zrak a poté mě začaly strašně bolet nohy.

Poznámka. Nachlazení není nic jiného než pronikání bioklimatické energie chladu do organizmu. Chlad silně potlačuje teplý životní princip žluči, na němž závisí také ostrý zrak. Dále chlad vyvolává dehydrataci, a to především odráží na stavu kloubů.

Třetí rok se mi chladem zhoršilo vidění na pravém oku. Jednou jsem se ráno probudila a cítila, že mám nohy jakoby zalité olovem. Udělala jsem první krok a cítila se nesmírně unavená a také se mi zatočila hlava. Už dva měsíce se trápím s nohama.

Náhodně jsem si koupila Armstrongovu knihu *Živá voda,* dodala si odvahy a vyzkoušela urinoterapii. Pak jsem najednou začala odmítat jídlo a hladověla celých devět dní.

Pila jsem vodu, moč a třikrát až čtyřikrát denně jsem si tělo potírala urinou. Za dva či dva a půl týdne jsem pocítila v nohou obrovskou úlevu. Úplně jsem ožila, už hodně chodím venku, dokonce i v botách na podpatcích, a dokonce ustojím celou pracovní směnu."

Vysoký krevní tlak

„Nemocný Filipov, třicet jedna let, trpí arteriální hypertenzí už nějakých patnáct let. V posledních letech se jeho krevní tlak ustálil na hodnotě 210-230/120-140. Podrobil se intenzivní léčbě, užíval například *Kaptopril,* ale vcelku bezvýsledně. Po měsíční přípravě a frakčním hladovění (dvakrát po devíti dnech) se mu krevní tlak snížil na hodnoty 160/100 až 140/90, a výrazně dolů ze sto čtyřiceti osmi kilogramů na sto čtrnáct kilogramů šla i jeho tělesná hmotnost. A tak mu *Kaptoril* vysadili."

Poznámka. Lékař léčil nemocného v souladu s metodikou uvedenou v mých knihách.

Vysoký krevní tlak, bolesti v kloubech, nemocná játra, arytmie

„Je mi padesát čtyři let, ale poslední tři roky jsem vlastně ani nežila, spíš jsem se nacházela v polospánku a setrvávala v blízkosti smrti. Život byl pro mě přítěží a nejednou mi hlavou probleskly myšlenky na sebevraždu.

Měla jsem velmi vysoký krevní tlak, bolela mě játra, vysilovala mě silná srdeční arytmie a trápila také artróza kolenních a kyčelních kloubů. Nemohla jsem ani chodit, ale přesto jsem se slzami v očích denně dobelhala do práce, ačkoli byl pro mě každý krok utrpením. Vyzkoušela jsem všechny možné léčebné metody i medikamenty, spoustu času strávila v léčebnách a cvičebnách, už jsem se tam styděla chodit. Sama jsem si dávala injekce do kloubů a polykala různé tablety, ruské i zahraniční, někdy jsem z nich měla šokové stavy. Byla jsem také na léčebném pobytu na

Krymu v lázních Macesta a Jevpatorija, kde jsem absolvovala například bahenní koupele. Pokaždé mi to dočasně pomohlo, ale v září 1994 se moje zdraví znatelně zhoršilo.

Tak jsem se pustila do ozdravné kúry, kterou jsem začala klystýry. Pít moč jsem na začátku nedokázala, ale po nějaké době jsem se k tomu přece jen odhodlala a také jsem si přikládala obklady na klouby. Dělala jsem všechno podle pokynů a jedla jsem dělenou stravu. Dvakrát do týdne jsem hladověla osmnáct hodin nepřetržitě.

Takto se léčím už dva měsíce a můžu říct, že jsem konečně uviděla světlo na konci tunelu. Bolesti v kloubech se vytratily, játra se také uklidnila a arytmie se projevuje jen zřídka. Krevní tlak se ustálil na hodnotách 140/80 namísto předchozích 200/100. Tablety už žádné nepolykám a v mém životě se obecně odehrálo hodně pozitivních změn, o nichž bych mohla napsat. Nejdůležitější je, že jsem znovu pocítila chuť žít a začala se zajímat o život."

Bolesti v kloubech, vysoký krevní tlak, ledviny. Léčba nádoru na palci u nohy.

„Jsem šedesátiletá důchodkyně a nedávno jsem si zakoupila všechny vaše knihy. Pak jsem čtyři měsíce střídavě hladověla a přitom pila jen urinu a čistou vodu. Držela jsem v tuto dobu tři třídenní absolutní půsty a brzy jsem se dočkala pozitivních změn: vytratily se bolesti v kloubech, snížil tlak, přestalo mě pobolívat v ledvinách a navíc jsem zhubla o patnáct kilogramů. Celkově se nyní cítím velmi dobře."

Poznámka. Takové výrazné snížení tělesné hmotnosti je možné vysvětlit jen tím, že se tělo zbavilo nejen přebytečných kilogramů, ale také chorobné hmoty.

„Mému manželovi, kterému je sedmdesát let, zčervenal palec u nohy. Jel do nemocnice, kde mu dali několik injekcí a předepsali masti. Jenže po týdnu mu oteklo celé chodidlo. Přemlouvala jsem ho, aby pil urinu, a on se nejprve zdráhal,

ale nakonec souhlasil a vytrpěl třídenní urinové hladovění. Také nohu si fakticky neustále namáček do moči a obvazoval obkladem z uriny. Když jsme jej čtvrtého dne sundali, otok byl pryč a splaskly i všechny boule u malíčku a palce. Noha jako by omládla a my jsme se tomu nestačili divit."

Varikóza nadvarlat

„Jednou jsem si přečetl článek o léčebném hladovění na urine a od té doby jsem začal shromažďovat veškerý dostupný materiál o této léčebné metodě, než jsem

se odhodlal, že ji vyzkouším osobně. K tomuto rozhodnutí jsme dospěl v prosinci roku 1989, kdy jsem měl trombotické komplikace pravé nohy a na levé noze křečové žíly v počátečním stadiu. Trpěl jsem také varikózou nadvarlat.

Hladověl jsem nejprve jeden den a po týdnu přešel na třídenní půst. V zimě roku 1991 jsem procedury znovu opakoval: v lednu jeden a tři dny hladovění, v únoru pět dní a v březnu sedm.

Přesně si nepamatuji, ale po jedné hladovce jsem si najednou všimnul, že varikózní projevy nadvarlat zmizely (poznamenám, že u mě byla varikóza poprvé zjištěna ve čtrnácti či šestnácti letech). Tehdy jsem samozřejmě nezkoušel urinové obklady ani potírání, protože jsem o těchto prostředcích ještě nevěděl."

Chronická nedostatečnost ledvin, pankreatida, cholecystitida, chronická kolitida, gastritida, gynekologické potíže

„Ach, Genešo, Genešo, ty jsi ale šikulka, příteli. Podařilo se ti sesbírat všechny různorodé informace o tom, jak je možné obnovit zdraví, do jedné kupy. Dovol, abych ti složila velkou poklonu za sebe i za miliony nemocných.

Já osobně jsem potřebovala patnáct let proto, abych se krok za krokem dopracovala ke zdraví. Myslím si, že se dnes nacházím poslední etapě této nelehké cesty, kdy jsem

se od fyzické očisty dostala až k očistě duchovní. Z mého chorobopisu musely být vyškrtnuty takové nemoci, jako jsou chronická ledvinová nedostatečnost druhého stupně, pankreatida, cholecystitida, chronická kolitida, gastritida, mastitida, poruchy menstruačního cyklu (příznaky menopauzy od třiceti let) a šestitýdenní fibrom. Měla jsem celou soustavu nemocí, a když mi bylo třicet čtyři let, lékaři se rozhodli, že mě pošlou přes palubu korábu života anechají mě umřít. Ale mé hvězdné znamení je štír, a to je l^jovník, který se raději zabije sám, ale až vyzkouší všechny možné způsoby a nemá na vybranou. Pokud má ještě šance, tak se bije a bojuje. I já jsem se rozhodla bojovat.

Poznámka. Životní styl některých lidí je takový, že může zničit jejich organizmus, a to i během krátkého časového úseku. Něco podobného se zřejmě přihodilo i této mladé ženě.

Zrnko po zrnku jsem si osvojovala (a myslím, že i s Boží pomocí) všechny informace o novátorských způsobech léčení, nejprve *Kouzlo hladověni* od Nikolajeva. Když jsem se vrátila z nemocnice, hned jsem bez jakékoliv přípravy prohladověla dvacet tři dní. Po roce jsem to zopakovala, protentokrát jsem vydržela bez jídla třicet dní. Později jsem prováděla kratší hladovky po třech, pěti nebo deseti dnech. Myslím, že právě ony mne zachránily před nevyhnutelnou smrtí. Tím spíš, že se mi ve snu dvakrát zjevila má zemřelá matka a odvezla mě z nemocnice. V ten okamžik mi došlo, že umírám - předtím jsem lékařům vlastně nevěřila, když mi to tvrdili.

Dlouhodobé hladovění je dobrý prostředek také k tomu, aby si tělo odpočalo, zbavilo se škodlivin a nepotřebných látek a obnovilo ztracené funkce. Napomáhá také obnově biosyntetických a bioenergetických procesů.

Potom jsem si přečetla o Porfirii Ivanovovi a začala se na základě jeho doporučení polévat studenou vodou v létě i v zimě, a dokonce jsem chodila bosá po sněhu i holé zemi.

Od té doby si nepamatuji, kdy jsem byla naposledy nachlazená.

Později jsem se věnovala urinoterapii, fytoterapii a několik dní držela urinovou hladovku. A na všechny diagnózy, které ze mě dělaly absolutního invalidu, jsem časem zapomněla."

Chronická prostatida

„Nejprve krátce o sobě: je mi padesát let, měřím sto osmdesát dva centimetrů a vážím šedesát pět kilogramů (před hladověním to bylo osmdesát pět kilogramů).

Už devět let trpím chronickým zánětem prostaty. Za tu dobu jsem vyzkoušel tolik způsobů, abych se tohoto nepříjemného neduhu zbavil, ale nic nepomohlo...

V posledních šesti letech jsem navštívil mnoho lékařů z Litvy, Minsku, Sant Petěrburku i Moskvy. Hodně dlouho jsem ležel v nemocnicích a byl jsem také v sanatoriu v Soci, ale vše bezvýsledně... Léčil jsem se různými medikamenty a antibiotiky, a to mi ovšem ničilo obranyschopnost, takže jsem se nejen nevyléčil, ale naopak nějaké nové nemoci získal.

Poznámka. V tom tkví špatná stránka a zrádnost klasické medikamentózní léčby: lékaři vás samozřejmě chtějí vyléčit, ale pokud vy sám nezměníte nevhodný způsob života a neočistíte svůj organizmus, nemohou vám pomoci. Umělé léky jen potlačují vaše přirozené životní síly, nahlodávají imunitu a způsobují dodatečné zanesení organizmu léky. Není divu, že může být výsledek takové léčby horší než před ní.

Před třemi lety jsem byl ve velmi špatném stavu a pochopil jsem, že s klasickou medicínou se dostanu akorát tak do hrobu. Proto jsem se zřekl lékařské pomoci, a přestože jsem nebyl připraven na teoretické úrovni, začal jsem očistnou hladovku. Nebudete mi věřit, ale přežil jsem bez jídla padesát dní! Pravdou je, že jsem to velmi těžce snášel a dopustil se také mnoha chyb, ale zůstal jsem na živu a to

mi dělalo velkou radost. Hlavně jsem se vyléčil z chronické prostatidy, která se projevuje ukrutnými bolestmi.

Po hladovění jsem si zašel na lékařskou prohlídku a ultrazvuk objevil hyperplazii prostaty.

Od 27. února roku 1995 jsem každé ráno pil ranní moč, pročistil jsem i tlusté střevo urinovými klystýry podle vašeho doporučení a také si očistil játra (poprvé v životě). Z tlustého střeva nevyšlo nic, ale urina byla celý den načervenalá. Očista jater na mě působila blahodárně a já jsem načerpal mnoho sil a energie, k tomu se mi zlepšilo trávení i vyprazdňování, ale prostata stále bolí."

Poznámka. Doporučuji frakční hladovění na urine, před ním je ale nezbytné očistit životní pole.

Úprava tělesné hmotnosti, zvýšení pohlavní potence, osteochondróza, lepší barva tváří

„Je mi šedesát jedna let. O vás jsem se dozvěděl v roce 1996, kdy se mi do rukou dostaly vaše knihy. Trpím žlučovými kameny, pankreatidou, cholecystitidou, mám polypy v tlustém střevě a na pravé noze plíseň (konkrétně houby, už dvacet let). Ve dvanácti letech jsem přestal slyšet na pravé ucho a ve druhém uchu mi hučí. Také mám osteochondrózu, chronickou gastritidu a vegetativní dystonii (tu mám od osmnácti let, kdy zahynula moje matka).

Poznámka. Zde jsou vidět následky toho, když se život vyvíjí samospádem.

Od roku 1978 jsem prošel všemi nemocnicemi v Moskvě, v nichž jsem dodatečně ohluchl i na pravé ucho. V roce 1989 mně chtěli přiznat invaliditu druhého stupně, ale to jsem odmítl. Během těchto dlouhých let jsem spolykal kilogramy všemožných tablet, ale nikdo mě nikdy nevyléčil.

Poznámka. Bylo by taky naivní myslet si, že vás někdo může vyléčit, zejména moderní medicína a farmaceutika. Pro ně to jen práce, případně výdělek. Čím víc totiž bude

nemocných, tím to bude pro medicínu a farmaceutiku lepší. A čím složitější operace se musí provádět, například transplantace orgánů, a čím těžší diagnózy budou identifikovány, tím lékaři dostanou více peněz. Všichni víme, že medicína už dnes není zadarmo a že se za ni tvrdě platí.

Vaši knihu jsem si koupil v roce 1996, přesněji 20. dubna, a tento den si pamatuji proto, že od něj odpočítávám období, odkdy jsem se začal uzdravovat. Začal jsem denně pít čerstvou urinu, vždy v noci dvě stě až čtyři sta mililitrů. A když jsem hladověl (většinou třicet šest nebo čtyřicet dva hodin), pil jsem veškerou vyloučenou urinu. Cvičil jsem také deset až patnáct minut denně cvik zvaný *dýchání štěstí* - déle jsem cvičit nemohl, protože se mi příliš natahovala hlava a hrudník a těžce se mi dýchalo.

Poznámka. Takto se aktivuje psychický blok, jejž je nezbytné vyvést z organizmu ven.

Za osm měsíců se dostavilo několik těžkých krizí, ale po osmi měsících jsem pookřál. Jste prostě anděl.

Poznámka. Bohužel se za anděla nepočítám, jsem oběma nohama na zemi.

Zhubl jsem dvanáct kilogramů. Nyní jsem měl rád všechna roční období, radostí mě naplňovalo jaro, léto, podzim i zima. Oblíbil jsem si nebe, zemi, ptáky a vůbec přírodu jako kouzelně propojený celek.

Poznámka. Je-li člověk nemocný, pak negativně vnímá ta roční období, při nichž se jeho zdravotní stav zhoršuje.

Cítím lehkost v těle, rád tancuji, a to dokonce tak energicky, že mé tempo leckdy nevydrží ani mladí lidé. Také se vytratily nepříjemné lišeje a houby a ztmavly mi vlasy, obočí a skráně.

Poznámka. Celodenní obklady z odpařené uriny musí pomoci.

Oči mi už v mrazivém počasí neslzely a lépe jsem viděl do daleka. Rovněž jsem začal aktivně žít pohlavním životem, nehledě na svůj vyšší věk, a přešla i osteochondróza.

Vylepšila se barva v obličeji, asi kvůli tomu, že jsem každou noc prováděl masáž vatou namočenou v urine."

Poznámka. Tento muž je velmi chytrý, neboť využívá i kosmetické schopnosti uriny. Začnete-li chodit do páry, očistíte se a budete vypadat ještě lépe.

Bolesti v nohou, slzavost očí, chřipka, pozvednutí emocionální stránky

„Narodila jsem se v roce 1929 a ve svém věku se mi podařilo nashromáždit pěknou řádku nemocí, například zvýšený krevní tlak druhého stupně, cholecystitidu, artritidu, kolitidu a srdeční ischemii. V květnu roku 1993 jsem si koupila knihu *Živá voda* od pana Armstronga a hned jsem si naordinovala devítidenní hladovku. Zhubla jsem a své tělo jsem vnímala jinak - bylo lehké, nebolela mě hlava ani játra a necítila jsem onen nepříjemný vysoký tlak."

Zlepšení životního tonusu organizmu

„Jsem relativně mladá žena ve věku třiceti pěti let, měřím sto šedesát centimetrů a vážím padesát tři kilogramů. Už mám spoustu chronických onemocnění, například chronickou gastritidu, chronickou kolitidu a měla jsem také vředy dvanáctníku, vnitřní hemoroidy, pankreatidu, cholecystitidu, časté alergie, dermatitidu a krční osteochondrózu. Lékaři mi odstranili mandle, slepé střevo a cystu na pravém vaječníku.

Léčila jsem se takto: čtyřikrát jsem si pročistila střeva vodou smíchanou s citrónovou šťávou, jedenkrát čerstvou urinou a jedenkrát odpařenou urinou. Poprvé ze mě vyšly husté cucky, omotané jakýmisi bílými šňůrkami. Po užití odpařené uriny jsem vyloučila kalové kamínky tmavohnědé a tmavošedé barvy, které byly velmi tvrdé. Také jsem prováděla klystýry, ale byly pro mě bolestivé. Dvakrát jsem si pročistila játra a vždy ze mě vyšly tmavozelené kousky podobné hrachu.

Poznámka. To jsou příznaky kolitidy.

Čas od času jsem v průběhu čtyř let vydržela i třicet šestihodinové hladovění a v posledních dvou měsících jsem hladověla jeden a půl dne každý týden. Na oblast kříže jsem si přikládala obklady nejprve z obyčejné uriny a potom z odpařené, k níž jsem přidávala živou hlínu. A skutečně - bolesti přešly. Věděla jsem i o kosmetických vlastnostech uriny a používala ji jako pleťovou vodu, s níž jsem si na noc potírala obličej. Také jsem si vyplachovala vagínu čerstvou urinou, a to také pomohlo, neboť se výtok vytratil. Před umytím hlavy jsem si na ni na hodinu přiložila obklad z čerstvé či odpařené uriny (ten první dvakrát a druhý jednou), a tak sem se konečně zbavila lupů.

Čtvrt hodiny denně jsem si potírala tělo odpařenou urinou, poté si vždy udělala teplou koupel. Promývala jsem si také oči a nosohltan, protože jsem dříve měla sinusitidu (zánět paranazálních dutin). Na vlastní kůži jsem poznala mocný léčebný účinek uriny, doslova jsem ožila a létala. A stačily na to jen dva týdny!

Poznámka. Máte totiž dostatek životních sil. Dříve jste je sice využívala na boj s nemocemi, ale nyní díky nim udržujete svůj organizmus aktivní a životaschopný a těchto vlastností máte na rozdávání.

Vlasy, gastritida, dásně, rýma, hemoroidy, kůže, stolice

„Je mi padesát čtyři let a mám konstituci větru. Přečetl jsem pět vašich knih a inspiroval se jimi. Opakovaně jsem si čistil střeva urinou a jednou jsem zvládl i očistu jater. Užíval jsem ranní moč a dvakrát denně si přikládal obklady na koleno. Vydržel jsem dvoudenní hladovku a učil jsem se cvičení *dýchání štěstí.*

A nyní zhodnotím výsledky. Jestliže mi dříve hojně vypadávaly vlasy v chomáčích, nyní už tento nepříjemný jev nepozoruji. Zmizela také gastritida a její průvodní jev - pá-

lení záhy; bolestivé dásně už nyní vůbec necítím. Skrze horní cesty dýchací vycházelo hodně tekutých látek, ale během jednoho a půl měsíce všechny neblahé příznaky zmizely. To je pro mě velký úspěch, jelikož mě rýma trápila po celý život, v létě i v zimě. Vypadá to, že také s hemoroidy jsem se rozloučil navždy."

Poznámka. Měl jste silnou očistnou krizi. Hlava se vyčistila od hlenů, které se v ní za ta dlouhá léta a během vleklých rýmových onemocnění nahromadily. K vaší poslední větě dodám: pokud se očistíte ještě třikrát až pětkrát, budete z ní moci slovo „ vypadá to " vypustit.

Deprese

„Je mi padesát osm let a před třemi a půl roky jsem onemocněl a byl jsem velmi zesláblý. Rozhodl jsem se pro léčbu hladověním: vydržel jsem to deset dní a všechny symptomy zmizely. Pak jsem přešel na syrovou stravu, přičemž si potraviny kupuji pouze na tržišti. *(Tento člověk žije v Americe -pozn. aut.)* Pročetl jsem všechny Sheltonovy knihy, a když jsem navštívil Moskvu, uviděl tam na polici v knihkupectví také ty vaše a rozhodl se, že si je pořídím všechny (tehdy byly na trhu, tuším, tři). Hladovku jsem začal mnohokrát, ale vždy jsem vydržel jen krátkou dobu, nejdéle dvanáct a půl dne. A výsledek? Cítím se mnohem lépe než v mládí."

Snížení vysokého krevního tlaku

„Nepíši o sobě, ale chtěl bych napsat o svém kolegovi z práce. Je mu čtyřicet sedm let a je invalidou druhého stupně. Má tlak 260/140 a spoustu dalších nemocí a také silnou nadváhu.

Dodržuje dvacetidenní hladovění, pije urinu a zavádí si klystýry. Zhubl a zmizelo mu pivní bříško. Krevní tlak se mu snížil na hodnoty 180/200, už se tolik nezadýchává a podle jeho vlastních slov si poprvé po dlouhé době připadá lehký

a obecně se cítí mnohem lépe. Dříve hltal velké množství tablet na snížení tlaku, nyní se obejde i bez nich."

Úprava tělesné váhy ze sto šesti na sedmdesát kilogramů

Tato žena zvítězila nad mnoha problémy: kromě radikálního snížení nadváhy se jí podařilo odstranit vlasový příkrov mužského typu na obličeji, upravit menstruační cyklus a radikálně proměnit svoji osobnost.

„Je mi třicet dva let a v únoru roku 1995 jsem si zakoupila tři díly vašich *Léčebných sil.*

Začala jsem si čistit tlusté střevo urinou a výsledek byl skvělý, břicho mi splasklo a zmenšilo se. Po patnácti procedurách, které jsem prováděla obden, jsem zhubla o čtyři kilogramy, ze sto šesti na sto dva. Má váha se na této hodnotě prozatím ustálila a já z toho měla velkou radost. Přešla jsem také na dělenou stravu a z jídelníčku zcela vyloučila těstoviny i chléb. Naopak jsem do něj zařadila pití uriny, vždy sto mililitrů po probuzení, a tuto dávku jsem později zvýšila na dvě stě mililitrů, aniž bych hladovění přerušila (a v tom pokračuji až do nynějška). Po dvou týdnech vnitřní urinové kúry jsem se na obličeji osypala, vyrážka se držela půldruhého týdne a pak proměnila v zatvrdlé strupy. Trpělivě jsem čekala, co dalšího mě při očistné krizi ještě potká.

Poznámka. Očistná krize se může projevit i na obličeji, pokud byl člověk dříve náchylný na nachlazení, rýmy a zá-

cpy-

9. května jsem zpozorovala, že se mi zanítil malý výrůstek pod hrudí. Před pěti lety byl malý jako mateřské znaménko, ale pořád rostl a nakonec se zvětšil natolik, že připomínal fazoli. Zaujal i chirurga, který se mě na něj vyptával, a protože ten patvar navíc změnil barvu (výrazně ztmavnul), poslal mě na prohlídku na onkologii. Já jsem se tam vypravila, ale nakonec nedošla. Dne 9. května ta fazole nebezpečně nabobtnala a zakulatila se, takže vypadala jako

maličký míček naplněný tekutinou. Já jsem se ale nevylekala, ba naopak jsem měla radost, že tělo na léčbu reaguje. Odpařila jsem si trochu moči a přiložila na výrůstek urinový obklad. Po opakovaných obkladech se fazolka protrhla a tekla z ní krev. Dávala jsem na ranku nové a nové obklady, ale nepříjemné pocity nezmizely, vypadalo to, že vyžaduje stále nové dávky léčebného moku. Tak to pokračovalo až do 30. května, kdy jsem si všimla, že se výrůstek stáhl a přestal krvácet a mokvat, nýbrž proschl a zatáhl se. Tak jsem si přestala přikládat obklady. Nyní mám na tom místě maličkou stopu o velikosti špendlíkové hlavičky a myslím, že se nadále zmenšuje."

Poznámka. Výrůstek poukazuje na přítomnost polypové patologie v organizmu.

V tentýž den 9. května mě začal silně bolet žaludek, játra i žlučník. Tyto indispozice se opakovaly, a ačkoli naštěstí netrvaly dlouho, byly velmi intenzivní. Když vrcholily, bylo mi tak zle, že jsem nevěděla, co si vlastně počít; zpravidla se vše po třiceti až čtyřiceti minutách utišilo. Od tohoto dne mi už bylo lépe, byla jsem ukázněná, plná energie a radosti ze života (mimochodem, moje přirozená nátura je ‚smíšek'). Také v kříži mě přestalo bolet a to mi udělalo extra velkou radost, protože jsem se s bolesti potýkala rok (například mi bylo zatěžko se předklonit).

Poznámka. Šlo o klasickou ozdravnou krizi. Energoinformačnípodstata nemoci se začala z organizmu vylučovat.

Nadšena ze svých dosavadních úspěchů jsem se dne 22. května rozhodla vyzkoušet i hladovění natvrdo. Vydržela jsem to čtrnáct dní, vše se ale zhoršovalo, bolelo mě celé tělo, ale přesto jsem vydržela. Pila jsem jen vodu a k tomu téměř všechnu denní urinu a také si na tělo přikládala urinové klystýry. Zhubla jsem o dalších dvanáct kilogramů a dosáhla hmotnosti devadesáti kilogramů. Při pohledu do zrcadla jsem se sama sobě líbila a opouštěly mě pocity méněcennosti.

Poznámka. Psychické bloky se velmi často projevují jako komplexy méněcennosti. U této pacientky se lokalizovaly v oblasti obličeje, odkud škodliviny také vycházely, a to způsobilo osypání.

Začala jsem chodit do sauny, ale bylo to při hladovění těžké a vypukla tachykardie. Po ukončení hladovky jsem pila šťávy, později přešla na syrovou a dušenou zeleninu, med a ořechy. Zcela jsem vyloučila maso, ryby a mléčné výrobky. Po nějakou dobu jsem mezi jídly trpěla spazmatem žaludku a často se zadýchala, ale nakonec vše přešlo.

Od 17. června jsem zahájila druhou očistnou hladovku. Myslela jsem si, že to bude podruhé snazší, protože jsem si už pročistila organizmus a přešla na správné stravování, to jsem se ale mýlila: od čtvrtého dne mě začala příšerně bolet hlava, že jsem nemohla v noci spát a chtělo se mi křičet. Masírovala jsem si spánky a přikládala urinové obklady a trochu to skutečně pomohlo. Ovšem skutečná úleva se dostavila až v noci sedmého dne hladovky a teprve ráno osmého dne jsem vstala s čistou, jasnou a lehkou hlavou. Zato propukly další problémy: loupání v kloubech, svírání u srdce, pulzování v játrech či škubání ve slinivce břišní. Při tomto hladovění jsem dva dny pila urinu, ale dále už jsem na to neměla sílu, protože jsem k ní měla odpor; setrvala jsem ale u minových obkladů. Během jednoho dne jsem ztratila dva až tři kilogramy váhy a nakonec dosáhla hmotnosti sedmdesáti sedmi kilogramů.

Poznámka. To vše dokazuje, že se organizmus snaží bojovat s kořeny nemoci. Právě při tomto procesu nastává vždy zhoršení zdravotního stavu. Prosím, abyste s tím počítali a hrdinně vytrvali až do konečného vítězství.

Po hladovce jsem dodržovala všechna pravidla, jak správně provést regenerační fázi, ale na rozdíl od první hladovky jsem pro tentokrát přibrala tři kilogramy, přestože jsem jedla jako vrabec.

Poznámka. Přibírání váhy znamená, že je organizmus skutečně zdravější a dokáže sám sebe obnovovat. To je velký úspěch!

Po první hladovce jsem vůbec neměla chuť na jídlo, ale nyní, přestože se snažím jíst střídmě a kontroluji se, mi chuť k jídlu nechybí. Myslím si ale, že se mi žaludek po hladovění zmenšil a vznikla v něm jakási ‚přepážka', která mi nedovolí, abych snědla příliš mnoho. Opět jsem začala pít ranní urinu, mimochodem mám ji nyní průzračnou a světlou, bez chuti a zápachu.

Od 2. října jsem začala svou třetí hladovku a vydržela ji deset dní. Hlad jsem snášela dobře, lehce a bez zdravotních komplikací. O to těžší ale byla rekonvalescence po něm, to se na mě nepříjemnosti přímo valily. Silně mi natekly nohy a celé tělo se osypalo nepříjemně vypadající vyrážkou. Ta se nejprve objevila kolem rtů, pak se rozšířila na krk, prsa a nakonec i na břicho. A když to vypadalo, že začíná vyrážka nahoře blednout, přenesla se na ruce a na nohy. Strašně to svědilo a zachránila mě jen urina, s níž jsem si potírala tělo několikrát denně. Popraskaly mi paty a kůže na prstech u nohou. Byla to jako ďáblova zkouška, jež trvala celé dva týdny. Ale to nebyl ještě konec: jakmile tyto nepříjemnosti začaly pomalu ustupovat, nohy se mi pokryly malými hnisavými vřídky. Jeden z nich, umístěný na koleně, se proměnil ve furunkl velikosti větší mince. Bojovala jsem proti němu zase urinovými obklady - hnis se brzy vstřebal, ale i tak jsem měla bolestivou chůzi. Při této třetí hladovce jsem šla zase s váhou dolů - ručička vah se nyní zastavila na hodnotě sedmdesáti kilogramů. Tuto hodnotu si uchovávám, držím přísnou dietu. Při výšce sto šedesáti pěti centimetrů už s touto hmotností vypadám docela dobře.

Poznámka. Konečně došlo k tomu, že se pod vlivem hladu změnila i osobnost této ženy. Psychický blok, zapříčiněný komplexem méněcennosti kvůli nadváze, z organizmu vyšel, ovšem projevil se jako vyrážka po celém těle. Žena se začala

líbit sama sobě a již jí nesvírají psychické bloky. Ty už nad ní nemají žádnou kontrolu, protože se nyní sama kontroluje. To už je skutečné vítězství! Nyní jste už pochopili, kolik práce se sebou musí každý pacient vykonat, aby se proměnil.

Dříve jsem hladověla tak patnáct dní jednou za rok a vždy jsem zhubla, ale po ukončení hladovky jsem to obvykle nevydržela a znovu nabrala přebytečné kilogramy zpátky - říká se tomu jojo efekt. Za svou slabost a nedůslednost jsem se zlobila sama na sebe, a tak se to celé opakovalo stále dokola. Vaše knihy si ráda pročítám a neustále se k nim vracím, neboť v nich nacházím sílu, abych vydržela a znovu neselhala. Ony mi dodávají důvěru v sebe sama a víru ve vše dobré. Snížení váhy však nebylo mým jediným úspěchem; díky vám jsem se také zbavila mnoha komplexů a kosmetických vad. Například před hladověním mi na podbradku a tvářích rostly mužské chloupky, ale po kůře už skoro žádné nemám, a pokud nějaké chmýří zůstalo, roste velice pomalu.

Tři roky jsem neměla menstruaci, ovšem po pátém klystýru, který jsem si zavedla v únoru, mi po dva týdny tekl krvavý hnis a krev. Pravidelné měsíční krvácení začalo až po druhé hladovce.

Shrnuto a podtrženo, díky vám jsem se úplně změnila a je ze mě jiný člověk s novou tváří i novým myšlením."

Poznámka. Nezbývá nic jiného než poblahopřát.

Kosmetický účinek

„Je mi třicet jedna let a mé matce padesát čtyři. Dva roky se léčíme podle vašich knih, praktikujeme urinoterapii a čistíme si organizmus. Také se stravujeme podle dělené stravy. A můžeme se pochlubit vynikajícím výsledky, přestože jsme obě ze statistického hlediska prakticky zdravé.

Pravidelně dodržujeme léčebnou hladovku, od roku 1991 se řídíme radami Ivanova. Hodně dlouho jsem se kategoricky bránila všem druhům očisty, protože jsem si mys-

lela, že se mě to osobně netýká; nikdy jsem neměla žádné problémy s trávením; a totéž mohu říct i o své matce. Ale poté, co jsem si šestkrát pročistila játra a k tomu zavedla velké množství klystýrů, kdy ze mě tečou hleny (nejdřív byly tmavé, nyní více méně průzračné), jsem poznala, že očista je nekonečný proces.

Poznámka. Systém Porfirije Ivanova nezahrnuje vysoce efektivní ozdravné metody, jako je očista organizmu a urinoterapie. Pokud jste příznivcem Ivanovovy teorie, doporučuji přidat očistu a urinové obklady na kůži.

Totéž mohu říct i o nosu a očích. Když mám rýmu, propláchnu si nosohltan urinou a všechny problémy brzy přejdou.

Poznámka. Mnozí lidé jsou velmi tvrdohlaví; je však třeba rozumně uvažovat. Ozdravných systémů samozřejmě existuje mnoho a každý z autorů se snaží dokázat, že právě ten jeho je nejlepší. Já však na rozdíl od nich předkládám ***vědomosti*** *o tom, jak se dá uzdravit. A jsou to vědomosti, jež se týkají člověka obecně, nejsou to jen mé osobní názory. Vy si z nich můžete vybrat, které se vám nejvíce hodí, a z nich si sestavit svůj vlastní ozdravný systém.*

Obě máme s matkou krásnou a zdravou kůži! Namísto běžných kosmetických přípravků používáme na vlasy i tělo kouzelnou almazovou tekutinu - urinu.

Poznámka. A jinak by tomu ani nemohlo být! Člověk se začíná vyvíjet v mateřském lůně, ve vlastní urine. To je nejlepší tekutina pro kůži!

A vůbec, nehledě na všechny okolnosti, náš život je nyní z psychického i z fyzického hlediska bohatší."

Omlazení a úprava tělesné hmotnosti

„Poznala jsem sama na sobě, jak je urinová léčba efektivní. Provedla jsem několik dvoudenních hladových kúr, které jsem si důmyslně rozvrhla během dvou měsíců. Když jsem se vrátila z dovolené, moji příbuzní a blízcí byli překvapení, jak jsem se změnila. Za dva měsíce jsem zhubla dvacet kilogramů! Moje tělesná hmotnost se snížila z osmdesáti na šedesát kilogramů. Velmi vám děkuji."

Omlazení organizmu

První příběh. „Máme doma kompletně vaše knihy a pečlivě je studujeme, řádek po řádku. Myslíme si, že vaše teorie je pokladnicí života. V roce 1991 jsem četla v listu *Sovětský sport,* jak funguje urinoterapie, a hned jsem se ji rozhodla vyzkoušet a prohladovela jsem deset dní. Po celou dobu jsem pila pouze neodpařenou urinu, protože jsem nevěděla, že se má odpařovat. Také jsem se urinou denně dně hodiny potírala. Výsledek byl ohromující! Omládla jsem, vylepšila se mi barva v obličeji (nažloutlý odstín zmizel) a cítila jsem lehkost v těle. Zmizely bolesti v levých tříslech, které mě trápily tři roky a od nichž mě bolela noha, koleno a kost."

Druhý příběh. „Píši vám až ze Sachalinu, jsem účastník Velké vlastenecké války. V srpnu roku 1994 jsem si zakoupil všechny díly vašich *Léčebných sil.*

Hladovět jsem začal dříve, v prosinci roku 1992, a vydržel jsem to dva týdny (pod lékařským dohledem). Pak jsem v roce 1993 prohladověl další tři týdny a další dva týdny pak v roce 1994. Naposledy jsem držel třítýdenní hladovku v únoru tohoto roku. Pil jsem pouze urinu, při každém močení jsem sto padesát mililitrů odlil a využil k léčebným účelům. Také jsem si obden zaváděl klystýry z nekoncentrované uriny a potíral si s ní hlavu, obličej a krk. Během kúry jsem měl třikrát tekutou defekaci, při níž ze mě vyšla tekutá černá břečka.

Po čtyřech hladovkách jsem se některých nemocí zcela zbavil a ty ostatní se alespoň zmírnily."

Shrnutí - čeho jsem dosáhl při léčbě:

1. Přestal jsem nosit brýle, takže jsem mohl číst knihy bez nich.

2. Ustaly bolesti v ledvinách. Provedl jsem čtyřikrát očistu podle Andrej eva.

3. Vylepšila se mi pokožka na obličeji a hlavě.
4. Vyléčil jsem si trachykardii.
5. Zlepšila se plynatost.
6. Už mne netrápila osteochondróza (nebo jen zřídka).
7. Zvýšila se pohlavní potence.

Poznámka. Hlad rychle a spolehlivě zvyšuje pohlavní potenci mužů. Kromě toho je jejich semeno životaschopnější. Blahodárné působení hladu na ženský organizmus je také známo: zvyšuje se smyslnost a intenzita prožitku, vzrůstá schopnost otěhotnět a těhotenství probíhá hladce a bez komplikací.

Omlazení organizmu, paradentóza, osteochondróza

„Absolvovala jsem šestnáctidenní urinové léčení hladem a výsledky jsem si pečlivě každý den zapisovala, hodinu po hodině.

Měla jsem silnou paradentózu, osteochondrózu a v levé polovině hlavy mi pořád šumělo. Také se mi rychle zhoršoval zrak a byla jsem silně dalekozraká.

Během hladovění jsem dodržovala následující režim: v šest ráno jsem pila urinu, a pokud jsem nemočila, pak jsem pila roztátou vodu z lednice. Každou hodinu jsem vypila sklenici nějaké tekutiny, buď vody, nebo uriny, a to v množství, kolik vyloučím (někdy bylo i méně než sklenice). Potom jsem se v o půl sedmé potírala urinou nebo šiji vtírala do pokožky, obyčejně ve stoje uprostřed pokoje. Pod nohy jsem si položila hadřík a na ni nepromokavou plínku, aby urina nestékala na koberec, ale přitom abych v ní měla namočené nohy. Zpravidla jsem si smočila ruce ve džbánu s teplou starou urinou a roztírala do pokožky po částech, dokud vše nevyschlo. Procedura trvala kolem jedné hodiny, vlastně to byla urinová masáž. Potom jsem (natřená urinou) cvičila, většinou to byl trénink pro ztuhlé klouby. Nato jsem se asi hodinu zabývala domácími pracemi, aniž bych

se opláchla; urina mezitím na kůži uschla. A nakonec jsem si připravila teplou koupel, přičemž jsem vždy používala dětské mýdlo. Od chvíle, kdy jsem se začala potírat močí, až do okamžiku, kdy jsem se ponořila do teplé voňavé koupele, uběhlo víc jak dvě hodiny. Během dne jsem si pak pětkrát nebo šestkrát propláchla dásně a deset patnáct minut převalovala urinu v ústech. Večer bylo nutné celou proceduru s vtíráním uriny a cvičením zopakovat. Zpravidla jsem chodidly stála na podložce, na níž urina stékala z mého těla. Natřená jsem vydržela do osmi hodin večer a po uplynutí jedné či půldruhé hodiny jsem se znovu vykoupala.

Na počátku hladovění jsem za den vypila kolem dvou litrů vody a jeden a půl až dva litry uriny. Po šestém dni hladovky jsem však začala výrazně méně močit, a proto jsem také pila uriny méně, od jednoho do půl druhého litru. Už mě to nebavilo a nechtělo se mi urinu pít, ale dokázala jsem se k tomu přinutit, protože jsem věděla, že jednoduše musím.

Poslední den hladovky se mi nechtělo pít vůbec a nedokázala jsem polknout ani doušek uriny, prostě mi uvízla v hrdle. Zato se objevila chuť k jídlu, hodně jsem slinila a v žaludku mi kručelo - tak moc se mi chtělo jíst. Vůně jídel mi připadaly kouzelné a sladké a já je cítila všude, jako by se schválně slétaly z celého domu do mého pokoje, aby se mi vysmívaly.

Šestnáctého dne o půl třetí odpoledne jsem ukončila hladovku a začala jíst. Jako první jsem vycucala šťávu z pomeranče a zapila ji bylinkovým čajem s medem. Později jsem si dala ještě šípkový čaj s medem a několik sušených švestek. V deset hodin jsem šla spát a usnula klidným, zdravým spánkem.

Jak jsem se během kúry cítila? Za prvé musím říct, že jsem se na ni psychicky velmi dobře připravila. Občas jsem hladovky prováděla i v minulých letech (už od roku 1976), nejdřív podle Nikolajeva a potom podle Bragga a dalších

odborníků. Většinou jsem setrvala bez příjmu jídla od pěti do šestnácti dnů. Jednou to bylo jedenáct dní, potom třináct, patnáct, devět a sedm, podle toho, jak mi to umožnila práce. Hladovění jsem se tedy nebála a dobře jsem věděla, co mne čeká. Ale urína, to bylo něco jiného. Neštítila jsem sejí ani trochu, ovšem bála jsem se, že bude příliš slaná. Naštěstí má moč byla už v poledne prvního dne hladovění světlá, průzračná a lehce osolená a druhý den byla jako čistá voda.

Nejprve jsem se při kúře cítila špatně, pálily *nZ* dásně a zesílilo i zvonění v hlavě. Další den jsem se cítila skvěle a měla jsem spoustu sil, že bych byla schopná lámat hory. Pátý den se vše zase zhoršilo, byla jsem slabá a ospalá, měla jsem jazyk potažený šedavým náletem a v ústech pachuť železa (na konci dubna jsem absolvovala elektroforézu dásní, ta pachuť vznikla asi kvůli tomu). Zvonění v hlavě bylo děsivé a měla jsem pocit, jako kdyby mi někdo hlavu stiskl obručí. Strašně mě bolely dásně a občas se mi zdálo, že mi zmrtvěly zuby jako po anestezii. Celá jsem se cítila rozlámaná a ochablá, bylo to strašné! V ono ráno jsem měla hořkoslanou moč, a tak jsem ji nechala odstát. Na druhý den se v ní vytvořil hlenový neprůhledný chomáč tmavé barvy. Močila jsem ještě míň a vůbec se mi nechtělo urinu pít, ale donutila jsem se.

Sedmý den jsem měla těžké tělo a pohybovala jsem se jako ve zpomaleném filmu; myslela jsem si, že se rozkládám zevnitř, jako by ze mě něco odlétalo a zůstala jen prázdnota. Také jsem trpěla plynatostí a kručelo mi v břiše. Ačkoli jsem před tím měla vždy samostatnou stolici, najednou přestala. Cítila jsem se chvíli lépe, pak zase hůře, a měla jsem ledové nohy i přes to, že jsem si oblékla troje ponožky.

Devátý den se uklidnily dásně, ale zvonění v hlavě pokračovalo.

Desátého dne nastal obrat k lepšímu a já se cítila skvěle, zase jsem ‚létala'. Ale bylo mi souzeno kolébat se jako na houpačce: jedenáctého dne přišel zvrat o sto osmdesát stup-

ňů a s ním slabost, ospalost, melancholie a zimomřivost. Intenzivně se mi začal čistit nosohltan a vyloučila jsem hodně průhledných hlenů, ale dýchalo se mi lépe, volně a nehlučně.

Třináctý den i v následujících dnech se slabost a ospalost stupňovaly, močila jsem málo. Pila jsem vodu, ale urinu ne, protože byla hořká a já jsem čekala, až zesvětlá a bude mít lepší chuť.

Každý den jsem si udělala malou rekapitulaci toho, co jsem všechno během dne vypila. Nejméně tekutin jsem přijala sedmý den, bylo to sedm decilitrů uriny, v dalších dnech se to zlepšilo a já vypila od jednoho do dvou litrů vody.

Nebudu zde dopodrobna popisovat, jak jsem se stravovala, ale žádné jídlo jsem nesolila ani nesladila, a jedla především zeleninu, ovoce a zeleninové polévky, vše jen v malých porcích a většinou syrové.

Co mi tedy přineslo hladovění? Kůže se mi vyhladila a změkla, pokožka na patách se obnovila - předtím jsem měla hrubé paty s prasklinami, nyní je mám měkké a hladké. Taky dásně mě přestaly bolet, ale zvonění v uších neustalo a trvá dodnes. Osteochondróza se utišila, ale myslím si, že se zcela nevyléčila ani nezmizela. Také barva vlasů se změnila a místo původní rusé je mám tmavé, ale zato měkčí, jako by hedvábné a příjemné na omak. Dva zuby jsem si však musela nechat odstranit, protože byly u kořínků obrostlé zubním kamenem. Po vytržení zubů byly dásně v klidu a vůbec jsem je necítila. Musím se ale dodnes vyvarovat průvanu, protože pak o sobě dávají vědět."

Omlazení oiganizmu

„Velmi si vás vážím a ctím vaše knihy. Popravdě musím říct, že jsem byl už jednou nohou v hrobě, neboť mě málem umořily nemoci - to vůbec nepřeháním. Naštěstí osm měsíců trpělivé práce na vlastním uzdravení přineslo kýžené výsledky. Stal se ze mě jiný člověk: a z poloviční mrtvo-

ly s velkým břichem jsem se ve svých čtyřiceti šesti letech proměnil v energického třicetiletého mladého muže.

Aktivně sportuji, polévám se studenou vodou a po celý rok se koupu v moři. V květnu a červnu jsem hladověl tři a čtyři dny, později v srpnu osm dní."

Poznámka. Pokud se u pacienta nevyskytují žádné vážné poruchy v životním poli, léčba přináší výborné výsledky a uzdravení přichází rychle.

Upravení tělesné hmotnosti, omlazení

„Je mi třicet tři let, jsem muž a mám vysokoškolské vzdělání. I já jsem byl dříve nemocný a měl silnou nadváhu: sto pět kilogramů při výšce sto osmdesát centimetrů. Také jsem trpěl žaludečními vředy, vysokým krevním tlakem a psoriázou.

Nikdy jsem moc knihám nevěřil, a dokonce ani vašim ne - snad mi to prominete. Ale na jednom konkrétním případě jsem se přesvědčil, že vaše léčba funguje - jednalo se o nemocného, jehož ničil zápach nohou z důvodu nadměrného užívání masité stravy. Přesvědčil jste mě.

Poznámka. Přesvědčit o správnosti metody se musíte vy sám, a to tak, že poznáte, jak funguje váš organizmus a co v něm není v pořádku. Buďto svému organizmu pomáháte, aby „normálně žil", anebo jej sám ničíte nezdravým a nevhodným životním stylem. Třetí cesta neexistuje. Klasické léčení člověka odvádí od skutečných problémů.

Ozdravnou kúru jsem začal hned druhý den po Vánočním svátku o Narození Páně* (asi nemusím připomínat, že se v tento den hojně stolovalo). Začal jsem s třídenním hladověním, dvakrát denně jsem měl horkou koupel a večer si dával klystýr z moči. Pil jsem převařenou a odstátou magnetizovanou vodu.

* 7. ledna - pozn. překl.

Poznámka. To je správná metodika hladovění. Díky horkým koupelím se organizmus nevychladl, nýbrž se prosákne vodou a celkově změkčí a zjemni. Hlad z organizmu vyvádí škodliviny a nepotřebné látky, které jsou předběžně změkčeny. Obnoví se ochranná funkce organizmu, a on tak může lépe odpočívat a regenerovat se. Také mu cvičení dodává energie, aby se mohl lépe zbavovat škodlivin. Urinové klystýry zase napomáhají vyvádět toxiny, které se během hladovění nahromadily v tlustém střevě. Magnetizovaná voda člověka nejen dobíjí energiemi, ale také působí jako kvalitní rozpouštědlo. Výsledek je mnohem efektivnější, než kdybyste po celou tu dobu jen hladověl.

Mé tělo vyloučilo velké množství páchnoucích hlenů, avšak žádné kameny.

Poznámka. Hlad v organizmu vytvořil kyselé prostředí, které nemají rády mikroorganizmy. A mikroby jsou hleny, jež se nejraději vyvíjejí v alkalickém hnilobném prostředí. Proto také váš organizmus opustily.

Postupně jsem přecházel na zdravou stravu - saláty a kaše vařené ve vodě, syrovou zeleninu, ovoce, naklíčenou pšenici, med, pyl, ořechy, semena a rozinky. Zcela jsem vyloučil maso, ryby, mléčné výrobky, cukr, alkohol, kávu, čaj, sůl a tuky.

Poznámka. To jste udělal správně. Je třeba jíst takové potraviny, k nimž je náš trávicí systém uzpůsoben.

Klystýry jsem si dělal přesně tak, jak jste doporučoval. Pátý den se v moči objevily krystalky, které měly podobu malých hvězdiček. Šestého dne jsem měl čistou, čirou moč, ale po několika hodinách se opět zakalila, a poté, co jsem ji nechal na jednu až dvě hodiny odstát, jsem v ní zpozoroval bílé usazeniny. Moč jsem měl zakalenou po dobu dvou měsíců, byť se v ní usazeniny neobjevily vždy.

Poznámka. To je svědectví o probíhající očistě ledvin. Dusičný odpad se vyplavuje z těla, které by mělo být díky tomu ohebnější a pružnější.

Hladovím jeden den v týdnu. Po třech týdnech od počátku kúry jsem si pročistil játra a vyšlo ze mě asi deset (možná více) cholesterolových kamenů o velikosti fazole. Po šesti týdnech od počátku očisty jsem si nechal vyšetřit ledviny ultrazvukem a lékaři v nich našli drobný písek a krystaly. Tak jsem se začal intenzivněji věnovat ledvinové očistě, chodil do sauny a na léčebné koupele, pil vývar z kukuřičného pylu, medvědice lékařské a jedlového oleje a občas si dopřál další procedury. Magnetizovanou vodu piji jen ve dnech, kdy hladovím.

A zde jsou výsledky mé léčby za dva měsíce: hmotnost se snížila ze sto osmi na osmdesát pět kilogramů, což je ztráta dvacetitří kilogramů!

Poznámka. Organizmus se zbavil dvacetitří kilogramů toxické zátěže.

Cítil jsem se jako v sedmnácti letech, zapomněl jsem i na bolesti hlavy. Fyzickou zátěž snáším docela dobře, třikrát týdně chodím do posilovny. Dokáži se ve stoje lehce dotknout dlaněmi podlahy, aniž bych pokrčil kolena (předtím jsem to dokázal jen konečky prstů). Také mi přestalo křupat v zádech a krku.

Poznámka. Usazeniny v moči poukazují na to, že se tělo zbavilo solí, které byly obsaženy v kostech krku a zad.

Pomohlo mi to také psychicky, neboť jsem se zbavil komplexu méněcennosti spojeného s nadváhou. Každou neděli chodím do kostela a přemýšlím o duchovních záležitostech. Během dvou měsíců jsem doslova zhltal množství literatury o zdraví, cvičení a zdravém stravování."

Poznámka. Je vždy dobře, když se člověk cítí být Člověkem.

Omlazení

„Od dětství jsem byl slabý, neduživý a často nemocný. Není divu, že jsem do čtyřiceti let nastřádal pěknou sbírku nemocí, mezi něž patřilo například astma, cukrovka, osteochondróza, revmatizmus, prostatida, impotence a bronchitida. Před rokem mi však jeden dobrý člověk poradil, abych si přečetl knihu *Léčebné síly.*

Dlouhodobě jsem dodržoval všechna pravidla, která kniha uváděla, a nyní je ze mě úplně jiný člověk. Zbavil jsem se mnoha takzvaných nevyléčitelných nemocí a začal zase tančit a zpívat (v přeneseném i pravém slova smyslu). Znovu jsem se začal zajímat o život, byl jsem moudřejší, klidnější a vyrovnanější: očista těla měla komplexní pozitivní účinek.

Poznámka. Drtivá většina onemocnění je vyvolána faktory, které jsem již citoval: energeticky zmrtvělá místa v *organizmu, neschopnost řídit svůj rozum a myšlení, nesprávné stravování, nedostatek pohybu a některé další. Podaří-li se vám tyto neblahé faktory odstranit, snadno a lehce si obnovíte zdraví. Léčení bez toho, aniž bychom se těchto faktorů zbavili, vede do slepé uličky.*

Zhubnout o třináct kilogramů nebylo jednoduché a také to nebylo jediné výrazné pozitivum hladové kúry. Omládl jsem, doslova ztratil pojem o věku, a cítil se plný energie a sil.

Poznámka. Muselo vám být jasné, kolik nečistot a toxinů jste nosil ve svém organizmu. Odsud také pramenily všechny nemoci: jakmile jste vyloučil toxiny, zbavil jste se také nemocí.

Vedlejším, ale neméně důležitým důsledkem hladovění bylo, že se mi podařilo zmírnit tlak na rodinný rozpočet: vždyť zdravý životní styl předpokládá správné stravování, a to vylučuje finančně náročné potraviny jako maso, tučné výrobky či rafinované a konzervované potraviny. Jídlo musí být přirozené, jednoduché a vegetariánské, možná trochu mléčné.

Poznámka. Máte pravdu, zdravý životní styl také umožňuje ušetřit peníze.

Nejprve jsem si pročistil střeva, játra a ledviny a potom přistoupil k urinoterapeutické léčbě. Za tři roky jsem stihl dvě dlouhodobé urinové hladové kúry o délce třiceti pěti a dvaceti osmi dní. Každé tři měsíce jsem deset až čtrnáct dní hladověl. Jednou týdně hladovím čtyřicet až čtyřicet dva hodin a dvakrát denně se polévám studenou vodou. Každé ráno chodím běhat na mořské pobřeží, ale cvičím jen málo, denně jednu jednoduchou rozcvičku, jež se skládá z pěti snadných cviků. Třikrát denně piji vlastní urinu a podle potřeb i roztátou vodu."

Poznámka. Program ozdravného hladovění má velký význam pro léčení takzvaných nevyléčitelných nemocí. Hladovění vymývá patologické projevy z organizmu. Mnoho lidí se snaží uzdravit, ale uspějí jen nemnozí. Ti, kteří efektu nedosáhnou, neuspějí jen proto, že nedokáží anebo nechtějí realizovat program ozdravného hladovění. Budete-li dodržovat ozdravný program a náležitě hladovět, do dvou let dosáhnete kýžených výsledků.

Omlazení, lymfostáza

„Je mi čtyřicet šest let a o mé zdraví se postaral sám Bůh. V pravý okamžik mi totiž seslal náhodné setkání ve vlaku, konkrétně s jistou ženou léčitelkou, která se podívala na mé nohy a poradila mi, abych si pročistila játra a zakoupila vaše knihy.

Střeva jsem si pročistila, játra také, a dokonce hned dvakrát. Poté jsem bez zbytečného odkladu přistoupila k léčebnému hladovění.

Poznámka. Očista střev a jater je základ úspěšného uzdravení, neboť se v organizmu normalizuje krevní oběh. Zejména se upraví žilní odtok z nohou a krev se výrazně pročistí.

Přestože jsem vážila téměř sto kilogramů, neměla jsem velké břicho a nebyla jsem vysloveně otylá či kyprá, měla jsem docela pevné tělo.

Poznámka. Při zvýšené tělesné hmotnosti je hladovění obzvlášť opodstatněné. Vede k úpravě tělesné váhy, pokud člověk dodržuje po hladové kúře zásady zdravého stravování.

V průběhu šesti měsíců jsem si vypěstovala štíhlé tělo, jaké jsem měla naposledy před dvaceti lety.

Poznámka. Ano, každý může provést se svým tělem zázrak. Po správné očistě jater se v nich upraví látková výměna a zlepší vyloučení toxinů a škodlivin skrze tlusté střevo Ty totiž způsobují, že se v těle zadržují tekutiny. Také se aktivuje normální biosyntéza a bioenergetika v těle.

Zmizely mi tmavé kruhy pod očima. Ani nevím, odkud se ve mně vzalo tolik energie!

Poznámka. Kruhy po očima se objevují při přebytku tekutin v organizmu. Pokud se tělo očistí a zbaví intoxikace skrze tlusté střevo, člověku to připadá jako náhlý příliv sil. Ve skutečnosti u této ženy bylo utlumeno sto procent životních sil, z patnácti až dvaceti intoxikací a dále přebytkem vody, škodlivinami usazenými v játrech a jinými faktory. Po očistných procedurách se jí podařilo obnovit své síly, nešlo však o jejich nadbytek.

Kam se poděla lymfostáza?

Poznámka. Stagnace lymfy zmizela po očistě jater a po hladovění, které do organizmu dodává energii.

Mám dobře na paměti slova svého chirurga, že ve stáří mohu zůstat bez nohou.

Poznámka. Kdybyste nepročistila své tělo, skutečně by k tomu došlo. Tato žena trpěla portální hypertonie, která způsobuje špatnéprokrvování nohou i orgánů dutiny břišní, například slinivky.

Už jsem se ani neodvažovala snít o tom, že bych jednou mohla nosit krásné boty. A nyní jsem si vyšla v nádherných rakouských lodičkách a po tolika letech to bylo krásné, ač trochu nezvyklé.

Poznámka. Ano, je radostné, když se navrátí zdraví, zejména z vlastní vůle a podle vlastního přání. Pozitivní emoce dodávají organizmu sílu, to je vedlejší efekt sebeuzdravení.

Zmizely bolesti v oblasti slinivky břišní a navíc i ultrazvukové vyšetření ukázalo, že již nemám ledvinové kameny, pouze drobné krystalky v pravé ledvině.

Poznámka. Budete-li dále dodržovat šťavnou dietu, uvidíte, že zmizí i ony.

Všechno jsem dělala v rámci jednotného ozdravného komplexu, do nějž jsem zařadila cvičení, kontrastní polévání vodou, hliněné zábaly a podobně. Hladovění praktikuji od roku 1996, vyzkoušela jsem sedmidenní, čtrnáctidenní, třiadvacetidenní a nakonec ještě dvakrát čtrnáctidenní kúru. Co mě na tom udivuje nejvíc - všechno to skvěle snáším! Neměla jsem žádné očistné krize, jen mě občas přepadla ‚polední slabost'. Večer se však cítím vždy výborně!"

Poznámka. Lidé s konstitucí slizu jsou náchylní k nadváze, na druhé straně ale snadno hladoví. Hlad normalizuje jejich životní princip, kvůli němuž jsou čilí a plní života. Slabost se někdy objevuje v poledne, kdy je srdce velmi aktivní a v podstatě signalizuje, zeje unavené. Doporučuji chodit dvakrát týdně do páry a nehladovět v zimním období.

Nádorové onemocnění prsou

První příběh. „Nemocná P. byla asi třicetiletá, trpěla chudokrevností a měla váhu hluboce pod normou. Při vyšetření jí bylo v jednom prsu objeveno zatvrdlé místo, které se dále rozrůstalo a dosáhlo velikosti slepičího vejce. Diagnóza byla děsivá: rakovina. Lékaři jí doporučili okamžitou operaci, kterou nemocná odmítla a namísto toho začala hladovku a popíjení vlastní moči. K tomu každý den vypila jeden litr studené vody z kohoutku. Manžel ji dvě hodiny denně potíral tělo urinou od hlavy až po prsty u nohou. Kromě toho si přikládala urinové obklady na obě prsa, a to dvacet čtyři hodin denně. Po deseti dnech se začala cítit lépe,

a tak si zašla ke svému doktorovi (bylo to dvanáct dní po první návštěvě). On však nenašel ani stopy po předchozím narušení tkání v hrudi. Nemocná se navíc zbavila chudokrevnosti, prostě se úplně uzdravila."

Druhý příběh. „Píši o mé matce, které je šedesát jedna let, má výšku sto šedesát dva centimetry a váží šedesát kilogramů. V únoru roku 1995 zjistila, že má v prsou zatvrdlé místo o velikosti vejce. K doktorovi však nešla, protože si předtím zakoupila vaše knihy.

Nejprve si jednou pročistila střeva, dvakrát játra a k tomu přidala pět teplých koupelí denně, ale z těla nic nevyšlo. Dvakrát dodržela osmidenní hladovku o vodě, přikládala si obklady z odpařené uriny, potírala si jí tělo a užívala i vnitřně a nakonec přešla k hliněným zábalům. Z místa pod prsní bradavkou vyteklo trochu hnisu. Prsa byla natolik horká, že jí málem slézala kůže.

Poznámka. To se organizmus snažil zbavit nádoru, který odvrhl.

Nakonec se vředy protrhly a vytekl hnis a povrchem prsou vyšly také hleny. Potom se rány uzavřely a zatáhly, ale zatvrdlá místa zůstala."

Nádorové onemocnění s metastázami v žaludku. Cholecystitida, srdeční vada, hemoroidy

„Dne 10. února 1995 se pacient F. dostavil do Diagnostického centra na výzkum žaludku v nižněgorodské oblasti. Přístroje rozpoznaly výrůstek ve tvaru polypu o rozměru dva až dva a půl centimetru a metastázy v žaludku.

Lékaři ho ihned poslali na chirurgii s doporučením vyoperovat celý žaludek. Měl však ještě jinou alternativu - léčit se podle Malachovovy metody, ke které se nemocný přiklonil.

Léčebný program zahrnoval tato doporučení:

1. Kompletní očista tlustého střeva a jater podle metodiky Semjonovové a Malachovova.

2. Hladovění každý druhý den v průběhu jednoho týdne, pití uriny a čisté vody.

3. Očista tlustého střeva a jater odpařenou urinou (při úplňku).

4. Masáž s odpařenou urinou trvající půl druhé až dvě hodiny.

5. Vyloučení masa, konzervovaných potravin, soli a cukru z jídelníčku a přechod na rostlinnou stravu a šťávy ze zeleniny.

6. V prvním týdnu třídenní hladovění na urine, vystřídané týdenním odpočinkem, a pokračování týdenním hladověním. Po třech týdnech je pacient připraven na sedmnáctidenní hladovění.

7. Každodenní návštěva páry (ale stačí dvakrát či třikrát týdně).

Po dvou cyklech hladovění se nádor zmenšil na jeden centimetr na výšku, ale zato se rozrostl o čtyři centimetry na šířku. Lékaři nechtěli provést analýzu a trvali na vyjmutí žaludku.

Po celou dobu pil pan F. urinu od desetiletého chlapce.

Pan F. se ukázal jako člověk se silnou vůlí a prováděl veškerá doporučení. Navíc chodil běhat (klusem) a dosáhl toho, že uběhl vzdálenost patnáct až dvacet kilometrů za hodinu. Denně se poléval studenou vodou, koupal v řece, pracoval na zahradě a štípal dříví.

16. září byl na lékařské kontrole v oblastní Semaškově nemocnici. Nádor nebyl objeven, metastázy se rozplynuly. Kromě toho se pacient zbavil cholecystitidy, srdeční vady, hemoroidů a mnoha dalších onemocnění."

Poznámka. V takovém případě se říká: no comment.

Nádor na krku (sarkom)

„Moje sestra Alla měla před pěti lety sarkom v krku a metastázy v lymfatických uzlinách. Operaci odmítla, protože si myslela, že stejně umře. Trochu však experimentovala s jinými léčebnými metodami, například pila petrolej či odvar z borovicového jehličí. Z krku jí vyšel hnisavý chuchvalec ze zhuštěného hlenu, velký asi jako gumový míček, a poté chrchlala tekuté hleny.

Poznámka. Nádor se může sám odtrhnout a tělo jej vyloučí. Nádor prostě zahynul a začal se rozkládat a hnisat. Ten „míček", to byl přímo nádor, zatímco hleny, které pacientky chrchlala, pocházely z metastáz.

Po nějakém čase se zcela uzdravila. Pak se jednoho dne od známých dozvěděla o jednom lékaři z voroněžské oblasti, který sám míchá masti na různé nádory a prodávaje. Masti se skládají z různých komponentů, mezi nimiž nechybí rybí tuk, dehet nebo čištěný petrolej. Paní Alla si touto mastí půl roku potírala krk a místa za ušima a ta poté vylučovala hodně hnisu. Také trpěla zánětem paranazální dutiny.

Poznámka. Zánět paranazální dutiny vzniká kvůli nadměrnému nahromadění hlenů, jež se tvoří z nesprávného stravování a nezdravého způsobu života. Není divu, že se následkem objeví sarkom v krku.

Hladověla jeden týden čtyřikrát do roka a občas pila moč, jíž si kromě toho také potírala celé tělo. Pečlivě dodržovala všechny půsty. Nakonec se zcela uzdravila, avšak sedmidenní hladovky i půsty dodržuje stále a ranní moč také pije. A jak se má? Cítí se výborně!"

Poznámka. Vynikajícíprofylaktický prostředek.

Nádor na mozku

„Chtěli bychom napsat o jenom našem známém, který se rovněž stal velkým obhájcem Vaší metody. V lednu mu vyoperovali zhoubný nádor z hlavy a přitom mu sdělili, že je v jeho případě možné přežití od tří dnů do tří měsíců. Je

konec září, ale on žije! Pije urinu, jí dělenou stravu, praktikuje léčebné masáže a hladoví. Nejprve hladověl jednou týdně, potom tři dny, dále sedm dní, deset dní a naposledy to vydržel šestnáct dní.

Viděla jsem, v jaké hrozné krizi se nacházel. Po operaci totiž část nádoru v hlavě zůstala a muž kvůli tomu periodicky upadal do hlubokých krizí, které probíhaly podle měsíčního cyklu a fází Měsíce. Měl strašlivé otoky kolem očí, dalo by se říct, že měl místo očí krvavou směs s namodralými skvrnami - očními bulvami, z nichž navíc vytékal hnis (tudíž se mu zhoršil zrak na minus šest dioptrií). Vypadal hůř než samotný ďábel.

Poznámka. V tomto případě je třeba neprodleně přistoupit k hladovění, provádět časté očistné klystýry a na hlavu a obličej přikládat ve dne v noci hliněné zábaly. Je třeba organizmu pomoci, aby vyloučil zhoubný nádor, jinak by mohl pacient zemřít na otravu z rozkládající se rakovinné tkáně.

V srpnu, po šestnáctidenním hladovění, se mu zrak obnovil a dosáhl hodnot, jaké měl před operací. Také se mu zlepšila levá ruka i noha, které měl po chirurgickém zákroku skoro necitlivé. Byl sám schopen číst vaše knihy, a to bylo velké vítězství, které ho naplnilo radostí. Lékaři se ohledně zhoršování zraku vyjádřili, že to tak má být a bude ještě hůř. To se naštěstí nesplnilo a muž má po operaci normální zrak."

Zkušenost s ozdravením

„Je mi dvacet let, vaše knihy jsem si pořídila před dvěma lety a také jsem je hned pečlivě prostudovala. Poté jsem se pustila do boje o vlastní zdraví.

Narodila jsem se jako zcela zdravá a silná holka. Když jsem však dospěla do puberty, vše se změnilo - bylo to, jako kdyby mě posedl sám ďábel. Choroby přicházely jedna za druhou, byla jsem neustále nemocná. Pro doplnění celého obrazu zkázy dodám, že po všechna ta léta se mi vždy na

jaře objevily velké vředy na prsních bradavkách a na zadečku a k tomu velká ječmenová zrna na očích, kvůli nimž mi otékal celý obličej. Zpravidla se k tomu přidala i bolestivá menstruace a uhrovitost.

Když jsem si přečetla vaše knihy, došlo mi, že vlastně uhnívám zevnitř. Asi se mi nemůžete divit, že jsem neustále trpěla depresí, byla agresivní, podrážděná a hrubá a dokonce jsem se ve škole často rvala (i s nožem, přičemž ke rvačce tehdy vůbec nebyl důvod).

Poznámka. Agresivita svědčí o tom, že životní pole pacientky bylo napadeno škůdcem.

Zachránil mě nejspíš fyzický pohyb: hodně jsem sportovala, například běhala a chodila na pěší túry, a také jsem si vypěstovala oblibu v naturální živé stravě a udržela si ji až dodnes.

A to bylo moc dobře, protože rodiče mě jako malou vždy po ránu překrmovali a téměř násilím mě nutili jíst vysoce kalorické potraviny, například obložené chleby (mimochodem jsme v rodině skoro všechno jedli s chlebem). Také jsem každý den pila mléko.

Před dvěma lety jsem dostala nesmírně bolestivou menstruaci, že jsem málem ztratila bolestmi a nevolností vědomí. To už jsem ale měla vaše knihy, a tak jsem si zavedla klystýr se slanou vodou (urinu jsem bohužel neměla při ruce). Na toaletě se mi udělalo ještě mnohem hůře, šla ze mě smrdutá břečka a zrzavé hleny (během týdne očisty jich vyšlo takové množství, že by zaplnilo asi dvě sklenice). Bolesti mě přešly, až když ze mě vyšlo několik poměrně velkých krvavých chuchvalců (skrze trubici, jíž odtéká menstruační krev) - nikdy předtím ani potom se nic takového nestalo.

Poznámka. Pravděpodobně to byly hmotné výtvory, na něž se nalepila patologie usazení v životním poli.

Rozhodla jsem se změnit stravovací návyky a praktikovat urinoterapii z vnějšku i zevnitř. Propukla u mě silná

rýma, hleny všech barev a hustoty mi tekly doslova odevšad a tento stav trval asi měsíc.

Poznámka. Z nesprávného stravování se tvoří hleny v paranazálních dutinách.

Během roku jsem absolvovala několik jednodenních nebo jeden a půldenních hladovek, které jsem snášela velmi dobře a cítila se při nich skvěle. Pak ovšem jedna hladovka skončila mdlobami - občas se mi to stává, zejména když musím dlouho stát v horku (trpím tím od dětství). V případě, o němž hovořím, jsem ztratila vědomí na večerní procházce městem. Další dva dny jsem měla v noci záchvaty - stalo se mi, že mi najednou začalo bušit srdce jako o závod a ruce a nohy mě neposlouchaly.

Poznámka. Tyto nenormální projevy svědčí o tom, zeje životní pole zaneseno patologií. Na druhé straně ukazují, že hlad na patologii velmi intenzivně působí a ona o sobě dává vědět. Je třeba pokračovat v započaté cestě a hladovět až do vítězného konce, ať to stojí, co to stojí.

Během dvou let jsem postupně krok za krokem přecházela na zdravý životní styl a přitom překonávala silné očistné krize, při nichž mi tekly hleny z nosu, vyskakovaly vyrážky a uhry a podobně. Snažím se moc si těchto nepříjemností nevšímat, aby se škodliviny nevracely zase zpět do těla. Snažím se radovat ze života.

Loňského podzimu jsem však prožila neblahou zkušenost, kterou jsem zprvu pokládala za otravu. Můj žaludek zčistajasna přestal přijímat potravu. Buď jsem ji vyzvracela, anebo ze mě šel hnilobný průjem. Navíc jsem měla závratě a žaludek jako na vodě. Po dobu dvou týdnů jsem musela zapomenout na jídlo. Organizmus na všechno odpověděl bolestmi v játrech, a to mě nejprve vylekalo, ale pak mi došlo, že urinoterapie a střevní očista jen urychlily patologické projevy uhnízděné kdesi v hloubi mého organizmu. Jsem přesvědčená, že by o sobě játra dala vědět v každém případě, dříve či později.

Poznámka. To je správné uvažování.

Celý rok jsem trpělivě čekala, až se jaterní činnost naladí, a jakmile nastala nejvhodnější doba (biorytmus) k očistě, což bylo na konci února, začala jsem si čistit játra (přihlédla jsem i k měsíčnímu cyklu).

Ale kúra neprobíhala dobře: na jejím konci mě začalo silně řezat v žaludku a udělalo se mi nevolno. V noci jsem vyzvracela směsici žaludeční a citrónové šťávy a pálilo mě hrdlo a krk. Až druhý den k poledni jsem měla průjem a vyloučila trochu špíny.

Nyní, když vám píši, je to první den normálního života po dlouhé době. Právě jsem ukončila šestidenní hladovku, ani nevím, jak k tomu došlo. Nikdy jsem si předtím nevěřila, že bych něco takového dokázala.

Poznámka. Správný a včasný čin.

Hladověla jsem a pila čerstvou i odpařenou urinu. Také jsem si dělala urinové klystýry (vyvařená moč z jedné poloviny či jedné třetiny obsahu) a potírala s ní nohy, ruce i obličej. Občas jsem si to ulehčila a namísto vody vypila teplý slabý čaj s citronem. Ven jsem takřka nevycházela a vyhýbala jsem se i nadměrné fyzické zátěži, zejména od druhého dne. Když jsem totiž prudce vstala z lehu nebo ze sedu, udělalo se mi temno před očima a ztrácela jsem rovnováhu.

Poznámka. To se bohužel někdy stává.

Po celých šest dní jsem se od probuzení až do třetí nebo čtvrté hodiny odpolední cítila velmi slabá, ale později jsem vždy k večeru načerpala nové síly, ani nevím odkud. Takový kontrast si nedovedu nijak vysvětlit.

Poznámka. Vysvětlit to můžeme s největší pravděpodobností tak, že patologický základ v tu dobu opouštěl váš organizmus. Je vhodné se například ráno okuřovat kadidlem a potírat močovinou.

Díky hladovění jsem se dostala na novou psychickou úroveň. Najednou jsem si připomněla několik událostí, o nichž jsem si myslela, že se nenávratně vytratily. Každý

den jsem se jako správná křesťanka modlila a prosila Boha o sílu, abych mohla bojovat s ďáblem. Myslím si, že jsem nebojovala s furunklem, ale s Belzebubem. A on opouštěl mé tělo pomalu, nerad, s bolestmi a křikem, který slyšelo jen mé srdce.

Poznámka. Člověk často intuitivně rozpozná, co nebo ***kdo*** *v něm vězí. Někdy to vycítí zcela vědomě. U této mladé ženy všechno začalo výtržnictvím a nezbednými kousky v dospívání. Možná to způsobila magie nebo věšiZní budoucnosti.*

Nejdůležitější však je, že mou duší pronikla láska. Tento nepopsatelný pocit se objevil hned v prvních dnech hladovění.

Poznámka. Když člověk začíná hladovět, ihned mu na pomoc přispěchají Vyšší Síly, zejména tehdy, pokud se dotyčný modlí.

Kdybyste jen věděli, kolik jízlivých poznámek pronesených na mou adresu jsem si musela od rodičů vyslechnout! O hladovce ani nevěděli, to bych opravdu odnesla, to by teprve začalo pravé peklo. Během hladovění jsem však nosila na hlavě šátek s poněkud ‚gangsterským' motivem - to abych ukryla vřed. Nemohu to jinak vysvětlit, ale připadalo mi, že takto se vyléčí rychleji a že tak temné síly nemoc lépe vstřebají. Tento šátek však z nějakého důvodu velmi dráždil mé rodiče a oni mě kvůli němu neustále plísnili. Dříve jsem si urážky pamatovala dlouho, nyní ale vše zmizelo, jako by se nic nedělo. Bylo to, jako by se ve mně usídlil éter dobra a odpuštění.

Poznámka. Konflikt mezi rodiči zanechal ve vědomí energetické patologické projevy, jež časem zesílily natolik, že zcela ovládly dívčinu psychiku i chování.

Mohla jsem hladovět i déle než šest dní, ale začaly se objevovat příznaky očištění - po zavedení klystýru jsem měla takřka čistý výtok, vyléčil se mi vřed a očistila se kůže. Ukončení hladovění a regenerační fáze mi nikdy nedělaly

problém - prostě jsem začala pozvolna jíst normální jídla, zejména zeleninu nebo kaše."

Poznámka. To jsou skvělé zkušenosti a je třeba je zopakovat.

Důležité zkušenosti s ozdravením a omlazením organizmu

„Je mi čtyřicet pět let a už dávno, fakticky od dětství, trpím silnými zácpami. Žádný lékař mi však nebyl schopen pomoci, jen rentgenové snímky ukázaly„ že mám třikrát větší střeva, než bych měla mít.

Poznámka. A dovedete si představit, nakolik se roztahují, jsou-li přeplněna nevyloučenou stolicí? A tyto odpadní látky procházejí celým organizmem, než jsou vyvedeny kůží a plícemi.

Asi chápete, že jsem měla naprosto znečištěný organizmus, asi na sto procent, takže mi bylo tak těžko, že mi dělalo problémy například stát chvíli v tramvaji. Peristaltika střev nefungovala a stolice nešla ven a já nevěděla, co dělat a jak ze sebe zadržovaný kal dostat. Ani srdce nemám úplně zdravé, byla jsem zařazena na pozorování už v dětství. Byla jsem vždy hubená a zimomřivá a jako mladá holka jsem pořád mrzla. Měla jsem pocit, že nemám sílu žít. Nicméně jsem sháněla odbornou literaturu, abych se dozvěděla maximum informací o tom, jaké mám šance na vyléčení.

Poznámka. Příčina tkví v tom, že v organizmu došlo ke stagnaci energií a možná bylo životní pole zasaženo parazitem.

V roce 1991 jsem hladověla třináct dní podle Sheltonovy metody a k tomu jsem prováděla očistu podle Normana Walkera. Výsledky se dostavily, ale nic mimořádného.

Nakonec jsem si přečetla vaše knihy a začala jsem ozdravení od začátku. Po celý rok jsem si pravidelně podle měsíčního cyklu čistila střeva. Také jsem si zaváděla do konečníku malé klystýry a celkem osmkrát pročistila játra.

Vyšlo ze mě velké množství kamínků, ale zázrak se nekonal. Pohlavní život byl pro mě utrpením a pořád jsem měla tak těžká střeva, že jsem si myslela, že mi každou chvíli prasknou.

Poznámka. Nebyla odstraněna hlavní příčina, která leží na energetické úrovni. Proto na ni zmíněné procedury nepůsobily.

Postupně jsem přecházela na dělenou stravu a jedla jen kaše a naklíčenou pšenici. Pak jsem jednoho dne byla na návštěvě a snědla kus kuřete se salátem. V noci jsem pak měla žaludeční křeče a jídlo jsem cítila až v krku. Tak jsem šla na toaletu, ale nic ze mě nevyšlo, jenom mě strašně bolelo v žaludku. Nevěděla jsem, z čeho to je, vždyť jídlo bylo zaručeně čerstvé (hostitelka jej připravila těsně před večírkem) a nebylo tedy čím se přiotrávit. Protože jsem však maso dlouho nejedla, organizmus na ně reagoval nepříznivě. Ráno jsem se rozhodla pročistit si žaludek: vypila jsem velké množství vody, po níž se mi žaludek nafoukl jako balon. Tlačila jsem na kořen jazyka a na žaludek současně, ale nic nepomohlo, jen bolesti v žaludku zesílily. Dvě hodiny jsem trpěla a bylo mi doslova na umření. Tak se rozhodla, že zahájím očistnou dvacetijednodenní hladovku.

Vzala jsem si v práci volno a odjela za město, kde mám chatku se zahrádkou.

Hladovění pro mě bylo zpočátku velmi těžké, ale snažila jsem se vydržet. Jelikož jsem měla s hladověním pozitivní zkušenosti z dřívějška, byla jsem si i v tomto případě na sto procent jistá úspěchem. Šestnáctého dne už jsem měla napůl očištěný jazyk a myslela si, že se k poslednímu dni hladovky pročistí úplně, ale nestalo se tak. Navíc se ani nedostavil přirozený hlad. Jsem velmi hubená, na začátku hladovky jsem vážila čtyřicet osm kilogramů. A tak jsem ji podle vašich doporučení ukončila. Po celou dobu hladovění mi strašně kručelo a žbluňkalo v břiše a žaludek chtěl jíst, ačkoliv skutečný hlad jsem už dávno vůbec necítila.

Během hladovky se mi také částečně pročistila znečištěná páteř od škodlivin a toxinů.

Pocit zdravého hladu se dostavil až někdy kolem dvanáctého dne regenerační fáze a k tomuto dni se také zcela očistil jazyk. Byl třináctý regenerační den po hladovce a já se cítila dobře.

Poznámka. Pacientka použila mocný a účinný ozdravný prostředek, který musel nezbytně přinést pozitivní výsledky.

Ale ukázalo se, že ty největší nepříjemnosti měly teprve přijít. Obecně se každý den dělo něco nového. Když jsem ukončila hladovku, cítila jsem v ústech kyselo a tak to pokračovalo prvních šest dní, kdy jsem také vůbec nechtěla jíst. Postupně ale vše přešlo.

První den normálního stravování jsem jedla jídla dle doporučení uvedených ve vašich knihách, ale přidala jsem si do nich česnek. Nyní chápu, že ze mě vycházely neokysličené látky usazené v těle, v každé buňce organizmu.

A konečně jsem se dočkala odměny! Všechno proběhlo tak, jak jste to popsal, a dosáhla jsem maximálních výsledků. Stolice byla bez zápachu a odpařená urina voněla skoro jako parfém. Síly mi pronikaly do žil ve velkém množství, mozek se očistil a hnis vycházel z těla.

Poznámka. Přesně tak, jak jsem to říkal!

Má páteř byla nyní lehká a pružná a srdeční buňky se důkladně pročistily od veškerých nánosů. Srdce tedy fungovalo normálně a štítná žláza se zmenšovala. Já cítím, že v organizmu pořád něco pracuje a očišťuje se.

Poznámka. V některých případech se organizmus nemůže začít očišťovat, protože jeho životní síly jsou zcela potlačeny škodlivinami a odpadními látkami. Proto probíhá uzdravení pomalu a zdá se, že proces nemá konce. Pouze silný ozdravný prostředek si s tímto úkolem poradí. A to se v tomto případě také stalo.

Na rukou jsem vždy měla velké žíly, takže vypadaly jako u vesnického chlápka; nyní se naštěstí začaly zmenšo-

vat. Dřív jsem nemohla pohybovat krkem a všechny krční obratle mi u toho křupaly. Poté, co jsem začala cvičit jógu, to jde snadno. I váčky pod očima zmizely - prostě mám ze všeho radost. Mám dojem, jako bych omládla o dvacet let, a myslím si, že čtyřicet pět let života jsem žila jen na pět procent. Kromě toho jsem objevila, co vlastně znamená žít podle zákonů přírody a jak nám to pomáhá. Spala jsem jen velmi málo a měla ohromnou chuť do práce, ale dbala jsem, abych se nepřepracovala.

Přibrala jsem prozatím půl kilogramu váhy, ale střeva fungují jako hodinky, nejvíc v rozmezí mezi pátou a sedmou hodinou ranní, jak to má být. Nikdy v životě mi ještě nefungovala tak pravidelně! Namísto noční sovy je ze mě zase ranní ptáče.

Poznámka. Po léčbě se všechno uvede do normálu, i to, co předtím nefungovalo, ale organizmus to pokládal za normální. Brzy se vám upraví i pohlavní život a budete u toho mít mnohem intenzivnější pocity. Poznáte sama sebe z jiného úhlu, prostě jako skutečnou ženu.

Rozhodla jsem se zcela pozměnit svůj život, a proto jsem přešla po ukončení hladovky na dělenou stravu. Dokud jsem si na ni zvykala, byla jsem pořád hladová a trápila jsem se kvůli tomu. Nyní jsem od kořenů přeměnila všechny životní zvyky. Nyní se dietní stravou zcela nasytím a po šestnácté hodině už se mi vůbec jíst nechce."

Efektivní týdenní hladovka

„Je mi padesát pět let a na základě vašich knih jsem se rozhodl vyzkoušet týdenní hladovění. Neměl jsem žádné konkrétní cíle a ani mě nic zrovna netrápilo, prostě jsem chtěl hladovět podle všech zásad a také jsem tak činil: nejprve přípravnou fázi, pak hladovění a nakonec regeneraci. Řídil jsem se také Měsícem, avšak typ své konstituce jsem v potaz nebral. Výsledky byly víc než příjemné: přestalo mě bolet pravé rameno, které jsem měl zraněné a na něž nezabíraly žádné klasické metody, ani bahenní zábaly, postřiky či masáže. Jednou v noci jsem však měl strašné bolesti, že mi málem tekly slzy. Čepici jsem si sundával i nasazovaljen levou rukou a vůbec vše bylo velmi nepohodlné, v práci i v denním životě. Nejvíc mi to vadilo při sekání trávy, štípání dříví a cvičení. Dnes naštěstí zvládám bez problémů všechny tři činnosti."

Zkušenosti s ozdravením

„Během života jsem onemocněla akutním zánětem nosohltanu, měla radikulitidu a osmnáct let mne trápila kýla. Také mne trápilo nadměrné slinění - vazké mazlavé sliny (trvá to už tři roky).

V roce 1995 jsem se poprvé seznámila s knihami pana Malachova. Po jejich přečtení, v prosinci roku 1995, jsem se pevně odhodlala, že se pustím do ozdravení vlastního těla. Tři dny jsem vynechávala příjem potravy a zaváděla si klystýry s urinou, jimiž jsem vypudila hleny ze svého organizmu. Moc mě zajímalo, co se při hladovění s mým organizmem stane.

V lednu roku 1996 jsem držela hladovku na uzdravení celých osmnáct dní. Pila jsem jen destilovanou vodu a urinu a vyšel ze mne asi litr hlenů a cca čtyřicet kalových kamínků, které tvarem připomínaly malé párky. Třináctého dne ze mě vyšel podivný pletenec dlouhý asi osm centimetrů. Stolici jsem měla pravidelnou.

Měla jsem vekou chuť vyloučit veškeré škodliviny z organizmu ven, a tak jsem v únoru započala další třináctidenní hladovku. Popíjela jsem urinu a roztátou vodu a k tomu si dávala klystýry. Hleny jsem shromažďovala ve sklenici od majonézy, kameny už jsem žádné nevyloučila (to však neznamená, že už ve mně žádné nejsou). Všechno, co jste napsal, se do puntíku vyplnilo."

Hepatitida

„Jsem obdivovatelkou vašich knih *Léčebné síly.* Ve stručnosti bych vám chtěla napsat, jak jsem se léčila a co se mi přihodilo.

Je mi čtyřicet jedna let a před půlrokem jsem se začala řídit radami uvedenými ve vašich knihách a k tomu prováděla příslušné procedury. Ráno jsem vždy pila moč a promývala si střeva odpařenou či nekoncentrovanou urinou a nezapomněla jsem ani na očistu jater. Jednodenní čištění se ukázalo jako nepříliš účinné. Čistila jsem si játra následovně: prohladovela jsem noc a den, pak vypila sto padesát mililitrů olivového oleje a sto padesát mililitrů grapefruitové šťávy, obojí najednou. Po patnácti minutách jsem pila projímadlo (hořkou sůl) a den hladověla. Proceduru jsem opakovala osm dní za sebou, dokud se kameny nerozmělnily na kaši (a bylo jich hodně). O každém půstu hladovím na urine od sedmi do patnácti dní. Ale myslím, že bych s tím měla přestat, protože mám výšku sto šedesát devět centimetrů a vážím šedesát sedm kilogramů.

Proč vám vlastně píši? Před deseti lety jsem onemocněla hepatitidou skupiny B a nyní jsem kvůli tomu zapsaná na poliklinice jako nositel ‚australského antigenu'. Periodicky chodím na odběr krve ze žíly a v tuto chvíli je všechno v pořádku, i když játra mě přece jen občas bolí. Hodnotu bilirubinu mám na šesti až sedmi, a to je výrazné zlepšení, protože dříve jsem měla hodnotu osmnáct."

Poznámka. Pijte hodně šťáv a všechno se upraví.

Bolestí v nohou, chřipka a pozvednutí po emociální stránce

„Patřím ke starším ročníkům, narodila jsem se v roce 1929. Během života jsem prodělala různé nemoci, například cholecystitidu, vysoký krevní tlak druhého stupně, artritidu, kolitidu nebo ischemickou chorobu srdeční. V květnu 1993 jsem si zakoupila Armstrongovu knihu *Živá voda* a hned

podle ní začala hladovět; vydržela to napoprvé devět dní. Zhubla jsem a vnímala své tělo jinak - nyní bylo velmi lehké. Hlava a játra už mě nebolela a ani tlak se nezvedal."

Poznámka. Výsledek očistné kúry s hladověním a urinou.

Zvýšený krevní tlak, špatný zrak, častá nachlazení, úprava tělesné hmotnosti, celkové ozdravění organizmu

„V posledních dvou letech jsem pravidelně hladověl a pročišťoval své tělo. Díky tomu se mi podařilo upravit krevní tlak a udržovat jej na hodnotách 130/90 oproti 200/140, jak tomu bylo dříve. Zlepšil se mi zrak: předtím jsem měl pořád mžitky a skvrny před očima a lékař se o nich vyjádřil, že to jsou běžné projevy stárnutí (je mi sedmapadesát let).

Poznámka. Lékaři vám řeknou všechno možné, aby se vás co nejdříve zbavili.

Zatímco jsem před hladověním na jaře a na podzim vždy dostal silnou rýmu, nyní po hladovce jsem nebyl nachlazený ani jednou. Podařilo se mi snížit tělesnou váhu z osmdesáti šesti na sedmdesát tři kilogramů (při výšce sto osmdesát centimetrů). Naposledy jsem hladověl patnáct dní v listopadu tohoto roku, díky vám jsem získal dobré zdraví."

Psoriáza, ozdravění organizmu

„Jsem dvacetiletá holka. Když mi bylo dvanáct, najednou mě začalo silně svědit na předloktí a kůže mi v těchto místech zčervenala. Na podzim lékaři vystavili diagnózu: psoriáza. Za léta se nemoc rozrostla, nejprve na ruce a kolena a poté na celé tělo. Na podzim se nemoc vždy zhoršuje a já to velmi těžce snáším, je to doslova peklo! Dřív jsem často plakala a cítila deprese, ale nyní se snažím držet a mít svůj psychický stav pod kontrolou. Léčila jsem se různými mastmi a užívala vitamin F. Po léčbě nastalo zlepšení, ale později se vše zase vrátilo do starých kolejí.

Poznámka. Je třeba radikálně změnit životni styl!

Loni v létě jsem si koupila Armstrongovu knihu *Živá voda,* po jejímž přečtení jsem se odhodlala k sedmidenní hladové kúře. Pila jsem jen moč a vodu, celý týden jsem fakticky proležela v posteli. Třikrát denně jsem si hodinu masírovala a potírala tělo urinou. V noci ze šestého na sedmý den hladovky mi bylo obzvlášť špatně, myslela jsem, že to ani nevydržím.

Pak jsem v knihkupectví uviděla pět vašich kniL, koupila šije a během týdne je přečetla. Dne 14. srpna jsem začala očistu jater, ale přiotrávila jsem se slunečnicovým olejem a 15. srpna jsem celý den ležela jako polomrtvá a nic nejedla ani nepila. Ostatní dny jsem to nějak snesla a vydržela na urine a vodě až do 27. srpna. Dne 23. srpna jsem to však nevydržela a snědla jsem pár jahod. Během druhého hladovění jsem se cítila mnohem lépe a necítila silný hlad; ten se objevil až na konci ozdravné kúry. Každý den jsem vypila sto padesát až dvě stě mililitrů moči a zaváděla si klystýry. Očista probíhala velmi dobře: nejdřív ze mě vyšly nazelenalé kalové částky a potom žluč a hleny, které obsahovaly další škodliviny a odpadové látky. Zprvu mne bolelo u jater, ale po chvíli bolesti přešly.

Hladovění mělo velmi příznivý dopad: omládla jsem a zkrásněla. Bolístky na kůži byly bez šupinek. Oblasti loktů a kolenních kloubů jsem si třikrát denně po dobu třiceti až čtyřiceti minut potírala urinou, a proto mě bolely a měla jsem nepříjemné pocity, jako by v nich něco táhlo a loupalo.

Poznámka. To se energetická patologie drala ven. Nemá totiž ráda urinu.

Během hladovění jsem zhubla o pět až sedm kilogramů, které jsem ovšem za týden opět přibrala. Duševně jsem se proměnila a byla nyní klidnější, méně se rozčilovala a nic mne jen tak nepodráždilo.

Dodnes po ránu piji střední porci uriny, asi sto padesát až dvě stě padesát mililitrů. Také si připravuji teplé nebo horké koupele s urinou. Otestovala jsem své síly a začala lépe vnímat vlastní organizmus, vše jen díky vašim knihám. Zhubla jsem o pět kilogramů (ze šedesáti jednoho na padesát šest), ale za dva a půl týdne po hladovce jsem kardinálně přibrala a dosáhla hmotnosti šedesáti šest kilogramů."

Zánčt paranazálních dutin, srdeční a cévní dystonie, nemocné klouby

„Vážím osmdesát kilogramů při výšce sto osmdesáti centimetrů, mám smíšenou konstituci žluči a slizu, přičemž první prvek drobně převládá. Očistné procedury těla jsem prováděl v průběhu tří let, játra jsem si čistil více než dvacetkrát a šly ze mě kameny i odpad z ledvin a kloubů. Také jsem hladověl, vyzkoušel jsem jednodenní, třídenní, sedmidenní, desetidenní i čtrnáctidenní hladovku a výsledky byly ohromující: zmizela srdeční a cévní dystonie, klouby byly pohyblivější a přestaly mě bolet střeva (dělal jsem si klystýry). Co je však nejdůležitější -načerpal jsem spoustu nových sil, takže jsem se cítil lépe než před deseti či dvanácti lety."

Sedací nerv

„Přečetla jsem si vaše knihy a na sto procent jsem vašim teoriím uvěřila. Léčila jsem si sedací nerv, protože právě jeho dysfunkce mne trápila ze všech nemocí nejvíce. Natírala jsem si nohu až k chodidlům odpařenou urinou, dělala jsem si z ní obklady na kříž a také ji ráno popíjela. Vše pomohlo, ale jen napůl. Léčila jsem se dva měsíce a pak jsem se rozhodla hladovět, abych nemoci zasadila konečný úder. Nyní se cítím skvěle a po hladovce jsem naprosto blažená. Všechny nemoci jako bych odhodila za hlavu.

Efekt ozdravných kúr

„Pravidelně si čistím organizmus a provádím jednodenní hladovění; později chci přejít i na třídenní i sedmidenní. Vyléčil jsem se z vředového onemocnění dvanáctníku a zbavil se hemoroidů i občasných bolestí u srdce."

Zácpy, hemoroidy, krevní tlak, cysta na vaječníku

„Jsem padesátiletá žena s konstitucí větru a žluči, mám výšku sto šedesát tři centimetrů a vážím padesát sedm kilogramů. Před dvěma lety jsem odmítla se podrobit operaci a namísto toho se léčím sama. Moje diagnóza zní: cystom pravého vaječníku. Charakterem jsem spíš optimista, ráda se učím novým věcem a nerada se s cizími lidmi bavím o svých osobních záležitostech a už vůbec ne o nemocech a léčení. Moji blízcí mi doma rozumí. Známí sice někdy mívají poznámky, ale já se k nim stavím klidně, shovívavě a s humorem. Všechny procedury nejprve zkouším na sobě.

Jakmile se na trhu objeví vaše nová kniha, ihned si ji koupím. Dříve jsem trpěla na zácpy a často také na zvýšený krevní tlak, ale vždy jsem se snažila užívat minimum medikamentů. V červenci mi byl bohužel diagnostikován cystom pravého vaječníku.

Poznámka. Opakované zácpy mohou mít takové následky.

Vypravila jsem se do knihovny, přelouskala spoustu knih a nakonec odmítla užívat léky.

Změnila jsem jídelníček a jedla jen dělenou stravu. V září 1995 jsem hladověla dvanáct dní na urine (přesně ve druhé měsíční fázi), ovšem bez předchozích očistných procedur. Překonala jsem hladovku snadno, přirozeně jsem podráždila princip větru. Pochopila jsem: abych se vyléčila, musím mít o problematice více vědomostí, a tak jsem tyto věci začala studovat.

Léčila jsem se od roku 1995 do roku 1997. Jídla jsem se zřekla celkem snadno, prostě jsem se k němu postavila tak, jako kdyby neexistovalo. Nejím maso, ryby, sůl, cukr, máslo, čaj, chléb a podobně, jen rostlinná jídla v následující posloupnosti: šťávy a vývary, saláty, dušená zeleninová jídla, kaše, ořechy, rostlinné tuky a naklíčená zrna. Na všechno jsem si zvykla a ocenila chuť.

Na podzim jsem si dvakrát pročistila střeva urinou, z jedné čtvrtiny odpařenou. Na jaře jsem jedenáctkrát opakovala očistu jater, v nichž jsem měla kameny. Mimochodem po očistě jater u mě propukla intoxikace.

Poznámka. Správně jste měla častěji provádět očistné klystýry.

Spatně si to pamatuji, ale velmi jsem trpěla: neustále mi bylo nevolno a já se cítila velmi slabá. Přesto jsem prováděla všechny procedury a chodila i do páry. Bolelo mě všude po těle, zejména kosti a svaly, byla jsem celá rozlámaná. Z nosu mi tekla krev s hnisem. Když jsem začala zvracet kasičku se žlučí, už jsem ten hlad nevydržela, přestože do konce měsíčního cyklu zbývalo jeden a půl dne. Při hladovění jsem si přikládala obklady z odpařené (do jedné čtvrtiny) uriny (ve třetí měsíční fázi) a hliněné (ve čtvrté fázi). Zato jsem správně hladovku ukončila a regenerace proběhla na výbornou. Podrážděný vítr se mi podařilo utišit během dvou týdnů. Pochopila jsem, že se k hladovění musím důkladně a správně připravit, zejména tehdy, pokud necítím dostatek sil.

Poznámka. S frakčním hladověním je to mnohem snazší.

Od srpna 1996 po říjen 1997 jsem hladověla vždy pět dnů v měsíci (samostatně ne vcelku, ale vždy jedenáctý, čtrnáctý, dvacátý třetí a dvacátý devátý den) a k tomu ještě tři až sedm dní po sobě ve druhé fázi. Pětidenní hladovku už snáším velmi dobře, ale dodnes z ní cítím hořkost v ústech a nevolnost. Při hladovění si dávám obklady z odpařené uri-

ny (do jedné čtvrtiny) ve třetí měsíční fázi a hliněné zábaly ve čtvrté fázi.

Jaké mám výsledky? Zbavila jsem se zácpy a hemoroidů a k mé veliké radosti se mi snížil krevní tlak a já znovu dostala chuť do práce. Mám lehké tělo a potřebu většího pohybu."

Návyk zdravého životního stylu

„Když byl můj mladší syn desetiletý, rozhodl se sám hladovět poté, co v zimě těžce onemocněl. Měl zvýšenou teplotu nad třicet devět stupňů Celsia a bolesti hlavy. Uběhl jeden a půl dne... a chlapec měl normální teplotu třicet šest stupňů Celsia a byl zdráv. Nyní už zapomněl, co je to být nemocný, naučil se zdravě žít od dětství."

Srovnání efektivity ozdravných procedur. Bolesti v páteři, vysoký krevní tlak, astma, nachlazení, visící mateřská znaménka, optimalizace tělesné váhy

„Jsem už žena v letech, právě běží můj dvaašedesátý rok života. Už celý rok dodržuji životosprávu podle vašich rad a mám čtyři díly *Léčivých sil.*

Přečetla jsem hodně literatury na lékařská témata a také jsem se snažila různá doporučení praktikovat, například očistu střev podle Semjonovové. Uzdravení se však nezdařilo a já na ty procedury zapomněla. Z vašich knih jsem se dozvěděla, že na správnou očistu jater je třeba odpařená urina, tak jsem to zkusila a - všechno se povedlo! Po střevech jsem si skvěle vyčistila také játra a z mého organizmu vyšlo všechno možné, například černé hleny, různé chomáče z neidentifikovatelných látek, kameny všech barev a velikostí a tak dále, z čehož jsem byla v šoku.

Poznámka. Očista s použitím odpařené uriny je mnohem efektivnější než s vodou s citronem. V některých případech

je efektivní očista možná jen odpařenou urinou, a to tehdy, pokud jsou střeva nadměrně znečištěna a ucpána.

Souběžně s očistou střev a později i jater jsem začala také hladovět. Nejprve jsem praktikovala obyčejné třídenní hladovění týdně a potom jsem přešla na suché hladovění podle sudých měsíčních fází. Následovala dělená strava, k níž piji jen roztátou vodu (z ní také vařím). Dvakrát denně si dávám kontrastní sprchu a poté, aniž bych se vytřela ručníkem, třicet až čtyřicet minut provádím ozdravné cvičení na koberci. Zcela jsem se vzdala cukru, čaje, kávy a dalších rafinovaných potravin, zato hodně chodím na procházky na zdravý vzduch.

Poznámka. To je moc dobře!

Po roce zdravého života, na který jsem si zvykala velmi těžce, se vytratily bolesti v páteři, i krevní tlak se mi snížil z 220/110 na 150/80. Kromě toho mě přestalo trápit astma a častá nachlazení a také do jednoho zmizela povislá mateřská znaménka, která jsem měla pod paží a na krku. Ale nejpozoruhodnější bylo, že se mi povedlo snížit hmotnost z devadesáti pěti kilogramů na padesát osm! Nyní už se nezadýchávám, když jdu nahoru po schodech, a mohu nosit oděvy, které mi dvacet let visely ve skříni. Namísto velikosti šedesát až šedesát dva nosím čtyřicet osm až padesát!

Na lékařské prohlídce jsem byla naposledy v červnu 1996, a když mě moje obvodní lékařka spatřila, nevěřila svým očím! Já jsem se velmi změnila navenek, ale hlavně uzdravila z mnoha nemocí. Všechny rozbory ukázaly normální hodnoty. Nyní žiji zdravě, aniž bych denně polykala spoustu léků, a nedovedete si představit, jaké je to štěstí! Mnoho známých mě prostě nepoznává: nejprve se mě ptali, jestli jsem náhodou neonemocněla, ale nyní se mě ptají, jak to vlastně dělám, že tak dobře vypadám. Slyším od nich, že mám ladnou a lehkou chůzi, jako bych se vznášela, a zdravou, hladkou elastickou pleť. Je ze mě absolutně zdravý člověk a za to jsem vděčná vám."

Poznámka. U této ženy došlo ke klíčovým změnám: proměnil se její charakter, zvyky i pohled na svět kolem ní.

Omlazení

„Píši kvůli svému kolegovi z práce, kterému je nyní čtyřicet sedm let. Tři roky aktivně praktikuje urinoterapii, a proto vypadá mnohem mladší, než doopravdy je. Pravidelně drží ozdravnou a omlazující hladovku, připravuje si pro sebe zvláštní jídla a k tomu dvakrát denně pravidemě ráno a večer cvičí na balkoně, kde má speciální vybavení. Dříve to byl silnější chlápek s pupíkem, nyní je z něho sportovní a dobře vypadající muž, který je pro ženy stále přitažlivý."

Poznámka. Jaký styl života člověk vede, takový je i on sám. Změníte-li životní styl k horšímu, postupně se měníte v bezdomovce; změníte-li jej k lepšímu, stáváte se světcem.

Omlazení, pozitivní vliv na kůži, zrak, čich a hmat; pružnost, pohlavní citlivost, paměť, strach a obavy.

„Je mi padesát sedm let a očistou organizmu se zabývám velmi důkladně. Střeva jsem si pročistil šestnáctkrát, játra šestkrát a kromě toho také třikrát ledviny, čelní a paranazální dutiny a dvakrát také klouby. Po celou zimu piji silný odvar ze šípku. Už jsem prohladověl čtrnáct dní na sucho. Zhubl jsem o sedm kilogramů, dříve jsem měl devadesát šest kilogramů. Suchý hlad jsem snášel těžce, prostě to byla hrůza! Zdálo se mi, že jsem přešel na nějakou nepoznanou, novou úroveň života.

Poznámka. Ano, vědomí člověka může pokládat suché hladovění za hrůzu.

Mohu se však pochlubit mnoha úspěchy: vyhladila se mi kůže a byla nyní jako u novorozence. Začínají mi růst vlasy na místě, kde jsem měl dříve lysinu, a v obličeji mám zdravou barvu. Sluch mám výborný, zejména se mi vylepšilo dotykové vnímání kůže a konečků prstů u rukou.

Poznámka. Správně by se měly vylepšit i pohlavní vjemy.

Klouby jsem měl neobyčejně pohyblivé, srdeční záchvaty zcela zmizely. Zato se mi zlepšila potence a poznal jsem příliv pohlavních sil.

Poznámka. To jsem právě říkal, aniž bych tuto větu četl. Mějte na paměti, že hlad vylepšuje sexuální citlivost. I ženy se mohou zbavit pohlavní chladnosti.

Dále se mi zlepšila paměť, přestal jsem se bát a trápit různými obavami a naopak si začal víc věřit. Měl jsem lepší náladu a doufal jsem, že se jednoho dne plně uzdravím.

Po takovýchto skvělých úspěších, tedy po jednom měsíci urinoterapeutického léčení a čtrnáctidenním hladovění, jsem se s konečnou platností a definitivně přesvědčil o vaší nekonečné moudrosti, erudovanosti a otestoval jsem mocnou sílu přírody."

Poznámka. Aby ne! Jeden den suchého hladovění má stejnou účinnost jako tři nebo čtyři obyčejné hladovky o vodě. Pokud se suchý hlad dodržuje správně, je to velmi mocný ozdravný prostředek. Ale pokud se provádí nesprávně, je zhoubný stejně jako efektivní.

Silné omlazení spojené s úpravou tělesné hmotnosti

„Měla jsem možnost sama na sobě vyzkoušet, jak je léčení s urinou efektivní a zda i dvoudenní hladovění prováděné po dobu dvou měsíců může pomoci. Když jsem se vrátila domů z dovolené, moji blízcí a rodina byli doslova šokováni mým novým vzezřením. Za dva měsíce jsem zhubla o dvacet kilogramů, z osmdesáti na šedesát a půl! Velmi vám za všechno děkuji."

Poznámka. Jak jsem říkal dříve, hladovění a urinoterapie jsou nejlepšími prostředky k omlazení vlastního organizmu.

Hleny, osteochondróza, hemoroidy, vysoký krevní tlak, křeče a bolesti u srdce

„Je mi čtyřicet šest let a jsem učitelka. Ráda bych chtěla stručně vyprávět svůj příběh, možná hezky od začátku.

1. Po celých dvacet let jsem měla nefunkční střeva.

2. Devatenáct let jsem trpěla osteochondrózou hrudníku.

3. Trápily mne hemoroidy.

4. Problematická stolice.

5. Ráno po probuzení nemohu vstát, jak mne bolí nohy.

6. Silně mě svědí v uších.

8. Zelená barva v obličeji.

9. Byl mi odstraněn polyp cervikálního (krčního) kanálu.

Také jsem provedla proceduru na změkčení organizmu a hladověla třináct dní. Kdybyste viděli, co všechno ze mě vyšlo! Hodně hlenů, dále jakési bělavé a načervenalé nitky, které měřily asi deset až patnáct centimetrů, a jakési medúzovité otřesně vypadající shluky. Předtím jedenáctého a dvanáctého dne ze mě vytékala tekutina podobná mazutu. Byla jsem v šoku! Po této hladovce mi však, narostla křídla'.

Poznámka. Jak jsem poznamenal na začátku knihy, hladovění a urinoterapie vyhání parazity z organizmu a čistí jej.

Od podzimu 1994 jsem začala pít ranní urinu.

28. března 1994 jsem si poprvé pročistila játra a vyšlo ze mě jedenáct velkých kamenů rozměrem dva až dva a půl centimetru a navíc padesát devět menších.

15. dubna jsem si čistila játra podruhé a zase plodně: vyšly ***dva velké kameny, skoro balvany rozměrem třiapůlkrát dva centimetry*** nepravidelného tvaru, deset menších s rozměrem asi jeden centimetr a třicet osm maličkých jako fazole. Dále *jeden* ***polyp*** jako šnek v barvě jater a ***mnoho bílých*** *vloček.*

Poznámka. Začali vycházet měkkýši.

30. dubna proběhlo třetí čištění jater a vyšlo ***sedm kamínků jako fazole*** a sto čtyřicet pět (!) maličkých jako pohanková zrna a k tomu jakási nazelenalá hmota.

Ultrazvukové vyšetření jater ukázalo, zeje vše v normálu. Nyní už asi chápete, proč jsem byla v šoku - dvě stě sedmdesát kamenů během tří očistných kúr, to je opravdu hodně! A představte si, že by to všechno zůstalo v mém těle. Mám takovou radost z toho, že jsem se jich zbavila, že ani nenacházím vhodná slova, abych ji mohla popsat.

K jakým výsledkům jsem tedy dospěla?

1. Poprvé za dvacet let moje střeva fungovala jako hodinky, tak jako v mládí.

Poznámka. Pokud se ve střevech nahromadí velké množství patologických hlenů, není divu, že má člověk stále zácpy.

2. Vyléčila jsem se z osteochondrózy, sama tomu skoro nevěřím.

3. Zmizely hemoroidy.

4. Poprvé za posledních deset jet jsem měla krevní tlak v pořádku.

5. Poprvé za šest let pravidelného hladovění jsem při hladu neměla křeče.

6. Srdce už mě nebolí."

Dermatitida vyvolaná roztoči (zákožkou svrahovou)

„Je mi dvaadvacet let. Před třemi lety jsem prodělala těžké kožní onemocnění - dermatitidu způsobenou roztoči. Léčba bohužel nezabrala a můj obličej den ode dne hustěji pokrýval svědícími vřídky a uhry.

Přečetla jsem si vaše knihy a rozhodla se, že se budu podle nich léčit. Začala jsem si zavádět urinové klystýry, potírala si obličej čerstvou urinou a také pila ranní urinu. Po týdnu jsem přistoupila k hladovce na urine a vodě a vydržela jsem to patnáct dní. Poté jsem hned přešla na správné stravování.

Chleba nejím vůbec, ale každé ráno si dávám trochu naklíčené pšenice. Stále piji ranní urinu a nepřestala jsem si s ní potírat obličej.

Za měsíc po ukončení hladovky jsem však pochopila, že něco dělám špatně. Vůbec jsem nepřibírala na váze a narušil se můj menstruační cyklus. Tělesná hmotnost se snížila z padesáti na třicet devět kilogramů a na této hodnotě se drží už půl roku.

Jsem velmi ráda, že jsem se zbavila původní vleklé nemoci, ale dost se trápím, že nepřibírám na váze. Zejména proto, že si toho všímají lidé v okolí a komentují to nepříjemnými poznámkami. Nikdo nechápe, že je mi nyní lépe než dřív, když jsem měla obličej pokrytý vřídky, které svědily a nutily mne, abych si jej neustále škrábala.

Já osobně bych přesto nikomu neradila, aby hladověl, protože jsem si během kúry užila své. Všichni mi opakovaně říkali: ‚Už dále nedrž řádné hladovky, vidíme, jak jsi hubená a vyzáblá, to už snad je lepší trpět se svými nemocemi.'"

Poznámka. Došlo kpředrážděníprincipu větru. Je třeba přijmout veškerá nezbytná léčebná opatření: správné stravování a procedury k harmonizaci principu větru. Pomohou například horké koupele a potírání těla olivovým olejem, neboť se po něm přibírá a také zlepšuje zevnějšek.

Parazit v životním poli

„Loni v létě mě přepadly zčistajasna ukrutné bolesti, jejichž původ jsem si nedovedla vysvětlit. Bylo to, jako kdyby mi někdo svázal srdce a hrdlo, prostě strašné. Pomohly mi klystýry s odvarem z osiky.

Poznámka. To je velmi zajímavý, originální a efektivní prostředek. Patogenní energie a energie vzniklá z uhranutí totiž osiku nesnášejí. Tato žena je velmi šikovná, jelikož si ***sama*** *našla způsob, jak se zbavit parazita ze životního pole.*

Pokud jste se dostali do podobné situace, mohu tento prostředek vřele doporučit.

A v očistě organizmu pokračuji - už druhou zimu hladovím sedm až dvanáct dní, skoro každý měsíc, stalo se to pro mne nezbytností a životní potřebou. Zřejmě jsem už dospěla do takového stadia, že dokáži sama vyhánět patologické tvory z těla.

Poznámka. My všichni jich na sobě nosíme víc než dost a jsme jejich energetickou potravou!

Psala jsem i o tom, že jsem v kostele hledala odpověď na otázku: proč? Také jsem si tam zakoupila knihy s náboženskou tematikou, které vzápětí přečetla a navíc se vyzpovídala. Hodně jsem se věnovala charitě - sama jsem přispěla a také jsem se snažila pro tuto činnost přemluvit i ostatní, ačkoliv to někdy bylo nad moje síly.

Poznámka. To vše dosvědčuje, že tato žena začala pracovat se svým charakterem.

Ale ze všeho nejvíc jsem se snažila změnit sama sebe, což byl dlouhý a úmorný proces. Hodně jsem přemýšlela a leccos také pro sebe objevila. Neustále jsem se modlila a to dělám i nyní. Náboženská přikázání jsou jednoduchá a přirozená, a když si je uvědomíte celou svou bytostí, váš život se zcela změní. Ve skutečnosti je vše nekomplikované, a když pochopíte důležité životní pravdy a změníte se zevnitř, váš život ubíhá jinak-

Poznámka. Co jsem právě říkal?

Po častých hladovkách a pečlivé práci se sebou sama, až jsem se naplnila pokorou a vnitřním klidem, jsem byla připravená na zázrak. A něco se skutečně stalo!

Často jsem měla bronchitidu a v únoru jsem slehla s chřipkou, doprovázenou nezvykle vysokou teplotou (mimochodem ulehla celá rodina kromě nejstaršího syna). Proležela jsem ji o hladu a pila urinu. Dva dny jsem nesmírně trpěla a pak jsem se rozhodla trochu si oddechnout.

Měla jsem i vidiny: několik minut se mi zdálo, že po mně leze studená tlustá zmije dlouhá tak tři metry. Pozvolna se protáhla jako rtuť přes má prsa, od levého k pravému. Byla pomalá, studená a taková nezvyklá; několikrát přelezla sern a tam a zmizela.

Poznámka. To byl parazit ze životního pole. Zvýšená teplota v kombinaci s dýcháním ho vyhnala z těla ven.

Potom jsem cítila v hrtanu elektrické výboje, takové, jako kdyby mi do něj někdo zaváděl ohnivý kord.

Poznámka. Cim je energetické centrum mocnější a čím vyšších hodnot dosahuje, tím intenzivněji se projevuje patologie — a tím silněji pak vnímáte následné osvobození od ní.

Po celou zimu a jaro mi z úst lezly vlasy a vycházely hlenové shluky, zejména při hladovění jich bylo obzvlášť mnoho. Já jsem je vyplivla a hned pálila.

Poznámka. Jde o hmotné komponenty parazitů ze životního pole a možná zbytky po uhranutí.

A ještě jeden zajímavý úkaz: od levé části hlavy se mi odpojilo domnělé tenké vlákno mocné energie, utrhlo se a prasklo.

Poznámka. To se přetrhlo energetické pouto.

Dlouho mi bublalo v hrdle a to trvá dodnes, ale už to není tak silné. Po nějaké době se mi po prsou začaly kutálet koule a někdy se pozvedaly až k hrdlu a úpěly: Hospodine, pomiluj! Dost těžké období, ale já jsem to vydržela. Neblahé projevy naštěstí časem zmizely, ale tlak v hrdle zůstal. Myslím, že už to vydržím, a snažím se toho zbavit.

Poznámka. Zkuste si přiložit obklad z osikového vývaru nebo uriny.

Často dodržuji půst, například sedmý den po ukončení regenerační fáze po hladovce. Vydržela jsem hladovět až pět dní a vzpomínala jsem evangelické texty, které se zmiňují o tom, že běsové se sedmého dne navracejí do svého čistého a uklizeného domova.

Pochopila jsem, proč se duchovní k dlouhodobému hladovění staví poněkud odmítavě: každý člověk nemá tolik sil, aby to vydržel. To se ovšem těžko vysvětluje.

Jak se ubránit temným tvorům, jak se vyvarovat nepříjemným vidinám? Nadechnout se a pomodlit *Hospodine, blahoslav!* nebo jinou modlitbu. U mne to pomáhá a všechny vidiny se rozplynou.

Jak se ubránit náporu běsů a dalších bytostí, aby se nás například nezmocnili ve spánku?

1. Nikdy si nesundávejte křížek.
2. Modlete se dvakrát denně, ráno a večer.
3. Dodržujte boží přikázání.
4. Choďte se vyzpovídat a přijímejte svátost oltářní.
5. Vždy pomáhejte ostatním.
6. Ve všech případech pronášejte modlitbu k Ježíši Kristu.
7. Uchovávejte si vždy chladnou hlavu a klid v duši.
9. Navštěvujte svatá místa.

Poznámka. Všem radím, aby se životními zkušenostmi této ženy také řídili. Pokud jste v situaci, že by vám mohly pomoci, klidně je využijte ve svůj prospěch a doporučte i svým známým.

Dále jsem pochopila, jaké je skutečné poslání ženy a matky: měnit k lepšímu cizí osudy, a to svých dětí, muže a blízkých, nebo i svého města a země. Když se očistíte a pomodlíte, má to pozitivní dopad i na životy lidí kolem vás a může je to kardinálně proměnit. Přemýšlejte nad tím a dále tuto ideu rozvíjejte. *Tlučte a bude vám otevřeno.*

Pochopila jsem, že většinu nemocí, kterými dnešní lidé trpí, mají na svědomí temné bytosti. Od nich pramení kupříkladu srdeční nedostatečnost nebo vysoký krevní tlak. Vím, o čem mluvím, protože jsem to prožila. Srdce mě strašně bolelo, ale potom vše ustalo. Lidé, pracujte na sobě a nedopouštějte se zbytečných hříchů!

V Rusku se odehrálo hodně špatného a jeho dějiny jsou temné. Probíhá těžký boj, ale pokud jej vyhrajeme, budeme žít dobře.

Právě jsem se vrátila z Jeruzaléma, kde jsem navštívila Kristův hrob. Tento výlet byl součástí mé dovolené na Kypru (ostrov se nachází velmi blízko). Jakmile jsem se vrátila do Ruska, ihned jsem pocítila těžký temný oblak, který se rozprostírá v této zemi všude kolem. Milí pravoslavní spoluobčané, máme oč bojovat.

V Chrámu Kristova hrobu z pod Kamene pomazání těla Kristova ze země proudí mocná energetika o délce čtyř centimetrů. Ten výboj jsem pocítila ve vlastních rukou, když jsem je zvedla do výše, a několik výbojů prošlo přímo mými dlaněmi. Když stojíte v oněch posvátných místech, cítíte, zeje ta země skutečně svatá. Chodila jsem v Chrámu bez výjimky bosá. Výboje (o délce tři až čtyři centimetry) jsem cítila v chodidlech ještě dva týdny po návratu. Byla to tato poznávací cesta, která pro mě znamenala očekávané kouzlo.

Před dvěma lety jsme si pořídili mapu Jeruzaléma a já po celou dobu viděla svaté město rozkládající se na hoře svým vnitřním zrakem, duchovním okem. Nyní se mi dostalo požehnání a vseje pryč.

A ještě jedna maličkost: vyhodila jsem na smetiště všechny knihy o magii a učinila pokání."

Poznámka. Zde pravděpodobně tkví příčina, proč tato žena měla děravou auru a proč se na ni přilepili různí polní paraziti. Když se člověk věnuje magii, přitahuje na sebe různé síly, jež od něj mohou za vykonanou službu chtít něco zpět, jako by úplatu; například takovou, že od člověka odebírají životní energii.

Zkušenosti s urinoterapií

„Jsem čtyřiceti tříletá žena a ve čtyřiceti jsem měla tolik nemocí, že tvořily celý velký balíček: chronickou gastritidu, žaludeční kámen o velikosti třinácti milimetrů, křečové žíly na nohou, osteochondrózu, silné bolesti hlavy a osm let jsem trpěla zácpou. Navíc mi vypadávaly vlasy, měla jsem od dětství chronickou konjunktividitu (zápal spojivek) a nadváhu. Před třemi lety jsem začala trpět silnými žlučníkovými záchvaty (způsoboval je velký kámen, objevený při diagnostické prohlídce moderními přístroji) a nevěděla jsem, co si počnu. Lékaři mi doporučovali operaci, ale já se jí velmi bála.

Moje přítelkyně mi přinesla na čtení Braggovu knihu o hladovění. Byla jsem z ní nadšená a hned nato ji vyzkoušela: hladověla jsem celý měsíc, během nějž jsem zhubla o šestnáct kilogramů. Při výšce sto padesát dva centimetrů jsem vážila osmdesát kilogramů. Po nějaké době mě přestaly trápit i žlučníkové záchvaty.

O vás jsem se dozvěděla v ten nejvyšší čas - v létě roku 1996, kdy jsem si zakoupila vaše knihy.

Začala jsem si čistit střeva: nejprve asi v průběhu měsíce obyčejnou urinou, pak jsem přešla na odpařenou. Bylo to strašné! Pak jsem začala pít každý den dvě stě mililitrů ranní uriny. Jednou týdně jsem hladověla tři dny na vodě a urine, jíž jsem si také začala potírat hlavu a proplachovat si oči (to vždy čerstvou urinu!). Dvacet dní jsem si dělala urinovou masáž, nevynechala jsem ani jeden den (při proceduře jsem stála v lavórku naplněném urinou).

Poznámka. To je jedna z nejpůsobivějších ozdravných procedur.

Jednou jsem si pročistila játra olivovým olejem a citrónovou šťávou a obličej si umývala čerstvou i odpařenou urinou. Posuďte sami, jakých výsledků jsem dosáhla.

Zhubla jsem na padesát pět kilogramů a víc už nepřibírám. Také jsem omládla - známí říkají, že vypadám jako

třicetiletá. Oči se mi lesknou, bělmo mám bělejší i zrak se mi zlepšil (měla jsem minus čtyři a půl dioptrií, nyní chodím ven bez brýlí a vidím dobře). Mám měkkou, hladkou kůži a nadýchané, husté kudrnaté vlasy. Můj muž se na mě nyní nemůže vynadívat. Už mě nebolí žaludek ani žlučník, vytratily se migrény a rozpustily se i houby na nohou. A hlavně už nemám zácpy!"

Poznámka. Takových skvělých výsledků jste dosáhla díky tomu, že jste k léčení přistupovala komplexně a neomezila se jen na urinoterapii.

Zkušenosti s urinovým hladověním

„Jsem teprve dvacetiletý muž, ale už mám vážné zdravotní komplikace. Od roku 1996 se pravidelně léčím podle vašich knih. Vyzkoušel jsem urinoterapii a pročistil jsem si střeva i játra (ta dokonce sedmkrát). Doslova s rámusem se ze mě vyvalilo sedm kamenů, velkých jako švestky. Poté mi játra přestala natékat a já se začal uzdravovat.

Přešel jsem na zdravé stravování a hladověl pět dní na urine. Tři dny jsem se snažil být fyzicky aktivní, běhal jsem, posiloval a pracoval v domácím hospodářství. Každý den ze mě vyšlo sto až dvě stě gramů všeho možného, samé nepříjemné látky. V posledních dvou dnech jsem byl nucen zátěž snížit, protože jsem se cítil slabý. Po celý týden jsem dodržoval regenerační dietu založenou na rostlinné stravě. Docela jsem se bál, jak léčba dopadne, ale vše proběhlo v pořádku a já jsem nabral nějaké kilogramy zpátky. Po hladovce mi také přestalo praskat v kostech."

Paralýza a hladovění

„V roce 1995 nás postihlo velké neštěstí. Byli jsme s manželem na chalupě a aktivně pracovali jako vždy. Byla však třicetistupňová vedra a on najednou ztratil vědomí a klesl k zemi. V hlavě mu praskla žíla a krev objevili dokonce i v míše. Diagnóza: mozková mrtvice. Manžel byl

plně paralyzován, přestal mluvit a ztratil paměť. Dříve to byl zdravý muž ve středních letech (bylo mu čtyřicet šest let), který nebýval nemocný ani s rýmou. Vážil osmdesát kilogramů na výšku sto sedmdesát šest centimetrů, tedy velkou nadváhou netrpěl. Lékaři říkali, že nebude dlouho žít, ale on nějakým zázrakem přežil.

První týdny strávil v nemocnici na oživování, to o sobě nevěděl. Poté se začal trochu probírat a poznával své blízké, stále ale nemluvil. Pravá polovina těla zůstala zcela paralyzovaná a řeč se mu nevrátila. Po měsíci se vrátil z nemocnice domů.

Jedna ruka zůstávala jako mrtvá. Nejdřív ho léčila senzibilka, pak jsme zkoušeli různé specialisty na masáže. Po roce jsem se dozvěděli o urinoterapii a začali jsme se léčit podle vašich knih.

Byl ochotný pít urinu a já jsem mu potírala celé tělo, dělala urinové masáže a přikládala obklady na ruku a nohu.

Tu vyskočily hnisavé vřídky, které se rozprostřely po celém těle až k chodidlům. Tělo vylučovalo jedy různého druhu. Tlak byl stabilizován a manžel se konečně cítil o něco lépe, takže přestal užívat tablety. Koupila jsem další vaše knihy a provedla s ním několikrát očistu střev a jednou i očistu jater.

Od října roku 1997 se také pokoušel hladovět. A vydržel to třikrát - nejprve dvacet dní, pak šestnáct a nakonec dvacet jedna. V poslední den třetí hladovky se dostavily silné bolesti v kořeni nosu a manžel zůstal ležet v posteli. Bála jsem se v hladové kúře pokračovat (měl normální tlak), a tak jsme ji přerušili. Brzy začneme znovu hladovět.

Při každé hladovce se s mým mužem odehrály velké změny. Cítil se stále lépe a jeho krevní tlak se normalizoval. Chodila jsem s ním na dlouhé procházky, a to za každého počasí. Paralýza ruky trochu polevila a začal trochu mluvit, i když mu často nebylo rozumět. Paměť byla nyní také mnohem lepší. Už se zajímá o spoustu věcí, i když ještě všechno

nechápe. Zato dokáže zvednout ruce na úroveň ramen a levou rukou se sám nají, neboť může pohybovat prsty.

Když jsem pomáhala s léčbou mému muži, vyzkoušela jsem urinoterapii i sama, pila jsem ji a natírala ji na obličej. Přestala mě bolet hlava a krk, cítím se mnohem lépe a nezadýchávám se.

Také dcera používá urinu namísto pleťové vody a je to na jejím obličeji znát, z čehož má. velkou radost.

Mnoho lidí mi říká, že jsem omládla, zhubla a vypadám zdravá a svěží. A ptají se mě, jak jsem toho dosáhla? Tak, že každý týden jeden den hladovím."

Hladovění při léčbě zápalu plic

„Je mi čtyřicet osm let a při výšce sto sedmdesát dva centimetrů vážím šedesát osm až sedmdesát kilogramů. V říjnu loňského roku jsem onemocněl zápalem plic: bylo mi zle a horečka přeskočila hranici čtyřiceti stupňů Celsia. Dopotácel jsem se na pohotovost a odtud mě ihned poslali na příjem do nemocnice. V pokojích bylo několik pacientů na lůžkách, ale jinak nic. Člověk aby si všechno přinesl s sebou, i jídlo. Je špatná doba, nejsou peníze, léky jsou drahé. Tak jsem se rozhodl, že se raději budu léčit sám. Nejprve jsem si několikrát přečetl vaše knihy, které jsem měl z dřívějška, a snažil jsem se pochytit a zapamatovat vše, do se dalo. V duchu jsem si řekl: ať se děje, co se děje, pokusím se vyléčit.

Hladovku jsem začal přesně podlé vašich doporučení. Uběhly dva dny, hlad jsem necítil, zato teplota poklesla ze čtyřiceti stupňů Celsia na třicet sedm a půl stupňů Celsia. Bylo mi mnohem lépe, ale třetího dne jsem dostal ukrutný hlad. .Hladový záchvat' trval asi tři hodiny, ale později už jsem na jídlo chuť neměl, jen jsem pil vodu a urinu. Většinou jsem byl doma a něco dělal, občas jsem vyšel ven. Ale nesprchoval jsem se, protože se mi do toho vůbec nechtělo. Cítil jsem se docela dobře, teplota se normalizovala, jen

můj duševní stav se měnil i několikrát během dne. Jednoho dne ráno jsem se probudil a bylo mi nezvykle dobře a lehce, až jsem se tomu sám divil. Odpoledne mezi dvanáctou a čtrnáctou hodinou jsem pocítil těžkost v hlavě i v celém těle, ale za tři nebo čtyři hodiny už bylo zase vše dobré. Sedmého nebo osmého dne hladovění jsem dostal velkou chuť něco sníst a už jsem ani nevěřil, že se jednou uzdravím. Hlavou se mi honily myšlenky, že bych měl to tíživé hladovění přerušit, a byl jsem na pochybách, zda jsem s tou kúrou přece jen neudělal chybu a zda jsem raději neměl jít do nemocnice. Mé pocity byly všelijaké, byl jsem v duši celý zmatený a sám jsem nerozuměl, co se to se mnou děje. Z police jsem si znovu bral vaše knihy a stále dokola pročítal tytéž řádky, abych se ujistil, že ozdravení probíhá v pořádku. Chuť na jídlo mě postupně přešla a já jsem se zase cítil dobře. Osmého dne se tělesná teplota zcela normalizovala. Zato jsem si všimnul, že (asi od šestého či sedmého dne) jsem více zimomřivý, a když si lehnu, třesu se zimou a nijak se nemohu zahřát, přestože mám teplé vlněné peřiny. Přes den bylo v pokoji teplo, ale v noci jsem mrzl. Potřel jsem se urinou, ale ani to nepomohlo.

Po celou dobu léčení jsem si zaváděl klystýry a pokaždé ze mě vycházely tmavé kousky připomínající kameny. Desátého dne jsem vyloučil stolici, černou jako dehet, což jsem opravdu nečekal. Po deseti dnech hladovění jsem se však cítil vskutku skvěle! Byl jsem lehký jako peříčko, neboť jsem zhubl o deset kilogramů, a byl jsem si jist, že jsem zcela zdravý.

Napadlo mě, zeje načase hladovku ukončit. Jedenáctého dne jsem začal pomalu a v malých dávkách jíst, většinou zeleninové šťávy, jablka, mrkev a podobně.

Po hladovce jsem dodržel deset dní regenerační fáze, rychleji se mi to stejně nepodařilo, ba bylo by to možná škodlivé. Jeden den jsem se přejedl a poté jsem musel zůstat celý den bez jídla.

Desátého dne jsem se vypravil k obvodnímu lékaři, který mě prohlédl a poslal na rentgen. Když jsem později šel pro výsledky, řekl mi, že žádné příznaky nemoci nemám. Vyzvídal, jak jsem toho dosáhl (byl to tentýž lékař, jenž mě přijímal na pohotovosti), ale já jsem mu nic neřekl, protože jsem mu nechtěl způsobit zklamání. Léky ani injekce, které mi předepsal, jsem neužíval. Rentgen ukázal, že mám absolutně zdravé plíce.

K tomu musím ještě dodat, že se mi také podařilo vyléčil chronickou bronchitidu a zánět paranazálních dutin, takže prakticky už žádné nemoci nemám.

Stále hladovím, ale velmi nepravidelně a vždy jen po krátkou dobu, například jednou nebo dvakrát do měsíce (a to jen den nebo dva). Stále mívám chutě se dobře najíst a leckdy jim neodolám, ale to mi pomáhá proti nachlazení."

Regenerace po zranění

„Neštěstí navštívilo náš dům v roce 1994. Můj třináctiletý syn Antonín dostal při školním fotbale silný úder do holenní kosti. Za dva měsíce se mu na noze vytvořil zhoubný nádor a dostal se do nemocnice. Byl léčen chemoterapií, ale jeho mladý organizmus ji nesnesl. Dobří lidé mi poradili domácí léčbu s hladověním, urinoterapií a metodou léčby biopolem. Protože jsem neměla moc možností na výběr, souhlasila jsem a syn také. Rozhodl se, že tuto těžkou ozdravnou kúru, která jeho organizmus očití od škodlivin, podstoupí. Bohužel jsem tehdy ještě nevěděla o vašich metodách.

Rentgenové snímky provedené po ukončení léčby ukázaly, že se nádor zmenšuje. V průběhu celého roku byly prováděny opakované snímky, které jasně ukazovaly na probíhající proces obnovování kostní tkáně.

Antonín se nyní cítí dobře a já za to děkuji Bohu. Nemocná noha je trochu tenčí a také kratší než zdravá, ale syn chodí úplně normálně a vůbec nekulhá."

Léčba neurodermitidy

„Moje dcera Lenka trpěla deset let neurodermitidou (nyní jí je čtrnáct). Navštívili jsme mnoho lékařů v různých městech, ale nic nepomohlo.

V lednu loňského roku vypadala strašně: měla narudlou, popraskanou a velmi suchou kůži. Strašně se styděla za to, jak vypadá, a to jí přinášelo celou řadu dalších problémů.

Na radu mé dobré známé jsem koupila vaše knihy a hned jsme s dcerou přešly na dělenou stravu. Na jaře si pětkrát pročistila játra a vyšlo mnoho kamenů. Dodržuje urioterapii, několikrát absolvovala třídenní hladovění a jednou pětidenní.

Nyní je Lenka v pořádku a nic ji netrápí. Kůži má krásně čistou a mně dělá velkou radost, jaká je z ní hezká holka."

Zkušenosti s hladověním při pohlavních nemocech

„Vážený Gennadiji Petroviči! Nedávno jsem si koupil vaše knihy a hned jsem na sobě začal pracovat. Hladověl jsem šestnáct dní na urine, ovšem nebylo to poprvé, protože už dříve jsem si vyzkoušel třídenní, šestidenní a sedmidenní půst, i když bez uriny. Zaváděl jsem si klystýry s obyčejnou nebo odpařenou (na jednu čtvrtinu) urinou, někdy s vodou nebo s přidáním kyseliny citrónové. V neposlední řadě jsem se urinou potíral. Vyšlo ze mě spoustu nečistot a bůhvíčeho ještě, taková malá ‚zoologická zahrada'. Přikládal jsem si obklady na oblast močového měchýře, prostatu a záda. Měl jsem infekční prostatidu, která ovšem vznikla jako následek venerických nemocí, kterými jsem se v minulosti nakazil - kapavkou, trichomonózou, chlamydiózou a kandidózou. Po léčbě se všechny symptomy nemoci vytratily a zlepšila se mi erekce."

Zkušenosti s hladověním

„Jednou se nám s kolegou při návštěvě na Sibiři dostala do rukou kniha Paula Bragga *Kouzlo hladovění.* Zprvu jsem se do ní jen tak začetl, abych zahnal nudu, ale potom mi vše došlo a já pochopil, o čem ta kníhaje. Bylo mi jasné, zeje v životě možné dosáhnout velkých věcí a pomáhat lidem, kteří trpí množstvím různých nemocí. Když jsem se vrátil ze Sibiře, začal jsem hladovět a postupně přecházet z neživé potravy na živou, takovou, jakou nám dává příroda.

Hladověl jsem podle Bragga sedm dní a výsledky mě překvapily. Všichni moji blízcí, příbuzní a známí si všimli, že mám zdravější barvu v obličeji, že pracuji bez přestání a skládali mi i další komplimenty. Když moje matka viděla, že to myslím s uzdravením vážně, darovala mi vaše knihy.

A já jsem si naordinoval patnáctidenní hladovku podle vašich doporučení. Ta proběhla velmi dobře, ale když jsem ji ukončil, dopustil jsem se hrubé chyby, a sice toho, že jsem se přejedl. Tu noc jsem namohl spát a bál se, že se dostanu do nemocnice. Ale měl jsem štěstí, protože to byl už čtvrtý den po ukončení hladovky, a tak se nic hrozného nestalo, jen jsem se ráno všeho těžkého jídla zbavil. První den po hladovce jsem pil pouze mléko, to ze mě vyšlo spoustu žluči. Ale jinak jsem během hladovky neměl žádné nepříjemné pocity ani nenastala žádná ozdravná krize. Celkově všechno probíhalo v pořádku a tělesná váha se mi také obnovila velmi rychle. Měl jsem hodně energie a velkou chuť do práce. Barva v obličeji se mi vylepšila a hlavně zmizely zácpy, které mě velmi dlouho trápily.

Poznámka. Při zácpách se člověk rychle unaví, zmůže ho sportovní trénink i těžká fyzická práce.

Kolega měl problémy s trávením a lékaři mu řekli, že má v rozkroku hlísty a varikozitu. Tak jsme se oba rozhodli, že přistoupíme k dvacetičtyřhodinovému hladovění. Je to nepředstavitelné, ale já jsem to dokázal - svou chuť k jídlu jsem měl plně pod kontrolou a ani jednou jsem se po ukončení hladovky nepřejedl. A všechno také probíhalo jako po másle.

Poznámka. Je důležité ovládat svůj hlad, ale neméně nutné je řídit pocit nasycení po ukončení hladovky.

Kolega šel na kontrolu ke stejným lékařům a bylo mu řečeno, že po hlístech nezůstalo ani památky. Měl silnou krizi, ale když uviděl, co z něho vyšlo, lezly mu oči z důlku.

Poznámka. Hlad velmi dobře čistí organizmus od parazitů.

Jednou jsem měl krizi střední intenzity, kdy mě začalo píchat v břiše, ale po patnácti minutách vše přešlo; to byl patnáctý den hladovky. Kdybyste jen viděl, jakou krizi jsem měl při druhé hladovce, dvacátý pátý den! To jsem se najednou neudržel a prudce půst přerušil. Začal jsem pít šťávu z hroznového vína a skrze anus vyloučil velké množství špinavé smrduté břečky. Celkově však tato hladová kúra byla efektivnější a lepší než ty předchozí.

Poznámka. Organizmus zpravidla nepocítí skvělé výsledky hned po prvním hladovění. Je nutné načerpat energie, potom bude výsledek pozitivní. Pamatujte, čím silnější krize, tím lepšího zdraví posléze dosáhnete.

Hodně jsem zhubl, ale do dvou měsíců se mi zcela obnovila tělesná váha. Stravoval jsem se přesně podle vašich knih. Nyní se můj jídelníček skládá z šedesáti pěti procent z přirozené stravy a ze třiceti pěti procent z neživé. Už tři roky holduji vašim ozdravným systémům a dosahuji vynikajících výsledků; všechny je tu bohužel popsat nemohu."

Hladovění při těžké invaliditě

„Podle vašich knih se léčím od ledna roku 1996. Mezi tím jsem si pročistil tlusté střevo už desetkrát. Několikrát jsem ležel v nemocnici, protože jsem měl nemocné ledviny. Když mne naposledy pustili z nemocnice, měl jsem tak strašné bolesti hlavy, že jsem skoro ani nemohl chodit. Měl jsem invaliditu druhého stupně kvůli vleklé bronchitidč, prostě jsem pomalu umíral.

Tak jsem začal hladovět a léčit se urinoterapií. Hladověl jsem devatenáct dní, vyšlo ze mě hodně černé tekutiny jako mazut. Bylo mi lépe, přestal jsem se udýchávat a ustaly i bolesti hlavy a kašel. Ale velmi jsem pohubl a nemohu přibrat ani kilogram zpátky. Stravuji se podle vašich knih, piji třikrát až čtyřikrát denně urinu a cvičím s posilovacím přístrojem, protože mám silnou osteochondrózu. Avšak nohy mám stále těžké a unavené, to se zatím nezlepšilo. Také mě bolí páteř (v roce 1956 mi byla vyoperovala dvě žebra vpředu a sedm vzadu). Měl jsem také kdysi tuberkulózu, naštěstí už po ní není patnáct let ani známka. Ráno mívám strašné bolesti po celém těle, že sotva mohu vůbec vstát. Myslím si, že potřebuji vyčistit životní pole. Ale jak to udělat? Moje manželka pro to moc pochopení nemá... Chtěl bych mít audiokazetu s očistným programem, podle níž bych mohl cvičit. Velmi děkuji za vaše knihy, kdybych šije včas nepřečetl, asi bych už nebyl mezi živými."

Poznámka. K obnově organizmu je nutné, aby dostala životní síla příležitost a mohla na ní zapracovat. Je vhodné opakovat hladovění ještě několikrát.

Oční nemoci

Hladovění také dobře pomáhá pacientům s očními chorobami. V mnoha případech se oční vady dají zcela vyléčit hladem. Zejména mezi ně patří katarakta (šedý zákal), vysoký krevní tlak ve spojivkách, katarální zánět spojivek, glaukom (zelený zákal), keratitida (zánět oční rohovky) a ječné zrno. Herbert Shelton se zmínil o jednom pacientovi, který byl po šedém zákalu slepý najedno oko a který se po osmnácti dnech hladovění vyléčil. Konjunktividita (zánět spojivek) může mít mnoho typů, ale všechny se dají urinoterapií a hladověním příznivě ovlivnit. Při akutním onemocnění praktikujte krátkodobá hladovění, při chronickém se pusťte do dlouhé hladovky. Vysoký krevní tlak uvnitř oka, který charakterizuje šedý zákal, se zpravidla po dvou

až třech týdnech hladovění upraví. Pokud se léčíte urinou, výsledek se dostaví ještě dřív.

U pacientů v počátečním stadiu hypertonie je během léčebného hladovění a při následné dietě pozorováno, že se jim zlepšuje oční pozadí: snižuje se spazma cév a normalizuje se krevní tlak uvnitř oka.

Ušní onemocnění

Ušní nemoci se mohou rozvíjet v souvislosti s vysokým krevním tlakem a arterosklerózou. Hladověním se zlepšuje a bystří sluch. Po patnáctidenním a dvacetidvoudenním hladovění a následném patnáctidenním až dvacetidenním regeneračním období se může částečně nebo i úplně vyléčit nedoslýchavost. U osmdesáti dvou sledovaných osob z devadesáti tří se sluch zlepšil z pěti na patnáct decibelů ve středním a nižším pásmu. U jedenácti osob ke zlepšení sluchu-nedošlo, ale bez pozitivních výsledků nezůstali, protože se vytratilo zvonění a šum v uších a v hlavě. Zlepšení je možné vysvětlit tím, že se pacientům pročistily nervy a nervové receptory a zlepšilo vyživování ucha, půlkruhového kanálu a celého mozku.

Onemocnění nosohltanu

Hlad je efektivní zejména při hnisavém onemocnění s polypy, bronchiálním astmatu nebo fibromu hrtanu. Ve většině případů se polypy prostě rozpustí a přestanou vylučovat hnis.

Při hladovění se začínají aktivovat fermenty a narůstá jejich schopnost ničit povlak mikroorganizmu. V některých případech se patogenní flóra koncentruje v těžko dostupných částech lidského organizmu, například paranazálních a jiných dutinách. Při hladovění se infekce aktivuje a projeví jako například chronická tonzilitida (zánět mandlí), otitida (zánět středního ucha), sinusitida (zánět paranazálních dutin), adenitida (zánět žláz) a další nemoci, jež jsou vždy

doprovázené zvýšením tělesné teploty. Zpravidla se v těchto případech obejdeme bez medikamentů. Teplota se během dvou až tří dnů upraví a později se nemocný úplně vyléčí.

Onemocnění dýchacích orgánů

Nemoci dýchacích orgánů velmi dobře reagují na léčbu hladem. Nachlazení a alergie zmizí téměř vždy, přestože v prvních dnech může dojít i k přechodnému zhoršení nemoci, kdy se výtok hlenů a tekutin zvyšuje.

Chronické onemocnění nosních dutin

Toto onemocnění se objeví, pokud se v dutinách nahromadí hleny (zpravidla se to děje i několik let). Hleny se v důsledku dehydratace stlačují a pod vlivem bakterií rozkládají, a přitom se vytvoří zánětlivé a hnilobné ložisko. Tyto procesy dohromady mají název *toxemie* (zaplavení krevního oběhu toxiny), která je základní příčinou všech typů zánětů vnitřní výstelky dutých orgánů lidského organizmu. Pokud se v těle člověka tvoří hleny a on si zachová nevhodné životní návyky, jimiž svůj organizmus oslabuje, nemá šanci na uzdravení. Při hladovění se upraví životní rytmus i návyky člověka a jeho organizmus se pročistí.

Polypy v nose

Polypy se v důsledku hladovění rozplynou a sliznice se obnoví. Zánět vedlejších nosních dutin se ve většině případů vyléčí celkem rychle, jen někdy je potřeba zahájit dlouhodobé hladovění.

Bronchiální astma

Zde si uvedeme některá doporučení k hladovění a stravování.

Skupina lékařů vedená doktorem Alexejem Nikolajevičem Kokosovém dokázala, že při bronchiálním astmatu pomáhají dvě hladové kúry ročně, trvající dva týdny. Au-

toimunitní reakce bronchiálního stromu se totiž oslabí po čtrnácti dnech hladovění a tento stav trvá tak půl roku; poté je třeba kúru zopakovat.

Pacient však musí předcházet remisi astma, a to nejlépe dietou, která eliminuje hlenotvorné produkty - sladkosti, mléčné výrobky, produkty s vysokým obsahem lepku (mouka a moučné výrobky, brambory). Při špatném trávení napomáhají tyto produkty nadměrné tvorbě hlenů v organizmu a ten je vyváděn ven plícemi. Hleny mohou doslova slepit část dýchacích cest a vyvolat bronchiální astma.

Sladké a moučné výrobky obecně také zvyšují reakční schopnost organizmu včetně schopnosti imunní reakce. Bronchiální astma se řadí k autoimunitním nemocem. Vlastní imunita člověka se obrátí proti vlastním plicním tkáním a zesiluje otékání dýchacích cest, takže astmatik velmi těžce dýchá. Hodně produktů okyseluje krev, například maso, masné konzervy, smažená jídla a ocet, ale to při astmatu škodí, tato nemoc vyžaduje naopak zásaditou krev. K tomu napomáhá sodný roztok, jenž je často zaváděn pacientům při astmatickém záchvatu.

Astma

Někteří lékaři jsou přesvědčeni, že jsou pacienti s astmatem náchylní k nervovým onemocněním. Mají silné psychické bloky, které vyvolávají dodatečné vnitřní napětí. Funkce dýchacích orgánů se oslabí a zpomalí a v plících se ukládají kořeny (zárodky) patologických změn. Je nutné působit na prvotní příčinu nemoci, nejlépe hladověním. Chronické astma se léčí hladem celkem snadno. Někteří nemocní při astmatu nemohou ani spát vleže, pouze vsedě. Po několika dnech hladovění, zpravidla po pěti až sedmi, dosahují výrazného zlepšení a mohou klidně spát v posteli.

K vyléčení astmatu stačí obyčejně krátkodobé hladovění, ale vše je závislé na míře a intenzitě onemocnění. Při slabé nemoci stačilo hladovět tři, pět, šest až sedm dní, při

středním patnáct až dvacet jedna a při silném pomohly dlouhodobé kúry trvající dvacet tři až dvacet šest dnů.

Při bronchiálním astmatu je vhodné léčbu hladověním kombinovat s dýcháním zaměřeným na očistu životního pole nebo dýchacím cvičením podle Butějka, při němž se v organizmu hromadí kysličník uhličitý.

Příklad vyléčení astmatu

Podíváme se na následující konkrétní příklad. Nemocný Karel, čtyřicet jedna let, povoláním řidič, invalida druhého stupně. Onemocněl kvůli konfliktním vztahům na pracovišti i doma. Jeho stav bylo možné popsat následovně: zhoršení nálady, pacient byl skleslý, zamračený, podrážděný a v noci špatně spal. Jednou v noci byl mimořádně stresovaný a začal se dusit kvůli nedostatku vzduchu. Dusil se, chroptěl, obličej mu zčervenal kvůli přítoku krve a jemu se zdálo, že umře. Karel se velmi vylekal, neboť jeho mladší bratr zemřel v pouhých dvaadvaceti letech právě na astmatický záchvat.

Od tohoto dne žil Karel neustále ve strachu, a tak se rozhodl pro léčbu. Hladověl celkem třicet dnů, ovšem v léčebném zařízení pod dozorem lékaře. Nejprve měl několik záchvatů, ale ty v regenerační fázi zcela zmizely a naštěstí se neopakovaly ani poté, co se vrátil z nemocnice domů. Nyní Karel zcela ožil: měl dobrou náladu a byl vnitřně vyrovnaný, vytratil se strach i dřívější nevrlost a podrážděnost. A konflikty, které mu ztrpčovaly život, se mezitím vyřešily samy.

Poznámka. Když má člověk konfliktní vztahy s ostatními lidmi, znamená to, že se jeho psychické bloky aktivují při určitých vnějších okolnostech. Psychický blok podrážděnosti tohoto pacienta se časem transformoval v psychický blok strachu a ten zase způsobil stagnaci energie v oblasti plic. Hladovění tento blok zcela zničilo a Karlova osobnost

se kvalitativně proměnila, samozřejmě k lepšímu. Není divu, že se u něho normalizovaly i fyziologické dýchací procesy.

J. Nikolajev vyprávěl o jednom nemocném muži, který ve svých čtyřiašedesáti letech vypadal na osmdesát - byl zkřivený, nahrbený a trápila ho silná záducha. Když byla nemoc na ústupu, muž nehledě na skutečnost, že se silně zadýchával a dusil, mnohomluvně a barvitě vyprávěl o svých nemocech:

„Ta prokletá nemoc mě atakuje, kdykoliv se jí zachce, a nejčastěji na jaře, zrovna když je potřeba hodně pracovat. Jsem zahradník, a když mě ta nemoc popadne a začne škrtit, já se rovnou svalím do svých záhonků. Tak mě trápí už celých deset let! Asi nastal nejvyšší čas umřít. Ať už mě léčili jakkoli, nic nepomohlo."

Během hladovění měl astmatické záchvaty každý den, lékaři je však oslabili medikamenty. Pátého dne vše přešlo a nemocný byl propuštěn z nemocnice s tím, že je jeho stav stabilizovaný. Uběhl rok, ale žádné záchvaty se neopakovaly, i následujícího jara bylo vše v pořádku. Tento muž se uzdravil, ale z profylaktických důvodů provádí v domácích podmínkách krátkodobá hladovění.

Poznámka. Zkřivené tělo a hrbatostjsou vnějšími projevy silného psychického bloku, který je schopen tělo „ohnout" podle své energetické formy. Mnohomluvnost je také zvláštní fenomén, jímž se projevuje zvláštní patologický pocit: lidé se snaží na sebe strhnout pozornost ostatních a užírají se sebelítostí, čímž od nich odebírají energii. Hladovění je schopné tento psychický blok rozrušit.

Další příčinou, byť druhotnou, je, že se organizmus důsledkem nevhodného stravování během zimy silně znečistí. Na jaře se tělo chce vyčisti, toxiny se začínají přirozeným způsobem vylučovat, a to vede k astmatickým záchvatům. I zde pomáhá hladovění, které čistí organizmus, a profylaktické kúry tomu velmi napomáhají.

Zajímavý případ popisuje H. Shelton:

„Pacient B. měl už sedmdesát let a většinu svého života byl nemocen. Během posledních třinácti let trpěl bronchiálním astmatem a byl několikrát hospitalizován. Kromě toho měl pištěl a před šesti lety zcela ohluchl na levé ucho. Už dávno předtím však trpěl zbytněním prostaty, kvůli čemuž se stal později impotentním. Nosil brýle, byl zcela holohlavý a měl i další symptomy, které dokazovaly, že se jeho organizmus nachází v kritickém stavu (tato svědectví o počínající nemoci bývají zpravidla ignorována).

Po mnoho let ho léčili různými metodami klasické medicíny, on se však jen přesvědčil, že se jeho zdravotní stav nezlepšuje a naopak se mu podobně jako dalším trpícím dělá stále hůř. Všichni víme, že může při zanedbaném astmatu nastat dočasné zlepšení, ale později se člověku udělá ještě hůř, než mu bylo dříve. Také je velmi dobře známo, že obyčejné metody léčení nemohou člověka vyléčit, umožní jen dočasné zlepšení. Všechna tato onemocnění jsou vnímána jako nevyléčitelná.

Když se pacient B. objevil v Institutu, přijali ho a vysvětlili mu, že od tohoto okamžiku musí přestat přijímat jakékoli léky, na něž si zvykl a jež mu dočasně ulehčovaly.

„Co mám dělat, když budu mít zase astmatický záchvat?"

„Budete skřípat zuby, tisknout pěsti a budete u toho velmi trpět," zněla odpověď. „Nikdy se nedokážete uzdravit, pokud budete pokračovat v polykání léků."

Poslali ho do postele s radou, že v ní má zůstat tak dlouho, jak to půjde. Dostal příkaz nic nejíst a vůbec se ničeho jedlého nedotýkat, jen pít vodu. Příkaz trval do doby, než mu bude povoleno obnovit běžné stravování.

Začalo léčení, které vypadalo, že je horší než nemoc sama - nebo alespoň on si to tak myslel. Dá se to bez jídla vůbec vydržet? Vždyť byl i beztak oslaben dlouhodobými nemocemi. Byl však ubezpečen, že bude pod lékařskou kontrolou a nic zlého se mu nestane.

Ač trochu vystrašen, přesto odhodlaně přistoupil k novému nezvyklému přístupu, jenž pro něj byl vlastně neplánovaným experimentem. Hladovění není nikdy příjemné, ale může být i zajímavé, a dokonce může přinášet příjemné prožitky. Při odmítání potravy cítil vnitřní klid a svobodu. Právě tento jedinečný zážitek člověku poskytuje možnost poznat nové, dříve nepoznané hluboké aspekty smyslu života.

Přibližně ve čtyři hodiny ráno během první noci hladového režimu pocítil několik astmatických záchvatů. Nemohl vleže ani dýchat, a tak se posadil na okraj pelesti a poprosil o pomoc. Přišel lékař, prohlédl ho a řekl: „Brzy vám bude mnohem lépe. Budete potřebovat dvacet čtyři hodin na to, abyste se zbavil astmatických záchvatů. Uvidíte, že vše bude brzy mnohem lepši."

Pacient ještě několik minut bojoval o to, aby měl trochu vzduchu, a proklínal tu nešťastnou léčbu. Pak se dostavilo ulehčení a on usnul. Ráno se cítil poměrně dobře.

Dny ubíhaly a on byl den ode dne veselejší, neboť se mu dýchalo lépe a lépe, dýchal jako v dobách, kdy byl malý kluk a žádné astma ho ještě netrápilo. Po celou dobu léčebného pobytu v Institutu už nikdy neměl astmatický záchvat. Hladovka pokračovala a za šest dní už byl schopen se bez problémů sám vymočit. Zbytnělá prostata splaskla a ustálila se na normálních rozměrech.

Pacient stále hladověl a pozoroval, jak symptomy nemoci den za dnem mizí, až se tělo vyčistilo a on mohl volně dýchat. Dýchání pro něho bylo nyní příjemné a také se mu zlepšila nálada. Po dvacátém pátém dnu hladovky se zeptal lékaře, zda by mohl přestat hladovět. Tem mu řekl, že by to takové ukončení bylo předčasné, že jeho organizmus ještě není úplně zdravý a že by bylo nejrozumnější v hladovění pokračovat.

Pacient lékaře poslechl a pokračoval v hladovění. A to, co mu dříve připadalo jako zázrak, se stalo pravdou: třicátý šestý den poprvé začal slyšet na ohluchlé ucho. Jeho sluch

byl natolik jemný, slyšel i tikot náramkových hodinek na ruce někoho v místnosti. Sluch se mu zcela obnovil a už se nezhoršoval. Pacient však pokračoval s hladověním až do čtyřicátého druhého dne a poté obnovil příjem potravy.

Po několika týdnech byl propuštěn domů, kde na něho čekalo příjemné překvapení: zjistil, že už není impotentní. Obnova pohlavní potence u mužů a pohlavní žádostivosti u žen - to jsou časté příznivé důsledky dlouhodobého hladovění.

To není pohádka, ale skutečný příběh člověka, který se uzdravil z těžkých nemocí, jež ho po dlouhá léta sužovaly. Léčebnou metodou byl - hlad. Něco podobného se může přihodit každému nezávisle na tom, jakými nemocemi trpí.

Poznámka. Při dlouhodobém hladovění se perfektně obnovuje životní pole člověka. To vysvětluje, proč si hodně lidí po hladovce pochvaluje, že omládlo a obnovilo své tělo. Jak jsem psal v kapitole o chronických nemocech, tento pacient se naučil, jak aktivovat a střádat životní síly, a s nimi dokázal harmonizovat energetické defekty a nesrovnalosti v organizmu. Dočkal se skvělých výsledků.

O léčení astmatu velmi dobře píše také G. A. Vojtovič:

„Největšímu zájmu čtenářů se asi těší spazma bronchiálního stromu při bronchiálním astmatu. Tento syndrom má podobný efekt jako léčebné hladovění. V bronchiálním a plicním systému dochází k alergickému zánětu a v důsledku toho se objeví velké množství patologických reakcí, které ztěžují a zpomalují vydechování. Odsud se vyvine acidóza krve, při níž se obnoví a poté i posílí proces vstřebávání kysličníku uhličitého buňkami. A když nastane astmatický záchvat, spouštějí se při něm mechanizmy, které zlepšují kvalitu biosyntézy. Kvůli bronchiálnímu spazmatu se normalizuje funkčnost nukleotidu cAMF, který při záchvatu neutralizuje mediátory alergického zánětu. Když záchvat vrcholí, v krvi se nenachází ani jeden mediátor alergie. Zároveň záchvat bronchiálního astmatu aktivuje hypotalamus (spodní část mezimozku) a hypofýzu, které svými kanály

stejným způsobem zlepšují efekt neutralizace alergie. Tento komplexní přístup řeší problém obnovení průchodnosti bronchiálního stromu a tím zlehčuje i odstraňuje astmatický záchvat, často i bez vnějšího zásahu. Za druhé působí bronchiální spazma tak, že obnovuje schopnost adaptace organizmu a vlastnosti buněk tlumit imunitu. Vytvoří se svérázná ochrana před alergickým zánětem a ta působí ještě dlouho poté, co astmatický záchvat pominul. Proto v počátečních stadiích onemocnění vznikají záchvaty jen zřídkakdy, třeba jen jednou až dvakrát do roka. Pokud se pacient aktivně neléčí moderními medikamenty, pak bude sice záchvaty trpět, ale může dlouho žít. Tak tomu bylo i v dřívějších dobách - astmatikové neumírali, nýbrž se dožívali požehnaného věku. Po válce byly v USA, Velké Británii a později i u nás zavedeny dvě metody léčby s užitím medikamentů: hormonální terapie s glukokortikoidy a inhalace, která působí na nervová ukončení (konkrétně adrenergické receptory eferentních buněk). A zároveň s tím pacienti začali na astma umírat (a to je dneska běžný jev). Ukázalo se, že tyto léky, sympatomimetika s přímým účinkem, aktivují skrze nervová ukončení (membrány buněk) nukleotid cAMF, a tak ucpávají bronchospazma. Ovšem tyto chemické sloučeniny se v membránách pojí s fermentem (chemoreceptorem) a tvoří jistý druh bílkoviny, který je pro tělo nezvyklý a dráždí vlastní imunitní systém, jenž se jej snaží zbavit. Receptor nervové buňky, oslabený nemocí, se pod vlivem moderních léků oslabuje ještě víc a nakonec přestane fungovat úplně. Někdy nastává i obrácený proces - chemoreceptor se neaktivuje, nýbrž je zablokován produkty rozpadu chemických přípravků. Receptory tak po dvou až třech letech zcela přestanou fungovat. Nemocní jsou už v počátečních stadiích nemoci nuceni přijímat léky, které jsou pro nervová zakončení škodlivé, a tak se stávají na těchto lécích závislí. A proces léčení se paradoxně změní v opak - léky neléčí, ale posilují bronchospazma. Vytvoří se

chronický astmatický stav, jenž je životu nebezpečný (může nastat i smrt). Tedy pokud pacient neužívá glukokortikoidy (hormony kúry nadledvinek), jež nervová zakončení donutí fungovat. Jenže to je začarovaný kruh a uměle zaváděné hormony ničí imunogenetický aparát (a mohou jej zničit úplně). Přesto se i dnes takto léčí velké množství astmatických pacientů a někteří lékaři dávají této léčbě přednost, přestože dnes už existují dokonalejší metody. Léčba chronického astmatu však musí být přehodnocena a pozměněna. Jinak bude růst množství invalidů, nemocní budou umírat mladí a lékaři budou jen bezmocně lomit rukama. V počátečním stadiu je možné rozvoj nemoci zastavit jogínskými cviky, segmentární (bodovou) masáží nebo otužováním. Ale ve stadiu, kdy je pacient závislý na sympatomimetikách, inhalátorech a hormonech, ho může ze začarovaného kruhu vytrhnout jedině hladovění."

Následující příklady z praxe doktora Vojtoviče ukazují, nakolik je léčebné hladovění efektivní pro ty, kteří musejí používat inhalátory.

První příběh - dítě s bronchiálním astmatem

Šestiměsíční dítě onemocnělo zápalem plic, z nějž se vyvinulo astma. Dalších deset let se léčilo medikamenty, mezi nimi byly také sympatomimetika přímé účinnosti a hormony. Léčba však měla za následek zhoršení základního onemocnění a vznik chronické bronchitidy a hnisavých výtoků. Bylo provedeno několik pokusů o to, jak malého pacienta zbavit nutnosti léčit se medikamenty, například léčením prostředky lidové medicíny, otužováním, vegetariánskou stravou, klimatoterapií, speleoterapií (léčení pobytem v jeskyni), saunou, bodovými masážemi, dýchacími cviky se zadržováním dechu a další. Osvobodit pacienta od léků a častého zhoršování nemocí se však nepovedlo. Byly provedeny dvě hladové kúry - deset dní s pobytem u moře.

Přestože byly bronchiální soustava i plíce dítěte ve špatném stavu, základní nemoc se vytratila.

Druhý příběh - žena s bronchiálním astmatem

Pacientkou byla žena ve věku padesát tři let, jež trpěla více jak dvacet let bronchiálním astmatem. Léčba měla za následek hormonální závislost. Nejednou se dostala do nemocnice na oživování, protože byl při záchvatech její zdravotní stav vskutku velmi vážný.

Bylo jí doporučeno, aby vyzkoušela léčbu hladem. Ona souhlasila, ale sedmnáctého dne hladovění porušila doporučenou radu a šla do práce v oblečení ze syntetického materiálu. Po dvou dnech jí vyskočila na kůži alergická vyrážka, která se místy proměnila v puchýře. K tomu se přidalo překrvení a vysušení kůže, jež se začala loupat. Jakmile žena přestala nosit syntetické oděvy, kožní alergické projevy se daly na ústup a během tří dnů zcela zmizely. S těmito zkušenostmi už pacientka příští hladovku vydržela v plné délce, tedy dvacet tři dnů. Následujícího půl roku držela ještě dvě frakční hladovky a přestala užívat glukokortikoidy. Vrátila se ke své práci lékařky a dalších pět let byla úspěšná. Hormonální léky již nikdy neužívala a ani nepotřebovala lékařskou pomoc.

Bronchiální astma a chronická bronchitida

Pacientka G. N. Vlasovová, věk třicet let. Diagnóza: bronchiální astma, velmi těžký průběh. V listopadu 1989 se kvůli astmatickému záchvatu dostala do nemocnice. Ihned jí bylo vypsáno léčebné hladovění, pátý den byl pozastaven nitrožilní příjem všech léků a sedmého dne odpojeny inhalátory. Léčba trvala čtrnáct dní, poté byla pacientka propuštěna s tím, že nemá žádné klinické příznaky bronchiálního astmatu ani chronické bronchitidy, Nepřijímala žádné léky a snažila se hladovět alespoň jeden den jednou či dvakrát

do měsíce. Pacientka však nedodržovala principy dělené ani vegetariánské stravy.

V srpnu roku 1991 se znovu dostala do nemocnice, protože nemoc (astma) se zhoršila kvůli nachlazení. Začala s urinovým hladověním, které bylo efektivní - už osmý den příznaky nemocí zmizely. Přesto pokračovala v hladovění a vydržela sedmnáct dní. Když byla propuštěna, nedostala ani žádné recepty na léky, ani žádné léky neužívala. Po návratu však opět nedodržovala dietu, nepřijímala urinu ani nehladověla v domácích podmínkách. Po půl roce se dostala do jiné nemocnice na lůžkové oddělení, kde jí byly znovu naordinovány glukokortikoidy.

Poznámka. Pokud se nezmění nevhodný životní styl, pak pozitivní vliv léčení vyprchá velmi rychle a všechny nemoci a indispozice z dřívějška se vracejí. Všechno je závislé na vědomí a uvědomění člověka: to je určující, zda se postaví proti nezdravému životnímu stylu a bude s ním bojovat, anebo bude proplouvat životem živelně, samospádem.

Nachlazení a zápal plic

Nachlazení je první symptom psychického bloku a energetické stagnace, ovšem může se dále transformovat ve vážnější projevy, nevyjímaje rakovinu, tuberkulózu nebo obdobná degenerativní onemocnění. Ovšem mezi prvním dětským nachlazením a úmrtím na rakovinu v dospělosti leží dlouhá a těžká léta, kdy člověka trápí četné symptomy nemoci, mezi něž se řadí častá nachlazení, kašel, angíny, zácpy, průjmy a migrény, doprovázené očistnou krizí, již tvoří únava, podrážděnost, špatné předtuchy, neklid, nespavost, ztížené dýchání, povleklý jazyk a mnohé další zdravotní komplikace. U očištěného organizmu, jenž není přeplněn toxiny a jedy, se výše jmenované symptomy (zejména ty, které jsou charakteristické pro nachlazení) neprojevují.

Nachlazení se dá předcházet, a to nejen omezováním v jídle a střídmým čerpáním energie, ale také profylaktic-

kým hladověním. Budete-li si dopřávat dobrá jídla, trvání nemoci jen prodloužíte a možná vyvoláte i nějakou další, například zápal plic. Bohužel si dnes jen málokdo uvědomuje, že je pro úplné uzdravení klíčové, aby pacient pozastavil příjem veškeré potravy.

Příběh. „Jsem chirurg a anesteziolog, pracoval jsem na oddělení reanimatologie. Je mi padesát šest let, z nichž dvacet jsem strávil na operačním sálu. Viděl jsem spoustu utrpení i smrt, viděl jsem pacienty, kteří věděli, že se musí rozloučit se životem. Již jako student jsem se zajímal o některé záhadné jevy v medicíně, například jsem si kladl otázku, proč se při pitvě leckdy ukáže, že jsou všechny orgány zesnulého v pořádku, ale on přesto zemřel? Odpovědi na tuto i další otázky se bohužel začaly objevovat v tisku teprve v poslední době. Nepochybuji o tom, že i Vy sám jste učinil významný a neocenitelný přínos vědecké oblasti, která se zabývá odhalováním mechanizmů narušování zdraví člověka. Lidstvo to zcela určitě jednou ocení. Když se na trhu objevily vaše unikátní práce, můj život získal nový význam a začal jsem jej spatřovat v jiných dimenzích. Využívám tímto příležitosti, že vám píši, a chci vám vyjádřit své poděkování. A také podělit o své zkušenosti s ozdravením.

Já sám očišťuji tlusté střevo prakticky denně, přesněji každé ráno, a to teplou vodou z vodovodu. Zpravidla se záhy dostaví několik nutkání jít na toaletu. Můj střevní trakt je pečlivě očištěn a já se po celý den nemusím ničeho obávat a nic mě neznepokojuje. Po takové proceduře je mé břicho lehké a naomak zdravé, výkaly nezapáchají. Tudíž jsem přesvědčen, že všechny námitky vůči střevní očistě, jako že časté vymývání střev škodí, se nezakládají na pravdě. Já osobně si promývám střeva už nějakých třicet let a mé dobré zdraví je toho nejlepším důkazem.

Začal jsem hladovět podle Nikolajevovy metody v roce 1973. Pamatuji si, že jsem byl nemocný, ale během patnáctidenní hladovky, při které jsem pil pouze vodu, se mi podařilo zbavit oboustranného zápalu plic."

Někteří lidé cvičí a věnují se různým sportovním disciplínám, polévají se chladnou vodou a běhají i šest až osm kilometrů denně; přesto jsou často nachlazení. Jsou přesvědčeni, že takto upevňují a posilují svůj organizmus, ale to je mylný názor. Tito lidé mohou na první pohled vypadat jako absolutně zdraví, ale mají zlozvyky nesprávného stravování a jedí těžká jídla, takže se přejídají. A přejídání je nejlepší způsob, jak si uhnat nachlazení, a rozhodně nenapomáhá vyléčení.

U oslabených osob, jejichž organizmy jsou přeplněné nečistotami, se při podchlazení nebo naopak přehřívání ztěžuje proces vnitřní likvidace nečistot a odpadových látek a z toho často vzniká krize - nachlazení. Jste-li oslaben nebo je-li vaše tělo otráveno jedy, každý další oslabující faktor zatěžuje činnost vaší vylučovací soustavy, a to bezpodmínečně vede ke krizi.

Každá další komplikace činnosti vylučovací soustavy (zácpa apod.) vyvolává akumulaci odpadu a toxinů, jejich koncentrace se zvedá a zákonitě jednou dosáhne nejvyšší přípustné úrovně a dále se zvedá nad ni. Organizmus je nucen obnovit předcházející stav stability, a tak se začíná přebytečných látek zbavovat v podobě hlenů - a nastává krizový jev zvaný rýma, zahlenění. Neměli bychom rýmu pokládat za virové onemocnění. Musíme pochopit, že životní síly v tomto případě pracují pro nás.

Při prvních symptomech nachlazení je třeba pozastavit příjem potravy. Ale i pití velkého množství tekutin, které doporučují různí specialisté, je sporné: lépe pijte vody tolik, na kolik máte chuť. To skutečně funguje: čím méně vody přichází do organizmu, tím rychleji se pacient uzdraví. Je žádoucí začít urinovou hladovku trvající minimálně dvacet čtyři hodin nebo více, podle těžkosti symptomů onemocnění, například dvou či tří dní.

Po ukončení hladovky by se měl pacient stravovat obezřetně a jídlo by mělo být lehké: například mrkvová šťáva

a jablka k snídani, zeleninový salát v poledne a čerstvé ovoce na večeři (vybíráme je podle toho, jaká sezóna právě vrcholí). Pacient by se měl vyvarovat těžkých jídel, a to až do úplného uzdravení.

Během hladovění je nejlepší ležet v teple, nicméně v místnosti by měl být ve dne i v noci čistý vzduch. Teplé koupele a sprchy jsou také velmi vhodné. Pokud nemáte možnost se uvolnit ze zaměstnání, musíte se snažit alespoň odpočívat, jak nejvíc to jde, a také chodit brzy spát. Nežádoucí je četba a sledování televize.

Urinová šank prakšalana

„Je mi šedesát pět let a mám tolik nemocí a bolístek, až se mi někdy zdá, že brzy přijde můj konec. Začal jsem se léčit podle Porfirije Ivanova, později se ke mnč přidala i manželka a bylo nám spolu veselo a procedury nás bavily. Na jaře roku 1991 jsem si koupil Armstrongovu knihu *Živá voda* a Braggovo dílo *Kouzlo hladovění.* Když jsem si vše přečetl a analyzoval, dospěl jsem k závěru, že obě metody je možné, ba i potřebné propojit. V roce 1992 jsem byl zdráv natolik, že jsem už ani nevěděl, na jaké straně mám srdce a jak se projevuje nachlazení.

V roce 1995 jsme si s manželkou zakoupili vaše knihy.

Očistu střev jsem prováděl podle Semjonovové, ale potom mě napadlo, že by pití vlastní uriny mohlo být účinnější. Tak jsem začal soustřeďovat veškerou moč vyloučenou během dne a tu jsem pak užíval vnitřně - denně jsem vypil tak dvanáct decilitrů až jeden a půl litru. Zkusil jsem, vypil jsem a hleďme, po patnácti nebo dvaceti minutách ze mě vyšlo tolik škodlivin, že jsem se nestačil divit.

Poznámka. Už dříve jsem psal, že urinové klystýry nemají dle své účinnosti přemožitele, nic se s nimi nemůže srovnávat. Říká se tomu urinová šank prakšalana.

A to všechno se odehrálo pátý a šestý den hladovění o denní moči a destilované vodě.

V posledních dnech jsem už klystýry nepoužíval, jen jsem pil výše uvedené množství uriny; a po dvaceti až pětadvaceti minutách jsem se začal cítit velmi dobře.

Druhého dne jsem opakoval stejnou proceduru za dvacet či třicet minut ze mě vyšla takřka absolutně čistá moč. Třetí den jsem proceduru obměnil tak, že mi z anu vytekla úplně čistá moč a mé tělo bylo lehké a zdravé, žádné nepříjemné pocity mě už netrápily."

Poznámka. Jde o zajímavou kombinaci hladově,/, a urinové šank prakšalany. Já osobně doporučuji moderní, pokrokové technologie uzdravení. Tento příklad ukazuje, že i při léčení v těle zůstává spousta patologických projevů, které jen čekají na svou příležitost. Má doporučení předpokládají úspěšný boj s patologií. Navíc popisuji, jak funguje mechanizmus té či oné procedury, a to je téma, které je pro ostatní autory nedostupné, něco jako terra inkognito - neznámá země.

Specialisté na léčebné hladovění si všímají, že hlad efektivně léčí patologické projevy spojené se stagnací energií v plících, a také bronchitidu. Naopak tuberkulóza je vůči hladovění značně rezistentní a nereaguje na ně ihned. Nicméně není-li nemoc vysloveně zanedbána, pak se hladem vyléčit dá, i když dospěla do chronického stadia. Na tuberkulózu více zabírá série opakovaných krátkodobých léčebných kúr než jedna dlouhodobá hladovka. To má své vysvětlení: nemocní tuberkulózou po dlouhé hladovce rychle nabírají hmotnost.

Častá chřipka a angína

„Po první urinoterapeutické seanci v roce 1995 (s klystýry) se můj zdravotní stav značně zlepšil. Často jsem měla angínu a chřipku a při onemocnění jsem vždy užívala velké množství léků. Pokaždé mě nemoc oslabila a já se cítila přepadlá a špatně naladěná. Naštěstí však nedocházelo ke zhoršení pyelonefritidy.

Léčila jsem se vskutku vším možným. V srpnu roku 1996 jsem se začala polévat studenou vodou podle Porfirije Ivanova, a to mi skutečně pomohlo - od té doby jsem měla chřipku jen dvakrát. Neužívala jsem žádné léky, jen jsem hladověla, pila urinu a každé tři hodiny se polévala studenou vodou. Za tři dny jsem stačila dost přibrat na váze. Když jsem dříve onemocněla, vždy to trvalo sedm až deset dní, a až nemoc konečně odezněla, musela jsem se dlouho regenerovat. Avšak brzy jsem většinou onemocněla angínou nebo chřipkou znovu. Od té doby, co jsem se začala polévat studenou vodou, mívám angínu jen velmi zřídka a zpravidla se rychle vyléčí.

Poznámka. Hladovění výrazně zvyšuje obranyschopnost organizmu. Urinoterapie působí jako homeopatický léčebný prostředek a polévání studenou vodou stimuluje energetiku organizmu. Obě metody dohromady mají silný ozdravný účinek.

Zápal plic 2

„Pacient G. L. Zapivachin, věk třicet šest let. Do nemocnice byl přivezen dne 7. února 1990 s diagnózou akutní pneumonie. A hned se obrátil na lékaře, zda by ho mohli vyléčit do 23. února. Dostalo se mu odpovědi, že takto těžký zápal plic není možné dostupným metodami za krátkou dobu vyléčit. Jediná šance je, pokud by bylo použito léčebné hladovění. Pacient souhlasil a hned na druhý den započal pětidenní hladovou kúru, při níž ovšem zpočátku souběžně užíval antibiotika (deset dní). Ke dni 23. února skutečně příznaky nemoci zmizely a pacient byl propuštěn z nemocnice."

Bronchitida a oslabený organizmus

„Vyzkoušela jsem všechny možné lékařské prostředky, mimo jiné různé bylinky a jiné lidové metody. Dostala jsem se na pokraj fyzických a psychických sil a už jsem neměla

chuť bojovat o život. Přečetla jsem si však Braggovo *Kouzlo hladovění* a Sheltonovu knihu o dělené stravě a vyzkoušela jsem i Kačukovu metodu olejové terapie. A výsledek? Nulový! Začala jsem chodit k senzibilům a léčitelům, ale po několika návštěvách jsem pochopila, že ani odsud pomoc nepřijde, ba naopak spíš nasaji negativní energetiku, která nakonec dokáže duši polapit.

Poznámka. Aby byl člověk zdravý a nezávislý, měl by se naučit pracovat s vlastní životní sílou; v opačném případě ho čekají nemoci a závislost.

Také jsem se začala modlit. Jednou jsem uviděla ve spánku sen a v něm osm talířů, sedm prázdných a na osmém bylo několik mandarinek. Když jsem se probudila, rozhodla jsem se, že začnu hladovět. Pila jsem teplou převařenou vodu a trochu ranní moči, večer jsem si zaváděla klystýry a připravovala teplé koupele. Hladověla jsem celkem bez problémů.

Poznámka. Jsme-li ve svých činech upřímní, dostává se nám za to pomoci. Hlavní je, abychom pochopili smysl této pomoci a řídili sejí. Věnujte se také svým snům, neboť mají velký význam a něco nám sdělují.

Čtvrtého dne se vytratily příznaky bronchitidy a pročistil se mi nos. Stále mě však bolelo levé prso a nahmatala jsem si v něm jakousi zatvrdlou hrudku. Těžce jsem snášela fyzický pohyb, bylo mi špatně v autobusech (na cestě do práce jsem musela třikrát přestupovat), ale přesto jsem se rozhodla, že s léčbou vydržím ještě tři dny, abych dosáhla počtu sedmi. Z morálního a duchovního hlediska mě hladovění pozvedlo. Znovu jsem začala skládat básně, měla jsem chuť pomáhat ostatním, zlepšila se mi nálada, ale vůbec jsem neměla chuť k jídlu. Sedmého dne se v prsu vytratilo tvrdé místo. Osmého dne jsem si vzala několik mandarinek a večer dvě malé brambory vařené ve slupce."

Poznámka. Je důležité vykonat vše tak, jak napověděl sen.

Onemocnění žláz s vnitřní sekrecí

Během hladovění je stimulována hypofýza, hypotalamus a nadledvinky, jejich funkce se upravují a harmonizují.

Frakční hladovění má regulační účinek a působí jako mírný stres, přičemž aktivuje fungování žláz s vnitřní sekrecí. Různé formy onemocnění těchto žláz se dají vyléčit hladem. Například zvětšená struma (hypertrofie) v mnoha případech splaskne sama a není potřeba zasáhnout chirurgicky. Tilden si všímá, že Basedowova nemoc se dá snadno při hladovění vyléčit. Avšak cystická struma a Addisonova nemoc na hlad příliš nereagují.

Vojtovič popisuje příklad jedné nemocné čtyřicetišestileté ženy, která měla tyreotoxickou strumu a k tomu chronickou cholecystitidu, gastritidu, kolitidu a poruchy srdečního rytmu. Na seznam si ještě mohla připsat neurózu, jež byla zřejmě důvodem podváhy (měla padesát dva kilogramů). Rozhodla se pro frakční hladovění a všechny symptomy nemocí se vytratily.

Hormonální poruchy u žen

„Mám dvacet tři let a s vašimi knihami jsem se seznámila před půl rokem. Jako ženu mě nejvíc trápilo to, že mi po celém těle začaly růst chlupy (trvá to od počátku pohlavního zrání). Lékaři mi předepsali hormonální preparáty, jeden z nichž růst vlasů ještě podpořil, zejména na obličeji, a ty další proces spíš jen udržovaly, aby se ochlupení nerozšířilo. Bylo mi jasné, že nemůžu celý život užívat hormony, ale nevěděla jsem, jak z toho ven.

Poznámka. Zde se vytváří silný psychický blok - syndrom ublížení, který narušuje a zpomaluje celkovou cirkulaci energie v organizmu a přivádí ke stagnaci škodlivin.

Po přečtení vaší první knihy jsem se pevně rozhodla, že vše vyzkouším na sobě, ať to stojí, co to stojí. V létě jsem si pročistila organizmus klystýry, koupelemi a týdenní hladovkou. Strašnějsem zhubla a vypadala jsem, jako kdybych

utekla z Osvětimi. Ale v září jsem se trochu spravila a získala pěkné ženské tvary.

Poznámka. To vše dokazuje, že se organizmus zbavil všeho nepotřebného a patologického, co jej zatěžovalo. Když se člověk zbaví psychologického bloku vlastní méněcennosti, pozvedne se jeho nálada i úroveň vlastní přitažlivosti.

Stačil měsíc, aby se mi vyčistil obličej a chlupy vypadaly. Má tvář byla růžolící a sametově hebká, mé ruce a nohy byly hladké a vlasy husté a nadýchané. Cítila jsem po celém těle neobvyklou lehkost, jako bych se nadnášela. Týden jsem praktikovala urinové hladovění a každý den ráno pila čerstvou moč. Dříve jsem byla velmi nemocná a naplněná lítostí sama k sobě a nyní si věřím, jako věřím v Boha i ve své síly."

Poznámka. Tohle je to pravé kouzlo proměny osobnosti, která se musí odehrát především ve vědomí člověka, a poté pokračovat v celém těle.

Onemocnění krve

Při hladovění se krev očistí od všeho nepotřebného a harmonizuje se. Vylepší se všechny její funkce, nevyjímaje srážlivost. Při hladovění dosáhneme lepší očisty krve, než to dokáže hemodialýza nebo (očista s pomocí přístrojů).

Hladovění také velmi příznivě ovlivňuje zhoubnou chudokrevnost. Doktor Heja se podělil o výsledky léčení a konstatoval, že pouze u osmi ze stovky pacientů se zhoubnou chudokrevností, již se léčili hladověním, došlo po kúře k opakovanému zhoršení stavu. U ostatních remise nenastala. Podobně se vyjadřují i další lékaři, kteří při zhoršení stavu pacienta praktikují hladovění. Jsou přesvědčeni, že zhoubná chudokrevnost vzniká v důsledku nesprávné výživy. Opakované hladovění a následná správná regenerace zdravotní stav zlepšuje, a dokonce může pacienta zcela vyléčit.

Leukemie

Tato nemoc je charakterizována nadbytkem bílých krvinek (lymfocytů) v krvi. Má se za to, že vzniká v důsledku poškození buněk kostní dřeně a zhoubných změn v lymfatických uzlinách. Dostupnými léky je nevyléčitelná,* ale na hladovění reaguje dobře, a to i ve vyšším stadiu a zanedbaná. Vysvětlení tkví v tom, že hlad podněcuje hluboké změny v organizmu a blahodárně ovlivňuje kostní tkáně a slezinu. Jako doplněk k hladové kúře jsou vhodné časté sluneční lázně a správná výživa.

Poznámka. Hlad očišťuje a stimuluje.

Poliomyelitida (dětská mozková obrna)

Ve všech případech onemocnění poliomyelitidou hladovění bez výjimky pomáhá. Samozřejmě, že to z velké části závisí na těžkosti onemocnění a silné vůli člověka, s níž by se pustil do opakovaného hladovění. Praxe léčení hladem ukázala, že v devadesáti osmi procentech případů se pacient skutečně během hladovky anebo brzy po ní vyléčí.

Roztroušená skleróza

Slovo *skleróza* znamená ztvrdnutí nebo zhrubnutí. Nemoc je spojena s tvrdnutím určitých částí těla v důsledku zánětlivých procesů. Skleróza v nervové soustavě znamená, že pojivová tkáň chaoticky a nekontrolované roste. Mnohočetná skleróza je charakterizována procesem tvrdnutí, jež zasahuje určité oblasti, roztroušené v mozku nebo v míše. Ztvrdlé oblasti bývají různě veliké od velikosti špendlíkové hlavičky po velikost fazole.

Hlavními symptomy nemoci jsou slabost, silné prudké pohyby, porucha koordinované činnosti končetin a dále psychické zhroucení, které je často doprovázeno halucina-

* kníhaje psána v letech 1996-7, za tu dobu hematologie nesmírně pokročila a je dostupné mnoho léků - pozn. překl.

cemi. Dalšími projevy jsou neschopnost ukončit řeč, těkání očí z místa na místo nebo prudké otřásání těla.

Roztroušená skleróza se dá úspěšně vyléčit hladem, dokonce i v pokročilejším stadiu, i když je nemoc zanedbána. Je nutné vydržet několik hladových kúr od patnácti do pětadvaceti dnů, v případě možnosti i delších. Jak by měla hladovka při skleróze probíhat? První hladovění přináší výrazné celkové zlepšení stavu nemocného, efektivnější kontrolu nad končetinami i jejich ovládání a lepší ponybové schopnosti (ti, kteří byli nepohybliví a přikovaní k posteli, nyní mohou vstát a pohybovat se). K dalšímu zlepšení dochází při dodržování speciální diety, pravidelného cvičení a slunečních lázní po dobu hladovění. Provádí se tři nebo více takovýchto ozdravných kúr.

Poznámka. Podívejte se do odpovídající kapitoly o stravování v období regenerační fáze.

Cvičení předpokládá měkké pohyby, které vyžadují lehkost a mrštnost. Strava se skládá převážně z ovoce a zeleniny a ostatní produkty se konzumují jen v omezeném množství (zejména tuky, cukr, škrob či bílkoviny). Mimochodem z bílkovin se lépe hodí ty, které jsou rostlinného původu.

Benigní a maligní nádory

Při léčebném hladovění se kromě jiného aktivuje genetická výbava. Ta spolu s enzymovým systémem v organizmu ničí patologické tkáně, ohniska infekcí a nádorová onemocnění. Benigní kožní nádory zvané papilomy se vstřebají už během prvních deseti dnů hladovění (pokud nejsou příliš velké). Také některé tukové nádory zvané lipomy se rychle vsáknou, někdy už během první hladové kúry. Jiné nádory, zejména takové, které mají pevné obaly, se rychle zmenšují, ale neodstraní se úplně, a to ani během opakovaných (dvou až tří) hladovek. Naopak zvětšování tukových nádorů (co do počtu a objemu) není po takovéto léčbě hladem pozorováno. Nezhoubné nádory mléčné žlázy a dělohy se vstřebají

nejčastěji při druhé hladové kúře po druhé acidotické krizi. Vývoj cystických onemocnění jmenovaných orgánů se dá zvrátit pouze při urinovém hladovění.

Poznámka. Někteří lékaři doporučují hladovění kombinovat s magnetickým ozařováním, při němž se tvrdé nádory snáze vstřebávají.

Obecně léčba rakoviny vyžaduje dlouhodobé a vytrvalé hladovění. Průběh nemoci hodně závisí na stadiu nemoci a předchozí léčbě. Pokud se s hladovkou začne v počátečním stadiu před chirurgickým zákrokem, chemoterapií či ozařováním, před velkými dávkami narkotik a analgetik, úspěch je velmi pravděpodobný. Pro tyto případy se dobře hodí Vojtovičova metoda suchého hladovění, která se někdy dá kombinovat s urinoterapií. Pokud nádor nezmizí ani po hladovce, alespoň se pozastaví a jeho další růst se zpomalí. Po hladovce se doporučuje přejít na nový typ stravování, při kterém se vynechávají živočišné bílkoviny, maso, ryba, vejce, tvaroh, mléko, rafinované produkty, produkty z kynutého těsta, cukr, kynutý chléb, máslo a oleje.

Pokud obyčejné hladovění není dostatečně efektivní, například při zhoubném nádoru, je nutné přistoupit k suchému hladovění, jež jsem popisoval výše. V přestávkách mezi hladovkami pijte hodně řepné šťávy, alespoň jeden litr nebo i více, neboť ta má schopnost zastavit růst nádoru.

Rakovina děložního čípku

G. Vojtovič popisuje, jak léčil hladovkou čtyřiceti tříletou pacientku, která trpěla rakovinou děložního čípku čtvrtého stupně. Obyčejné léčení nepřineslo žádný výsledek, ale poté, co si vyslechla přednášku a léčebném hladovění, rozhodla se, že to vyzkouší sama a na vlastní pěst.

Před hladověním měla tělesnou hmotnost pod normálem a kůži našedlou se žlutavým odstínem. Opakované hladové kúry ji pomohly a vzhled pokožky se upravil. Během regenerační fáze se ženě navrátila správná hmotnost a postupně

sejí podařilo zvrátit veškeré patologické procesy. Tato žena je nyní v pořádku, pravidelně dvakrát až třikrát do roka hladoví třicet pět dní a cítí se skvěle, dokonce během hladovky chodí normálně do práce a je spokojená. Nehubne a má zdravou barvu pokožky. Onkologové si myslí, že v minulosti možná došlo při histologickém vyšetření k omylu a nádor nebyl přesně diagnostikován; nesprávné bylo i vyšetření jater, v nichž byly objeveny metastázy.

Poznámka. Chceme-H zvýšit účinnost hladoví..í, měli bychom nejprve očistit své životní pole.

Nádor prsou

Odborníci na léčebné hladovění na základě pravidelného pozorování pacientů dospěli k názoru, že se při hladovění nádory v prsou, děloze, nohou a dalších místech v těle postupně vstřebávají. Některé nádory se zmenšují velmi rychle, jiné vyžadují více času.

První příběh. „Je mi čtyřicet let a v dubnu roku 1994 mi byla diagnostikována rakovina prsou. V tentýž rok mi odoperovali levé prso a poté jsem se podrobila ozařování. Nejhorší bylo, že jsem si po léčbě nahmatala tvrdé boule i v pravém prsu.

V lednu roku 1995 jsem si koupila vaše knihy a hned se pozvedla na duchu, ač jsem na tom předtím byla psychicky dost špatně. Nejprve jsem vyzkoušela urinoterapii a očistu organizmu. Během celého roku od ledna do prosince jsem si dvakrát pročistila střeva a pětkrát játra citrónovou šťávou a olivovým olejem. Každý den cvičím, promývám si nos, oči a uši a pravidelně piji urinu. Hladověla jsem jeden, tři a pět dní.

S urinou se mi hladoví snadno, ale déle než pět dní to nevydržím, mám totiž konstituci větru. V lednu jsem vážila šedesát osm kilogramů, ale po pěti hladovkách moje tělesná váha spadla na hodnotu čtyřiceti devíti kilogramů a všichni

už mě málem odepsali. Ale pak jsem se spravila a nyní mám padesát šest kilogramů. Na této hodnotě se držím, protože jím převážně zeleninu a kaše s máslem. Pravidelně si kupuji vaše knihy a také se zabývám autogenním tréninkem.

Mám na kontě řadu úspěchů, jimiž bych se v dobrém smyslu slova ráda pochlubila: pružné a hezky stavěné tělo, víru ve své síly a chuť do života, přestože jsem se nedokázala zbavit chondrózy, která mě trápí už čtyřicet let. Vlasy mi přestaly vypadávat, zmizel také myom, a to v poměrně krátké době, během osmi týdnů. Pomohlo asi to, že jsem si pravidelně dělala výplach vagíny ranní urinou. Při očistě jater ze mě vyšlo hodně glycerinových kamenů a různých dalších škodlivin, i když si játra čistím přirozeně, aniž bych užívala změkčovadla. Onkologové mi doporučili, abych nechodila do páry a nepoužívala nahřívání. Čtyřikrát jsem si pročistila dutiny nosní, a tak jsem tento rok ještě neonemocněla chřipkou (ta zpravidla trvala sedm až deset dní)."

Poznámka. Tato žena svěřila do cizích rukou to nejcennější, co měla - své zdraví. V důsledku přišla o prso i o zdraví. Je lepší přemýšlet vlastní hlavou a řídit se radami založenými na zákonech výstavby, rozvoje a fungování těla a zapomenout na nemoc. V tomto případě je možné říct, že se stal zázrak. Nebo to byl správný přístup k vlastnímu organizmu, který nakonec ženu dovedl k nezbytnému výsledku?

Druhý příběh. „Celých patnáct let mě bolelo levé prso a trápil výtok z dělohy. To mi způsobilo celou řadu komplikací, navíc se před dvěma lety začalo ozývat i pravé prso. Já jsem však nepropadla panice a zůstala klidná a vyrovnaná.

Známá mi poradila, abych pila odvar z bolehlavu. Tak jsem si udělala zředěný nápoj a popíjela podle doporučení. Potom jsem dostala jako dárek vaši první knihu.

Poznámka. Bolehlav neřeší ani problém očisty organizmu, ani změny životního stylu, nemá vliv na prvotní příčiny nemoci. Proto se pro léčbu nehodí.

Také jsem přistoupila ke střevní očistě, protože bylo právě vhodné roční období - den jarní rovnodennosti. Pak jsem si pročistila játra a během osmi očistných kúr ze mě vyšlo na šest stovek kamenů.

I nyní se věnuji léčebnému hladovění: nejprve jednodennímu a potom se snažím kúru prodloužit na tři až třináct dnů. Frakční hladovění jsem vydržela celkem dvacet dní, potom dvacet pět a nato opět čtrnáct. Následkem se mi poškodila zubní sklovina.

Poznámka. Sklovina se zpravidla obnoví po ukončení hladovění sama. Je třeba se vyhýbat příliš kyselým a sladkým jídlům.

Pak jsem si na dlouhou dobu od hladovění odpočinula, provedla jsem jen jednu celodenní kúru (to bylo ve dnech ékádaši) a při velikonočních půstech jsem se odhodlala k třídennímu a pětidennímu suchému hladovění.

Podle vašeho systému cvičím od března 1996 a rozhodně jsem neprohloupila. Mám pěknou postavu skoro jako mladá dívka a také jsem pružnější a ohebnější. Nepříjemný výtok téměř ustal, v prsou mě občas pobolívá, ale není to tak strašné."

Poznámka. Je třeba vzít v potaz omyly, kterých se pacientka dopustila při ukončení léčebné hladovky, a kúru zopakovat. Důrazně doporučuji pročistit životní pole.

Léčba bronchiálního nádoru

„Chtěl bych se podělit o další zkušenosti při léčbě urinoterapií na lůžkovém oddělení naší nemocnice. *{Tento dopis napsal lékař.)*

Jde o pacienta Dmitrijeva ve věku čtyřiceti sedmi let. Od října 1991 se nacházel na léčení v nemocnici s diagnózou zhoršení chronické obstrukční bronchitidy.

Měl šest měsíců zvýšenou teplotu (hypertermii). Dodržoval jedenáctidenní urinové hladovění, které přineslo kladné výsledky. Ovšem měsíc po propuštění z nemocnice se mu

teplota opět zvýšila a udržovala se na hodnotách třicet sedm a půl až třicet osm stupňů Celsia. K tomu se přidalo ztížené dýchání a kašel, pacient však přesto k lékaři nešel.

Poznámka. Tento pacient se dopustil dvou chyb. Za prvé měl opakovat ozdravné hladovění a za druhé změnit způsob života, jenž nezbytně vede k nemoci.

V lednu roku 1992 byl hospitalizován s diagnózou akutního zápalu plic při základním onemocnění obstrukční bronchitidy. Obyčejné léčebné metody během pěti dnů nepřinesly žádný výsledek, zvýšené teploty přetrvávaly. Pacient začal dodržovat urinové hladovění, po němž mu teplota klesla (na druhý den), a v průběhu dalších deseti dnů zmizely i klinické příznaky akutního zápalu plic. Šestnáctého dne hladovění byl pacient vyšetřen bronchoskopicky a přitom byl zjištěn nádor na hlavní průdušce. Další léčba zahrnovala třítýdenní hladovění, po němž příznaky pneumonie částečně přetrvaly. Dodržuje urinoterapii."

Poznámka. Pokud mají životní síly k dispozici dostatek času a nic jim nebrání, mohou zapracovat i na ozdravení organizmu. V takovém případě se vyléčí i to nejhorší onemocnění.

Plicní sarkom

G. Vojtovič vyprávěl o čtyřicetitříleté pacientce, která měla plicní sarkom třetího stadia. V důsledku dlouhodobé hormonální léčby a užívání imunodepresiva *Azotiaprinu* byla léčba doprovázena mnoha komplikacemi. Bylo nasazeno frakční hladovění a pacientka se zbavila všech komplikací a také ukončila hormonální léčbu. Nakonec se zcela uzdravila, odulé tváře splaskly a zmizely i chlupy na obličeji. Velmi se jí zlepšily klouby a zmizely patologické projevy, jež se dříve objevovaly. Nemocná nebyla nucena užívat žádné léky kromě mumia.

Zbytnění prostaty

Zbytnění prostaty způsobuje zadržování moči a zanášení močového měchýře. Vznikají nepříjemné pocity v zádech a nohou a někdy nastane lumbago (houser) či ischias. Zadržená moč silně dráždí, a to vede k zápalu močového měchýře. Muži s nadváhou mají k tomuto onemocnění větší dispozice, zejména ti, kteří mají otylé břicho a vedou sedavý styl života. Močový měchýř se může ze zadržované moči intoxikovat a odtud se otrava rozšíří do celého organizmu a ztěžuje pacientovi život.

Lékaři tvrdí, že přesná příčina vzniku prostatidy je neznámá. My jsme přesvědčeni, že se tato nemoc objevuje jako důsledek psychického bloku, jenž vede k nadměrnému jídlu, pití a přehnané pohlavní aktivitě. Dvoutýdenní hladovění zpravidla stačí, aby se většina problémů spojených se zbytnělou prostatou odstranila.

Kapavka, syfilis a další venerické nemoci

Tematickému hladovění se věnují mnohé knihy a některé se zmiňují i o schopnosti hladu léčit pohlavní nemoci. Hladovění je doporučováno obecně jako ozdravný prostředek.

Hladovění nebo lehká dieta urychlují ozdravný proces a zamezují vzniku nežádoucích komplikací. Když nemoc propukne, hladovění její průběh zmírňuje, snižuje bolestivost a mužům pomáhá od bolestivé erekce.

Hladovění zaměřené na okyselení organizmu působí na příčinu vzniku kapavky a obnovuje normální fungování pohlavní soustavy i celého organizmu.

Existují písemná svědectví, že už starověcí Egypťané používali hladovění jako prostředek při léčbě nemoci syfilis. V devatenáctém století si tuto metodu vyzkoušeli také Francouzi, kteří v roce 1822 Egypt okupovali. Mnozí vojáci touto nemocí trpěli a léčili se právě hladověním.

Doktor Weger píše, že hladovění léčí lehké stadium této nemoci velmi rychle; těžší vředy vyžadují delší hladovku a začínají příznivě reagovat na desátý den ozdravné kúry. Shelton na základě vlastní lékařské praxe dospěl k závěru, že se syfilitici vyléčí za čtyři až osm týdnů hladovění, ovšem musí poté dodržovat zdravý životní styl.

Neplodnost

Hladovění pomohlo mnoha ženám otěhotnět i po mnoha letech neplodnosti. Mnoho žen si stěžovalo na nepravidelný menstruační cyklus, bolestivou a příliš silnou menstruaci, křeče, vylučování velkých chuchvalců krve a další problémy. Některé musely během těchto dnů ulehnout, protože je trápily bolesti břicha a prsou a další indispozicc svědčící o nějaké nemoci, například narušení endokrinní rovnováhy, zánětu vaječníků či dělohy a nervové poruchy. Jiné zase vyprávěly o výtoku z pochvy během zánětu dělohy - tyto nenormální projevy a vzniklé prostředí se staly příčinou deaktivace spermatozoidů, a proto nemohlo dojít k početí.

To jsou případy, které se dají při hladovění snadno léčit a které pro organizmus představuje fyzický, duševní a fyziologický odpočinek. Nedochází k předčasnému ukončení těhotenství, tedy samovolnému potratu, nýbrž těhotenství probíhá normálně. Hladovění a následná správná dieta vyléčí intoxikaci organizmu a zbaví je veškerých škodlivin.

Absolutní sterilita se u mužů i u žen vyskytuje velmi zřídka. Bohužel při tomto onemocnění hladovění nepomůže.

J. Nikolajev se přesto zmiňuje o případech, kdy byla žena po interrupci vyléčena z neplodnosti.

Hladovění trvalo dvacet sedm dní, po měsíci žena otěhotněla. Nikolajev dále zdůrazňuje, že je hladovění při různých ženských nemocech velmi efektivní, nevyjímaje neplodnost a samovolný potrat (a obecně schopnost donosit plod). Opakované krátkodobé hladové kúry' o délce tří až

pěti dnů podporují udržovat těhotenství a posléze i zdravý a nekomplikovaný porod.

Hladovění v těhotenství

Nenarozené dítě využívá jako potravu látky z organizmu matky. Pokud do rozvíjejícího se embrya správně proudí krev, těhotenství probíhá klidně a bez problémů a ženě přináší radost. Je-li toxemické, musí nejprve proběhnout očistný proces, který pro embryo vytvoří nejlepší podminKy pro jeho vývoj.

Fyziologické prostředí, v němž se embryo vyvíjí (v organizmu matky), musí být nejprve uvedeno do optimálního stavu.

Doktor Shelton popisuje zkušenosti ze své praxe následovně:

„Žaludek a organizmus ženy, jež trpí intoxikací, protestují, odmítají potravu a játra začínají ve zvýšené míře vylučovat toxiny. Žaludek vyloučí mnoho žluči, také horní cestou, takže vzniká nevolnost a nucení ke zvracení. Může se vyvinout i fyzický odpor k potravě - to znamená, že organizmus vyžaduje intenzivní očistu. Pokud pochopíme, že příroda tak připravuje nově počatému životu čistý a zdravý ‚domov', pochopíme i to, zejí musíme pomáhat a nikoli jí stavět klacky do cesty.

Syntetické léky na potlačení nevolnosti ženě pomáhají jen dočasně, celkově se její stav ale zhoršuje a intoxikace prodlužuje. Hladovění je jediný způsob, jak organizmus očistit od nahromaděných toxinů. Jakmile pocítí těhotná žena první příznaky nevolnosti a nutkání ke zvracení, musí okamžitě přestat přijímat potravu: to neuškodí ani jí, ani jejímu nenarozenému dítěti. Dlouhý půst bych nedoporučoval, ale několik dnů bez jídla na počátku těhotenství určitě pomůže. To se týká zejména žen, které mají problémy s ranní nevolností.

Těhotná žena by měla ležet v teple na lůžku a odpočívat. Je nutné se zbavit veškerých strachů a duševně se uvolnit; není vhodné užívat léky. Moje praxe ukazuje, že třídenní až desetidenní hladovění stačí, aby se organizmus pročistil a dal se do pořádku. Ženě to velmi pomůže, protože ustanou nevolnosti a ranní zvracení, a to po celou dobu těhotenství.

Po ukončení hladovky by žena měla jíst ovoce a syrovou zeleninu a k normální stravě přecházet postupně. U slova ‚normální strava' bych chtěl připomenout, že ženy mívají v těhotenství chutě na různá jídla a mohou se i přejídat, zejména bílkovinami. Ano, mnohé potraviny včetně bílkovin jsou potřeba, ale v malém množství. Těhotná žena potřebuje ze všeho nejvíc čerstvé ovoce a zeleninu, která neobsahuje škrob."

Další odborník na léčebné hladovění, francouzský lékař Yves Vivini píše:

„Panuje obecně rozšířená představa, že těhotná žena má jíst za dva. To je však nesprávné usuzování, ba je to přímo absurdní, tuto falešnou představuje třeba vymýtit."

Dále se doktor zmiňuje o pacientce, která praktikovala ozdravené hladovění celý měsíc - nevěděla totiž, že je těhotná.

„Pacientka byla velmi znepokojena, protože si nebyla jistá, zda hladovění nebude mít dlouhodobý dopad na těhotenství a nepoškodí plod. Jedno dítě již měla, a sice chlapce, který se jí narodil před několika lety a vážil tři kilogramy a tři sta gramů. Nyní sejí narodila zdravá holčička s porodní váhou čtyři kilogramy a dvě stě padesát gramů."

Cukrovka

Hladovění bylo odpradávna využíváno jako lék proti cukrovce. Západní, japonští i indičtí lékaři řadí cukrovku na seznam nemocí, jež příznivě reagují na hladovění. Většina pacientů přestala vylučovat cukr v moči už na čtvrtý nebo pátý den hladovění.

Při léčbě cukrovky, zejména v těžších stadiích, se nejvíc osvědčilo několik opakovaných léčebných hladových kúr od sedmi do čtrnácti dnů. Je to spolehlivé a efektivní léčení hladem. Při gangréně spodních končetin, při níž nemocný přibírá na váze, zejména pokud dlouhodobě přijímá hormonální léčbu, musí být během hladovění zachován příjem léků. Je však nutné snížit dávkování.

V Jerevanu byla s úspěchem využívána jedenáctidenní léčba hladověním. Jednalo se o pacienty s cukrovku, doprovázenou silnou nadváhou, a o pacienty s gangrenózními vředy na nohou. U všech byla zachována léčba hormony, ale ve snížených dávkách.

Doktor G. Sarkisjan z jerevanské kliniky endokrinologických onemocnění prováděl deseti až jedenáctidenní hladové kúry, jež opakoval dvakrát- až třikrát. Všichni pacienti měli nemoci v těžším stadiu a jednomu muži dokonce hrozila amputace nohy, protože měl pokročilé stadium gangrény. Po dvou jedenáctidenních hladovkách se mu diabetické ukazatele (cukr v moči, v krvi a podobně) vylepšily, gangrenózní zánět polevil a amputace končetiny již nebyla nutná. Tento pacient se uzdravil a nyní normálně chodí.

Nejlepší výsledky v boji s cukrovkou přináší urinové hladovění, během nějž se snižuje hladina cukru v krvi. V regenerační fázi se však může znovu zvýšit, ale nepřekračuje únosnou míru. Nemocný se obecně cítí lépe: slabost přejde a vytratí se i přehnaná chuť k jídlu a žízeň.

Epilepsie

Také epilepsie se dá úspěšně léčit hladověním. Už v roce 1932 léčil doktor Klemmensen z jedné neurologické a psychiatrické kliniky v Dánsku nemocné epilepsií hladovkou, provedl sto patnáct léčebných kúr. Zjistil, že ve většině případů epileptické záchvaty ustávají po čtyřech až pěti dnech léčby nezávisle na tom, jak dlouho onemocnění trvalo. Největší efekt mělo hladovění na pacienty s častými epileptickými záchvaty.

Dále zjistil, že duševní schopnosti během hladovění narůstají. To platí, pokud organizmus není intoxikován. A základě jeho závěrů byli léčení hladověním také pacienti se sníženými rozumovými schopnostmi a idiotií. Doktor Hey léčil sedmnáct duševně zaostalých pacientů hladověním, z nichž dvanáct se vyléčilo a pět na léčbu nereagovalo.

Psychická onemocnění

I duševní nemoci se dají léčit hladem, závisí to však na dvou základních faktorech. První - dodržování přísného dietního režimu, tedy mléčné a rostlinné diety, a také pracovních a domácích podmínek. Druhý faktor je stejně důležitý - vše je závislé na tom, kdy nemoc začala a jak rychle postupuje. Nemoci, které netrvají dlouho, se dají vyléčit snadno a člověk zůstane dlouhodobě v dobrém psychickém stavu. Při dodržování vhodných podmínek se nemoc vůbec nevrátí. Čím je pacient déle nemocen, tím intenzivní léčba musí být nasazena a tím hůře pacient reaguje na léčebné hladovění. Kromě toho se nemoc vrátí rychleji. To je pochopitelné: pokud je organizmus dlouhodobě zasažen nemocí, jeho přirozená schopnost bránit se je oslabena a vyléčení ztíženo (pokud k vyléčení dojde, nemusí být trvalé a nemoc se může vrátit).

Schizofrenie

První příběh z praxe doktora Nikolajeva. „Před mnoha lety byl u nás hospitalizován pacient B. s diagnózou schizofrenní hypochondrie. Stěžoval si na bolesti hlavy, prázdnotu v hlavě, zvýšený tlukot srdce, tlak na hrudi, pálení v krku a také falešné pocity, například že mu chybí levá polovina hrudníku se srdcem a rukou. Měl také problémy se žaludkem a nesprávnou tepelnou regulaci nohou (buď studené,

nebo naopak přehřáté) a i celkově byl slabý. Občas měl nutkání štěkat jako pes.

Nemocný byl celé tři roky hospitalizován na psychiatrické klinice, kde absolvoval všechny možné metody psychické terapie; bohužel všechny neúspěšně. Pak se dostal na kliniku léčebného hladovění.

Dodržoval hladovou kúru o délce dvaceti devíti dní. V regenerační fázi, dvanáctého dne, ho pustili do domácího ošetřování, kde pokračoval v přísné dietě, chodil na procházky a bruslil. Jeho stav se zlepšoval a už si na nic nestěžoval, prostě se cítil zcela zdráv.

Po nějaké době se pacient B. vrátil ke studiu na právnické fakultě a úspěšně je ukončil. Pak získal práci na ministerstvu jako referent a pracuje tam již dvacet let. Má velkou autoritu mezi spolupracovníky a jeho práce je zaměřená na pomoc společnosti. Je ženatý a v rodinném životě šťastný. Je pravda, že se občas cítí stresovaný a rozrušený. Mnozí říkají, že to vůbec nevadí - člověk pak není příliš samolibý a lhostejný vůči ostatním. Občas ho přepadne hypochondrie, ale on si s ní umí poradit sám a nejvíc mu pomáhá pravidelné hladovění. Každý rok jezdí na dovolenou, dodržuje předepsanou bezmasou dietu s omezeným objemem bílkovin a jí hodně syrové zeleniny a ovoce. Nepije ani nekouří a pravidelně chodí na preventivní prohlídky k lékaři, jenž ho před lety vyléčil."

Poznámka. Pacient hovořil o pocitu rozrušení — to svědčí o psychickém bloku v životním poli. Kromě hladovění na očistu organizmu je nutné také pročišťovat životní pole.

Další příklad z Nikolajevovy praxe:

Druhý příběh z praxe doktora Nikolajeva. „Napíši vám zajímavý příběh jednoho psychicky nemocného pacienta. Cituji jeho dopis:

‚Narodil jsem se v roce 1941 ve Střední Asii. Jsem nejmladší ze tří dětí a možná i proto jsem byl jako dítě impulživní a senzitivní. Při každé příležitosti jsem se rozbrečel, leckdy i kvůli úplné hlouposti. Dokonce i pohádky mč dokázaly silně rozrušit. Byl jsem uzavřený, v nižších třídách jsem se učil na výbornou, ve vyšších na dobrou. Ukončil jsem desetileté vzdělávání. Měl jsem docela těžké dětství: otec byl alkoholik a otčím zase surovec, který se rval s námi dětmi i s matkou. To nás vždy silně vylekalo.

Poznámka. Tak vzniká patologická buněčná paměť.

Od sedmé do desáté třídy jsem měl zalíbení v hudbě, poezii a literatuře. Obzvlášť hudbu jsem vnímal velmi citlivě a prožíval ji s emocemi, někdy mi při krásné hudbě mrazilo v zádech.

Poznámka. Tyto projevy nejsou ničím jiným než aktivováním psychického bloku.

Pracoval jsem jako mistr kontrolor závodě, práce se mi líbila a byl jsem spokojený, hodně jsem chodil do kina, kamarádil se s dívkami a vedl normální život.

Potom jsem najednou začal trpět obsesí neustálého mytí rukou: bál jsem se, že se nakazím nějakou venerickou chorobou.

Poznámka. Došlo k aktivaci buněčné paměti, která se začala formovat už v dětství, zejména při pohledu na rvačky rodičů.

Nejprve jsem si je myl jednou, pak dvakrát až třikrát a nakonec až dvacetkrát denně. Tak jsem zašel k lékaři a dostal jsem *Elenium aAminazin,* ale nic z toho mi nepomohlo. Tak mi navrhli hospitalizaci na psychiatrické klinice, kde jsem byl léčen inzulinovými šoky, jež nepomohly. Byl jsem propuštěn, ale můj stav se zhoršoval: celkově jsem se fyzicky cítil špatně, třásly se mi ruce a také jsem začal mít strach z čísla jedna, protože první oddělení bylo v nemocnici pokládáno za nejhorší. Později jsem se začal bát i pětky a devítky.

Další rok jsem odjel do Moskvy, kde jsem byl hospitalizován v psychiatrické léčebně Gannuškina. Ležel jsem na

lůžkovém oddělení pět měsíců, ale nemoc se jen zhoršovala: nyní jsem se bál i kříže, církve, všech čísel vyšších než desítka, čísla tři a písmena C. Domů jsem se vrátil ve stavu, kdy jsem se ani nemohl ničeho dotknout, nezvládal jsem se sám najíst a šíleně jsem se bál, že se něčím nakazím. Matka mě musela krmit lžičkou.

A bylo to ještě horší: při mytí jsem se vždy namydlil čtyřikrát, protože jsem se bál čísla tři. Každý večer v deset hodin jsem se šel umýt do koupelny, ale vyšel jsem odtud kolem jedné hodiny v noci. Zdálo se mi, že je voda plná mikrobů a stříká mi do obličeje, na krk i na hrudník, a situace dospěla až k tomu, že jsem jednou nevydržel s nervy a vší silou uhodil pěstí do umyvadla - natolik už mi lezlo to věčné umývání na nervy.

Psal jsem jen levou rukou, abych si pravou uchoval čistou. Bál jsem se dokonce i knih Jacka Londona, protože ve svých knihách popisoval nemocné leprou - vždyť se s nimi osobně setkal a mohl infekci zanést i do svých zápisků, a ta se odtud mohla dostat do tiskárny, ulpět na knihách a nakazit mě! Vidíte, co si se mnou moje matka musela vytrpět!

V tomtéž roce mě přijali na kliniku ozdravného hladovění. První, druhý a třetí den hladovky jsem se cítil strašně: bylo to těžké, trápil mě silný hlad a měl jsem bolesti. Čtvrtý den se chuť k jídlu vytratila, ale i přesto byla zbývající hladovka těžká, pořád se mi chtělo jíst, dokonce i cinkot nádobí ve mně probouzel chutě.

Sedmý den se mi zdálo, že umírám hlady.

Poznámka. Hlad začal působit na psychické bloky a na vědomí.

Symptomy nemoci se stále zesilovaly - neustále jsem si myl ruce, bál jsem se dotknout umyvadla, každý den jsem si myl hlavu. Desátého dne ráno jsem pocítil, že silný hlad je pryč.

Poznámka. Psychický blok byl potlačen.

Do dvacátého dne se mé zdraví zhoršovalo a já byl prostě jako vyšinutý: sotva jsem zahlédl, že někdo myje podlahu, už jsem se v duchu viděl, jak na mě dopadají kapky plné choroboplodných zárodků, rakovinných buněk, nebezpečných mikrobů a bacilů lepry, trachomu a dalších nemocí. Cítil jsem na sobě kapky, píchaly jako jehličky. Když jsem si lehl na postel, zakryl jsem se dekou až po hlavu, aby na mě nedopadaly kapky z injekčních stříkaček zdravotních sester nebo pacientů; lékařů jsem se kupodivu nebál.

Po dvacátém dni hladovky jsem začal pít šťávy, to byla velmi příjemná změna. Nyní jsem se koncentroval na jídlo a ten den jsem šel poprvé spát, aniž bych se předtím tři hodiny umýval. Třetího dne regenerační fáze už jsem byl schopný vzít za kliku a otevřít si sám dveře a téhož večera jsem se opět nesprchoval. Čtvrtého dne jsem na chodbě zastavil jednoho profesora a nadšeně mu vyprávěl, že jsem se uzdravil, a abych mu to dokázal, dotýkal jsem se rukama obličeje i podlahy. Chápal jsem, že to není hygienické, ale překonal jsem odpor v sobě a chtěl jsem ukázat, že se mi podařilo zbavit se svých strachů. Později mě ukazovali na psychiatrickém sympoziu jako příklad léčeného pacienta.

Brzy jsem byl propuštěn z nemocnice v dobrém stavu. Domů jsem dojel jako zdravý člověk, schopný kriticky zhodnotit svůj zdravotní stav. Přestože jsem stále v duchu trpěl obavami, stavěl jsem se k nim kriticky a uměl s nimi pracovat.

V domácím prostředí jsem začal normálně žít, a dokonce jsem se vrátil do předchozího zaměstnání. Nyní jsem pracoval jako inženýr technolog a byl jsem spokojený. Všechno probíhalo hladce... až do jednoho osudového dne. Sedím doma, dívám se na televizi a najednou vidím - na stěně leze pavouk. Zdálo se mi, že vidím jeho bílé vnitřnosti, a zase jsem se zděsil. Od té doby ve mne narůstal strach a já se vracel k předchozím chorobným stavům.

Poznámka. Z kořene vypučely výhonky choroboplodného procesu.

Myslel jsem jenom na to, jaký odpor ve mně vyvolal pohled na hmyzí vnitřnosti. Taky jsem se bál, že někde při chůzi šlápnu na žábu nebo ropuchu.

A celý kolotoč se roztočil znovu... Odjel jsem do Moskvy, abych se mohl opakovaně léčit.'

A náš mladý Asiat, jak jsme tohoto pacienta z legrace nazývali, byl opět s námi. Otevřeně hovořil o svýcn prožitcích a bylo vidět, jak moc si přeje, abychom mu pomohli a vyléčili ho.

Opakované léčení jsme začali frakční hladovkou. V prvních dnech došlo ke zhoršení, ale postupně se vtíravé myšlenky a utkvělé představy vytrácely a mladý muž se zaměřil na svůj život a budoucnost. Uvědomoval se, že jeho strach nemá žádný reálný základ, zlepšila se mu nálada a on se zase cítil zdravý a měl chuť vrátit se do práce. Divil se, jak ho tak mohly ty strachy ovládnout a proč tak najednou znovu onemocněl?

To zaujalo i nás: Co bylo příčinou intenzivní recidivy základního onemocnění? Pacient se k nám dostal po deseti letech nemoci, předtím byl mnohokrát hospitalizován v různých psychiatrických klinikách a léčil se různými metodami, po nichž se ovšem nic nezlepšilo. Hladovění však pomohlo! Radostný, odpočatý a zregenerovaný mladý muž odjel domů šťastný, zeje snad konečně zdravý. Doma čekala rodina, přátelé, obvyklé schůzky, východní pohostinnost, chutná národní kuchyně a víno. Tak se lačně pustil do všech radostí života a... znovu klopýtnul.

Pomůže pacientovi druhá léčba s dávkovaným hladověním? Co když se nemoc zase vrátí? Možná. Ale pacient je poučen, jak s nemocí bojovat, a ví, co dělat, když se začne stav zhoršovat. Uvědomuje si, jakých chyb se dopustil v minulosti. Jsem si jist, že to zvládne! Chce to ale přísný životní režim, periodické hladovění, abstinenci kouření a alkoholu

a bezvýhradnou rostlinnou a mléčnou dietu. Je také pravda, že to něco vyžaduje, a sice pevnou vůli, vytrvalost a pevný charakter. Ale on má nyní v rukou ty nejsilnější zbraně - kritický postoj ke své nemoci a velmi silné přání zvítězit. A to je předpoklad úspěchu."

Druhý příběh z praxe doktora Nikolajeva. „Všechno trápení chlapce Saši začalo už v jeho třinácti letech. Pohlavní zrání nastalo předčasně a on si ani neuvědomoval, co se s ním děje. Vylekal se toho, ale rodiče si ničeho nevšimli. Saša se styděl zeptat dospělých a chtěl všechno pochopit sám bez cizí pomoci. Atak myslel jen najedno a vše ostatní zanedbával: přestal dělat domácí úkoly a vynechával školní hodiny. Také se proměnil, byl nyní hrubější, podrážděný, uzavřený a nikdy s nikým nemluvil o sobě.

Ale to měl, protože bylo o čem povídat. Tento školák měl totiž jiné starosti než se doma učit a dělat domácí úkoly. Odhalil pro sebe nové věci, a sice že svět je rozdělen na muže a ženy, a právě ženy byly nyní objektem jeho zájmu. Myslel jen na ně, představoval si je a tyto myšlenky ho tížily. Ke všemu ostatnímu byl lhostejný a bylo mu úplně jedno, co bude doma nebo ve škole. Celý den měl vidiny o tajemných, zakázaných věcech - o spojení mezi muži a ženami.

Když mu bylo sedmnáct, starší kamarádi mu zprostředkovali setkání se ženou. Došlo k pohlavnímu spojení bez citu a mladíkovi zůstal jen pocit vlastní neobratnosti, stud a strach. A odtud je jen krůček k pocitu méněcennosti, jenž musel zákonitě následovat.

Poznámka. To jsou vnitřní projevy psychického bloku a v jejich důsledku se naruší cirkulace energie organizmem. U člověka se vyvinou vnitřní brzdy - pocit neobratnosti, stud a strach.

V devatenácti letech se poprvé dostal na léčení do nemocnice na oddělení psychiatrie. Lékař byl překvapen: seděl před ním vysoký a pohledný mládenec, který na první

pohled vypadal jako bezproblémový a zcela zdravý. Žádné dědičné nemoci, funkční a šťastná rodina, vše zdánlivě v pořádku. Otec, stavební inženýr, je poněkud nemluvný, ale klidný a vyrovnaný; matka pracuje částečně jako vychovatelka s dětmi a jinak je v domácnosti, spokojená a společenská. I bratr a sestra jsou zdrávi a bez problémů. A najednou takové neštěstí: syn je psychicky nemocen. Poprvé zaznělo slovo schizofrenie. Nešťastní rodiče se ptali, co je to vlastně za nemoc a zda je možné doufat ve vyléčení. Bude Saša schopen pokračovat ve studiu?

Matka vzpomínala: ‚Na nižším stupni se Saša učil výborně, byl to veselý chlapec plný života!' A při této vzpomínce se bezděky usmála; za chvíli jí však obličejem proběhla chmura. Pokračovala: ‚V šesti letech Saša upadl a poranil si hlavu, posléze ležel nějakou dobu v bezvědomí.'

Poznámka. Toto je ukázka patologické buněčné paměti, která se bude vždy ozývat, kdykoli ji podnítí odpovídající signály z vnějšku.

Je toto příčina psychické nemoci? Ale matka dále pokračovala: ‚Později Saša onemocněl úplavicí a prodělal i další typické dětské nemoci, ale vyléčil se. Odkud by si ale mohla vzít schizofrenie?'

To nešťastná matka neví, protože nepochopila, že ona i manžel v synově výchově něco důležitého zanedbali a opomněli. A právě to se stalo příčinou jejich neštěstí.

Sašovu nemoc podnítilo předčasné pohlavní zrání, zatímco traumatický zážitek při prvním pohlavním styku dokonal dílo zkázy. U chlapce se následkem toho všeho vyvíjela apatie, lhostejnost a skleslost, tedy vlastnosti charakteristické pro lehčí stadium schizofrenie.

Diagnóza byl stanovena: jednoduchá schizofrenie se zpomaleným průběhem, mírně progresivní. Tato nemoc se často objevuje v období pohlavního zrání a v neposlední řadě na ni působí přejídání, nadměrná spotřeba masa a hypodynamie. Ohroženy jsou zejména děti, které jedí hodně

sladkostí, živočišných bílkovin a tuků a které mají sedavý životní styl, například hodně sedí ve škole, doma si čtou knihy a vysedávají u televizoru či počítače.

Rodiče, kteří sami hodně jedí, zpravidla hojně krmí také své jděti a bohužel tak činí v domnění, že dělají dobře. Jde o zcela mylnou domněnku, protože to napomáhá rychlejšímu pohlavnímu zrání a vývinu různých neblahých zvyků jako onanizmus a masturbace, které celkový stav jen zhoršují.

Děti nejprve vypadají, jako by byly zlenivělé a nevychované. Pokud se nemoc zhoršuje, rodiče, členové rodiny a škola si toho musí všimnout. Rodiče vedou nemocného k terapeutovi, který ovšem nic neodhalí a posílá je dále k neuropatologovi, jenž pojme podezření, že se jedná o psychickou poruchu a pošle je k psychiatrovi. Na psychiatrickém oddělení často nemohou nalézt pravou příčinu a nemocní se dostanou na skutečné léčení mnohdy až za několik let po propuknutí schizofrenie. Totéž se přihodilo i Sašovi.

Dva měsíce medikamentózní léčby na psychiatrickém oddělení v nemocnici přinesly jisté pozitivní výsledky. Saša byl propuštěn do domácího ošetřování, složil přijímací zkoušky na vysokou školu a začal studovat v jednom z moskevských vyšších institutů. Moc ho to ale nebavilo a učil se jen proto, aby se na škole udržel. Neměl moc přátel a byl neustále zamračený, často přemýšlel o bezúčelnosti života.

Také se ptal sám sebe, zda by neměl svůj život raději ukončit sebevraždou. Neměl ale dost odvahy, aby svůj čin zrealizoval.

Saša začal sám vyhledávat možnosti, jak se vyléčit. Opakovaně byl hospitalizován, podrobil se inzulínové léčbě a užíval *Triftazin*. Po ní byl propuštěn a měl v plánu pokračovat ve studiu; když se však ocitl v domácím prostředí, pocítil, že na to nemá sílu a že už se ke zkouškovému

období nechce připravovat. Vzal si tedy akademické volno a studium přerušil.

Poznámka: V domácím prostředí se aktivovala buněčná paměť a vše se spustilo od začátku.

Pak přišlo další lůžkové oddělení na psychiatrii, protentokrát na klinice léčebného hladovění. Tak se sympatický Saša stal ve věku dvaceti čtyř let naším pacientem. Měl za sebou pět let léčebných kúr, při nichž se periodicky ocital na psychiatrii, kde byl léčen běžnými léky. Když se pacientům snižuje intelekt, každý na to reaguje rozdílně: někdo je lhostejný, nekritický a leckdy si změnu ani neuvědomuje; jiný se aktivně snaží zbavit příznaků nemoci a touží po tom, aby měl znovu dobrou náladu, ostré vnímání a schopnost pracovat. Tito nemocní často podstupují léčbu hladověním a ochotně se podřizují lékařským požadavkům při hladu i v regenerační fázi.

Saša naštěstí patřil k těm druhým, uvěřil v léčbu a toužil po tom, aby byl zase normální. Měl také své sny, přestože byly nestabilní a přelétavé - chvíli snil o tom, že se stane geologem, jindy zase o práci v energetice. V každém případě bylo pozitivní, že o něčem snil, protože ho to vyvádělo ze stavu letargie, v němž dříve setrvával. Snění však v sobě skrývá i jisté potenciální nebezpečí: neúspěch v léčbě by mohl vyvolat silnou depresi. A takové případy mají nedozírné následky a leckdy vedou i k pokusům o sebevraždu.

Zkušenosti ukazují, že je hladovění efektivní léčebnou metodou pro lehčí formy schizofrenie. Pokud onemocnění netrvá déle než dva roky, dá se absolutně vyléčit. Saša už byl nemocen hodně dlouho, déle jak pět let, a to už jsou výsledky horší. Nicméně každý člověk v sobě může skrývat neprojevenou vnitřní sílu a osobnostní vlastnosti, které nakonec zaručí úspěch. Měl je i náš pacient: první hladovka byla efektivní. Prozatím se však nedokázal postavit ke své nemoci kriticky a bral léčebný režim na lehkou váhu. Není divu, že se symptomy nemoci zakrátko objevily znovu. Jedním z příznaků zhoršení stavu bylo i to, jak on sám reagoval na diagnózu schizofrenie, o níž se dozvěděl čistě náhodou.

Saša se možná domníval, že mu tato diagnóza navždy uzavírá cestu k dosažení velké kariéry, stále na to musel myslet a podráždilo ho to natolik, že vypukla recidiva nemoci.

Na základě zkušeností z prvního hladovění mladík spatřil světlo na konci tunelu: uviděl možnou cestu k úplnému uzdravení. Tak přišel na kliniku sám a zažádal o opakování léčebného kurzu. ‚Chtěl bych být plnohodnotným člověkem, chci se uzdravit!' řekl lékařům.

Třetího dne hladovění už byl Saša klidnější a nepobíhal bez cíle po chodbách jako v prvních dnech. Říkal, že každý den hladovění mu do života a myšlení vnáší řád. Hodně četl, hrál s ostatními šachy a luštil křížovky. Po regenerační fázi se cítí dobře a rozhodl se, že se začne připravovat ke zkouškám na vysoké škole.

Nakonec byl propuštěn jako uzdravený a na jeho lékařské kartě přibyl poslední krátký zápis: Může studovat a je práceschopný."

Ucpání cév

Odborníci říkají, že hlad je nejspolehlivější a nejvhodnější metodou léčby při křečových žílách a tromboflevitidě žil, zejména pokud se pacient před zahájením hladové kúry i při následné regeneraci živí jen zeleninovými a ovocnými šťávami (hodí se mrkvová, kapustová, rajčatová, řepná, celerová a jablečná). Hladovění neničí cévy a nezpůsobuje jejich ucpání, jako se to stává při jiných léčebných metodách (v důsledku přetížení žil, umístěných hlouběji v těle). Hlad blahodárně ovlivňuje rozšířené cévy a také vředy, které v jejich důsledku vznikají. Hladovění pomáhá obnovovat tkáně vnitřních stěn cév, zmenšuje je a zbavuje bolesti. Mladí lidé trpící rozšířením cév se mohou úplně uzdravit a starší osoby, u nichž je nemoc v pokročilejším stadiu, se mohou dočkat významného zlepšení. Úplné vyléčení však vyžaduje

dlouhodobé úsilí a pacient musí dodržovat přísnou životosprávu, vegetariánskou dietu s omezeným příjmem živočišných bílkovin a krátkodobé hladovky (alespoň jednou týdně). Chůze a klus léčení napomáhají a ve všech případech je doporučováno, aby byl pro pacienta sestaven individuální jídelníček ze zdravé stravy, v němž by neměla chybět syrová zelenina, čerstvé ovoce a zeleninové šťávy a také čerstvě uvařené kaše z pohanky či z naklíčené pšenice. Rovněž je nutné dbát na dostatek pohybu a cvičení, například na chůzi či pomalý běh. Při dodržováni takovéhoto ozdravného programu se v organizmu nebudou hromadit tekutiny (k tomuto jevu dochází v důsledku nadměrné spotřeby vody, soli nebo živočišných bílkovin). Ten také zaručuje, že se zdravotní stav bude zlepšovat a výstelka cév obnovovat.

Onemocnění, při kterém dochází k rozšíření cév kolem řitního otvoru, se jmenuje hemoroidy. Při každém vyprázdnění střev je toto místo namáháno a leckdy se rozbolí, někdy dochází i ke krvácení. Při hladovění může otvor odpočívat a obnovit plnohodnotné fungování. Ovšem jen za podmínky, že v tomto místě není koncentrován psychický blok.

Urinové hladovění napomáhá rychleji obnovit krevní řečiště. Je vhodné si na oblast s cévami přikládat obklady z obyčejné nebo odpařené uriny.

Porucha krevního oběhu v mozku

„Nemocný Tatarinov, třicet čtyři let, trpí NCD - neurocirkulační dystonií smíšeného typu s těžkým průběhem. Má časté krize - zhoršení stavu cév, doprovázené paroxysmální vestibulární dysfunkcí. Do roku 1990 ležel třikrát až čtyřikrát do roka na příslušném oddělení nemocnice. V lednu roku 1990 ho postihla akutní porucha krevního oběhu v mozku ve vertebrální bazilární oblasti. Bylo provedeno dvoutýdenní léčení hladem s velmi dobrým výsledkem. V prosinci roku 1990 bylo opakováno devítidenní léčebné hladovění. Dva roky je pacient pod kontrolou, zhoršení stavu nenastalo."

Artritida, revmatizmus a dna

Otoky kolem kloubů a citlivé tkáně, to jsou příznaky počátečního stadia artritidy. Jak se zápal vyvíjí, bolí to čím dál víc a pohyblivost kloubů se snižuje. Svaly a pojivo jsou napjaté, stahují se a poškozuje se chrupavka. Artritida má za následek rozpad chrupavky a deformaci kloubu.

Je to konečné stadium patologického procesu, který se vyvíjel v těle dlouhé roky. Než dojde k zanícení kloubů, pacient často pociťuje bolesti v kloubech, celkově se špatně cítí, nemůže usnout a trpí nechutenstvím, poruchou trávení a dalšími příznaky, jež dokazují, že není v organizmu něco v pořádku.

Hodně lidí mívá při pohybu bolesti ve svalech a v kloubech, jejichž příčiny nezná, ale nepokládá je za výstrahu. Namísto toho si ulevuje různými léky, masážemi a horkými koupelemi, přitom ovšem pokračuje v nesprávném životním stylu, při kterém patologický ničivý proces nabírá na intenzitě.

Symptomy nemoci se dají oslabit a utlumit, ale to neodstraní příčinu nemoci a nepozastaví chronickou nemoc, aby se nevyvinula až do úplné invalidity.

A vždyť artritida má svou zřejmou příčinu: nestřídmost v jídle, kdy se člověk snaží vyhovět svým chuťovým sklonům; tím si však jen zanáší organizmus škodlivinami a nevhodnými látkami.

Dnes již nikdo nepochybuje o tom, že prvotní podráždění, které vede k nenormálním změnám v kloubech, pramení z toho, že se v krvi a vazivové tkáni hromadí velké množství cizorodých prvků. Tento proces trvá měsíce či roky a oslabuje organizmus. Oběti artritidy se přejídají škrobem a cukrem, například tím, že v nadměrném množství konzumují chléb, brambory, sladké pečivo, dorty či bonbony.

Abychom se zbavili radikulidity, svalového i infekčního revmatizmu, podagry a v neposlední řadě i artritidy (nezávisle na tom, do jakého stadia nemoc dospěla, musíme se

především odnaučit našim zlozvykům, jež nás oslabují, a respektovat trávicí schopnosti vlastního organizmu. Každý neblahodárný zvyk stejně jako každý normální, je-li dovedený do extrému, vede k onemocnění. A onemocnění se dále vyvíjí v chronickou formu, od níž už vede jediná cesta - úmrtí.

Tělo musí mít možnost se zbavit škodlivin samo a toho dosáhneme pomocí hladovky. Dalším krokem je změna chemického složení krve, tu zase můžeme očekávat při správné výživě. Pokud se tím budeme řídit, brzy se dostaví skvělé výsledky.

Neexistuje žádný jiný prostředek, který by dokázal rychleji a důkladněji pročistit organizmus, než hladovění. Neznám žádné jiné metody, jimiž bychom mohli pozměnit chemickou skladbu těla, nevyjímaje jeho tekutiny a sekrece. Hladovění ulevuje při artritických bolestech, je spolehlivější, nemá vedlejší účinky a nepředstavuje riziko, že se po léčbě vyvine jiná nemoc, jako tomu je při užívání běžných léků.

Uzdravení je při chronické artritidě možné, ale musíme počítat s tím, zeje to pomalá proměna od nemoci ke zdraví, jež ovlivňuje mnoho faktorů: věk, hmotnost, míra rozšíření nemoci a její průběh, zásoby životní energie, charakter případných komplikací při léčbě a také činnost, jíž se pacient zabývá. Všechny faktory dohromady jsou určující, zda se nemocný uzdraví, případně nakolik se může jeho zdravotní stav zlepšit a jak rychle to bude probíhat. Dieta by měla obsahovat cukr a škroboví té produkty jen v minimálním množství.

Důležitá je vnitřní disciplína a odhodlanost uzdravit se nehledě na všechny překážky a omezení, jež mohou být otravná a únavná, zatímco pokrok v léčbě nemusí být na první pohled znatelný.

Příklad z praxe Paula Bragga: „Nemocný muž trpěl zvýšeným ukládáním soli v kloubech a při chůzi kvůli tomu

kulhal. Příčinou bylo nesprávné a hlavně nadměrné stravování.

Nejprve se obrátil na lékaře, ale nic mu nepomohlo. Teprve poté, co vyzkoušel všechny možné metody, se rozhodl navštívit Paula Bragga. A věhlasný lékař přírodní medicíny mu otevřeně a bez zábran řekl, že dlouhodobě přijímal špatnou stravu a měl nevhodnou životosprávu. To udělalo své a zničilo mu zdraví. Bude-li se chtít skutečně vyléčit, musí hladovět a držet přísnou dietu, bohatou na rostlinné produkty. Muž uznal, že má Bragg pravdu, a rozhodl se hladovku i následnou správnou dietu vyzkoušet.

Prvním léčebným krokem byla třídenní hladovka o destilované vodě: ta se totiž lépe vsakuje a rozpouští škodliviny a soli v těle. Pro ozdravné účely při hladovce se hodí lépe než jiné druhy vody.

Poznámka. Pokud ji nemáme, můžeme si podobnou vyrobit sami. Obyčejnou vodu několikrát zmrazíme, necháme odstát, slijeme a opět zmrazíme a slijeme. Po několikátém opakování získáme velmi kvalitní vodu.

Po ukončení hladovky muž přistoupil ke zdravé dietě. K snídani jedl jen čerstvou zeleninu, k obědu saláty z čerstvé zeleniny a jídla z vařené zeleniny a k večeři strouhanou mrkev či krájené zelí s jedním vařeným zeleninovým jídlem. Zcela vyloučil maso, ryby, vejce, mléčné výrobky a také pečivo, luštěniny a sůl. Jako doplněk k ozdravné kúře mu byly doporučeny horké desetiminutové koupele s vodou o teplotě do čtyřiceti stupňů Celsia, protože povzbuzují očistu organizmu od škodlivin. Chodil každý den na procházky, protože pohyb na čerstvém vzduchu aktivuje tvorbu životní energie schopné obnovit celý organizmus, nevyjímaje klouby. První den začal kratší procházkou po jedné z městských čtvrtí a vždy po třech dnech si přidal do ‚vycházkového okruhu' jednu čtvrť navíc a zátěž zvyšoval, dokud se nedostal k hodnotě pěti mil denně. Každý týden

hladověl třicet šest hodin, později provedl jedno sedmidenní a jedno desetidenní hladovění.

Po roce dodržování ozdravného programu se mu podařilo zregenerovat organizmus a obnovit klouby v plné míře. Jeho rodina i přátelé byli z této proměny nadšení. Po dlouhých letech sportovní neaktivity začal chodit plavat, jezdit na kole, a dokonce se začal učit hrát na piano! Spolu s manželkou se zapsal na tance a po roce vyhráli amatérskou soutěž. Vypadal nyní mnohem mladší než před lety a nemoci ho zcela opustily. Ve skutečnosti se tento muž vyléčil sám - Bragg mu jen pomohl se sestavením plánu aktivního života a zdravé životosprávy.

Muž každý týden striktně dodržoval krátkodobou hladovku o délce alespoň dvaceti čtyř nebo třiceti šesti hodin. Čtyřikrát do roka, v každém ročním období, dodržoval desetidenní půst. Nyní je pohyblivý á mrštný jako dvacetiletý mladík a má jisté a rychlé pohyby.

Nyní se obracím na pacienty trpící artritidou: mějte vždy na paměti, že hladovění snižuje bolesti v průběhu několika dnů. Splasknou všechny otoky a deformované klouby se začnou obnovovat. Čím větší míra poškození a deformace kloubů, tím delší hladovění bude zapotřebí a tím více léčebných kúr bude pacient muset pro úplné uzdravení vydržet.

Hladovění léčí také poruchy nervových zakončení. Nemocní s radikulitidou nebo ostechochondrózou se zbaví především bolestivého syndromu a přestane je trápit druhotná neuritida."

Příklad s kombinovanou diagnózou. „Na léčení se dostavil třicetiletý pacient s komplikovanou diagnózou: osteoartróza kyčelních kloubů, hypertonická nemoc a otylost čtvrtého stupně. Byl léčen metodou frakčního hladovění. Na počátku léčby se stěží pohyboval, neboť mu bránila silná nadváha a bolesti v kloubech. Jakmile byla nasazena léčba, pomalu, ale jistě docházelo ke zlepšení pacientova stavu: pohybový režim se proměnil a desátého dne hladovění byl

muž schopen ujít patnáct kilometrů (a takové procházky později absolvoval denně).

Bolesti zmizely a pacientova tělesná hmotnost se po opakovaných hladovkách snížila o třicet kilogramů. Arteriální tlak byl rovněž v normě, bylo však zapotřebí ještě několik ozdravných kúr s hladověním, aby se nemocný uzdravil definitivně. Nakonec se však klouby vrátily do původního stavu a muž mohl žít normálním životem."

Revmatická artritida

„Pacientka N. P. Pereslavcevová, stáří čtyřicet dva let, trpí revmatickou artritidou druhého stupně, nemoc je v progresi. Tento stav trvá již čtyři roky a zlepšení v nedohlednu. Loni jí byla předepsána terapie glukokortikoidy, ale spíš ze zoufalství. Nemocná ji však odmítla a namísto toho se dobrovolně podrobila urinoterapeutické kúře trvající šest měsíců a ozdravného dvacetičtyřhodinového hladovění, které absolvovala každý týden. Pozorovala viditelné zlepšení a snížila se celková ztuhlost organizmu, otoky kolem kloubů splaskly a nemoc přešla na nižší úroveň. Po dvouměsíční speciální přípravě a následném osmnáctidenním urinovém hladovění zůstaly zbytkové projevy na kloubech rukou, ale jinak je ve stadiu nula, neboli v remisi."

Poznámka. Pro úplné vyléčení je třeba hladovku ještě jednou zopakovat a nadále dodržovat zdravý životní styl.

Léčba revmatoidní artritidy

„Před dvěma lety jsme si zakoupili vaše knihy a nyní jsou pro nás dražší než všechny poklady světa. Velmi vám děkujeme za vaši práci.

Jmenuji se Taťjána Ščerbinová a je mi třicet devět let. Jsem vdaná a mám tři děti. Od roku 1986 jsem však stále nemocná, mám revmatoidní artritidu. Před třemi lety se mi narodil nejmladší syn a nemoc se mi zhoršila.

Moje i bratrova rodina čteme všechny vaše knihy a získané vědomosti využíváme v praxi. Já jsem si prošla mnoha krizemi: mé tělo vylučovalo hleny, zčervenaly mi ruce, měla jsem zvýšené močení a vyrážku na břiše. Nejtěžší krize trvala celé čtyři měsíce a při ní mě bolely všechny klouby, zejména levé koleno. Trochu jsem hladověla, přikládala si obklady a trpělivě čekala na zlepšení. A ono skutečně nastalo! Nejvýrazněji se to projevilo po Velkém půstu a potom po dalších třech dnech hladovění na Petrův půst. Myslím, že jsem se konečně vrátila k normálnímu životu.

Po týdnu urinového klystýrování mě přestala bolet páteř a za měsíc se vstřebala i boule na kolenním kloubu. Nyní jsem mnohem pohyblivější, hodně chodím, trochu běhám a dělám dřepy. Prostě jsem se znovu narodila.

Poznámka. Každý musí o své zdraví bojovat sám a není důležité, co váš konkrétně bolí a čím trpíte. Jako první musíte očistit svůj organizmus. Dále stimulujte životní síly na regeneraci organizmu a jeho posílení—hladověním, pohybem či správnou výživou. A uvidíte, že se vše podaří, vždyť pracujete se samotným životem!

Rozhodla jsem se vám napsat, abyste věděl, že i na malém ukrajinském městečku bydlí lidé, kteří jsou vám vděční. S pozdravem Sčerbinovovi."

Bechtérevova nemoc

Tato diagnóza nahání strach, protože ji mnozí odborníci řadí do skupiny těžce léčitelných revmatoidních onemocnění. Nejprve se objeví zánět v kloubních spojeních páteře, potom se snižuje pohyblivost a pojivo i kloubní tašky zkostnatí. Páteř se tak stále víc podobá bambusové holi.

J. Nikolajev vypráví o tom, jak léčil hladem pacienty, jimž se říkalo „bechtěrevici", a léčba byla většinou úspěšná.

První příběh. „Dostali se k nám pacienti s chronickou Bechtěrevovou nemocí, z nichž někteří již byli nemocní

velmi dlouho a zpravidla vyzkoušeli všechny možné metody léčení včetně antibiotik a hormonálních léčiv, ale vše bez úspěchu.

Po hladové kúře se stav pacienta zlepšil vždy, ale zda to byl úspěch trvalý či dočasný, to záviselo na následném dietetickém režimu pacienta a na jeho životním stylu."

Jedna ozdravná hladová kúra zpravidla přináší výrazné zlepšení, ale nemoc se poté vrátí. K dosažení trvalého a stabilního úspěchu je nutné kúru několikrát opakovat.

Během nemoci organizmus postupně chřadne a jeho kompenzatorní schopnosti se snižují. K úplnému uzdravení je nutné aktivovat kompenzatorní mechanizmus tak, aby působil opačně (tedy aby se jeho schopnosti zvyšovaly). To vyžaduje jistý čas, úsilí a kvalitní podporu vlastnímu organizmu.

Příběh. Čtyřicetiletý pacient vypráví:

„V lednu roku 1982 jsem se dozvěděl, že mám Bechtěrevovu nemoc. Předtím jsem nikdy nebyl nemocen, jen jako tříletý j sem utrpěl úraz hlavy.

Poznámka. Ten způsobil vznik psychického bloku a patologické buněčné paměti, která narušila normální cirkulaci energie a látkovou výměnu v *organizmu.*

V letech 1953 až 1970 jsem netrpěl žádnými nemocemi, jen občasným nachlazením. V roce 1970 jsem překonal velmi těžkou infekční chřipku a jeden a půl měsíce jsem ležel na lůžkovém oddělení v nemocnici. Dlouho se mě držela vysoká teplota od třiceti osmi a půl stupně Celsia do čtyřiceti stupňů Celsia a k tomu mě šíleně bolela hlava. V roce 1975 jsem si poranil páteř, když jsem v nesprávné poloze těla zvedal velmi těžký náklad. Nemohl jsem jíst ani sedět. Léčili mě metodou *novokainová blokáda*,* ale silné bolesti

* novokainová blokáda - léčebná metoda, při které je v určité oblasti těla utlumena inervace při pomocí novokainových injekcí - pozn. překl.

v kříži neustávaly. Diagnóza zněla: radikulitida. Dostával jsem do svalů injekce vitaminů skupiny B, užíval jsem výtažky z aloe a vyzkoušel jsem různé fyzioterapeutické procedury, například parafín nebo Bernardovy proudy, všechno ale přineslo jen dočasnou úlevu. Radikulitida byla chronická a nedala se jen tak vyléčit; navíc se čas od času zhoršovala.

Byl jsem z těchto častých remisí nemoci podrážděný, nevyrovnaný a občas mě popadl takový vztek, že jsem se nedokázal kontrolovat.

Poznámka. Zde je popsáno zhoršení patologických pocitů a jeho požadavky.

V tomto období jsem dával přednost masitým jídlům a taky jsem hodně kouřil, až dvě krabičky cigaret denně.

V roce 1977 se bolesti v páteři vystupňovaly natolik, že jsem nemohl normálně spát. Jakmile jsem nějakou dobu setrval ve stejné poloze, začalo mě tak strašně bolet v zádech, že jsem to nevydržel. Přes den to bylo lepší, ale i tak jsem musel polykat pět až šest tablet *Analginu* denně, zejména na noc. Těžce se mi chodilo a byl jsem citlivý na veškeré změny počasí: to mě začaly bolet ruce i nohy. Má další diagnóza zněla - osteochondróza. A znovu začalo fyziologické léčení, vitaminové injekce, aloe a analgetika. A výsledek stejný - žádné zlepšení.

V roce 1982 jsem si v Botkinově nemocnici v Moskvě vyslechl další diagnózu, která byla málo potěšující: Bechtěrevova nemoc. Mimochodem se zjistilo, že některé léčebné procedury, které jsem dříve absolvoval, jsou při této nemoci kategoricky zakázány, například bahenní koupele, parafín a další. Tím se proces zkostnatění kloubních spojení v páteři jen urychlil.

Byl jsem na konzultaci u nejlepších odborníků na léčbu onemocnění páteře, ale všude jsem slyšel jedinou odpověď: nemoc je nevyléčitelná a příčiny jejího vzniku nejsou známy.

Poznámka. Nemoc se zdá nevyléčitelná z důvodu, její příčina spočívá v životním poli. A klasická léčba k odstranění patologie v životním poli, například chemoterapie či jyzioterapie, nestačí.

Podle lékařů jsem neměl vyhlídky na uzdravení, pouze na to, že se dá vývoj nemoci ještě částečně zastavit. V tom případě bych musel až do konce života dvakrát do roka ležet v nemocnici a absolvovat zdlouhavé léčení a často jezdit do sanatorií.

Nemoc se však viditelně zhoršovala a v roce 1983 přešla na třetí stupeň. Zhoršení se projevovalo dalším snížením pohyblivosti páteře, zesílením ostrých bolestí a částečným ohnutím zad. Otáčet trupem jsem mohl jen stěží a velmi pomalu a nemohl jsem pořádně vstát, sednout si ani se obléct.

V letech 1983 až 1985 jsem se léčil v moskevské nemocnici číslo šedesát osm, kde jsem absolvoval tři kúry ozdravného hladovění. Snášel jsem je lehce, bez acidotických krizí. Jen na konci první lečby jsem se cítil slabý, během druhé a třetí kúry jsem však necítil slabost, ochablost ani únavu. Bylo tomu naopak, zaznamenal jsem příliv sil, ožil jsem, začal si víc věřit a tělo jsem měl lehké. Na konci lečby jsem se mohl ohýbat tak, že jsem rukama dosáhl na podlahu."

Druhý příběh. Další pacient L. L., pětapadesátiletý radiový inženýr, píše:

„První příznaky nemoci se objevily před patnácti lety. První potíže nastaly, když jsem ležel dlouho v posteli, ale dva roky se to dalo vydržet. Potom mi však ztuhla krční část páteře, takže jsem nemohl otáčet hlavou, a začalo mě také bolet v kříži.

Lékaři dlouhou dobu tvrdili, že mám spondilózu, a teprve po dvanácti letech mi diagnostikovali Bechtčrevovu nemoc. Pravidelně jsem chodil na masáže, elektroforézu a užíval různé léky, například *Indometacin, Butadion* či *Voltaren.* Také jsem zařadil balneologickou léčbu.

Všechno bylo neúspěšné a po krátkodobé úlevě vždy nastalo zhoršení. Přestal jsem snášet medikamenty, zejména Indometacin, po němž se mi točila hlava, dělalo se mi nevolno a někdy jsem téměř omdléval.

Poznámka. Nesnášenlivost léků jen dokazuje fakt, že z hlediska kvantového přístupu k organizmu skoro všechny léky (kroměpotravinových doplňků) potlačují strukturu a energetiku životního pole. Medicína však tento zřejmý fakt nechce brát na vědomí. Je možné, že za padesát či sto let se IU změní, ale osobám, které se otrávily kvůli nadměrnému užívání léků, mixtur a injekcí, to už nepomůže. Ale vy to dnes už víte!

V roce 1980 se můj zdravotní stav zhoršil natolik, že jsem se nemohl ani otočit v posteli a obyčejný kašel či kýchnutí vyvolaly ostré bolesti.

Náhodou jsem se dozvěděl, že v nemocnici číslo šedesát osm bylo založeno speciální oddělení dávkovaného hladovění, jež je předepisováno u různých nemocí, Bechtěrevovu nevyjímaje.

Dostal jsem se tam a prošel několik léčebných kurzů: v roce 1984 jsem hladověl dvacet jedna dní a v roce 1986 dvacet dní. Výsledky byly víc než uspokojivé. Při hladovění jsem odmítal užívat jakékoli léky. Můj ošetřující lékař revmatolog zpočátku trval na užívání Indometicinu, ale při druhém hladovění mi dovolil, abych léky neužíval, pokud nenastane zhoršení. Naštěstí se tak během roku nestalo a já se přesvědčil, že hlad je vysoce účinný prostředek na léčbu Bechtěrevovy nemoci. A ona ustoupila a zbyly po ní jen stopy - lehce snížená pohyblivost páteře, zejména v krční a bederní oblasti, a rychlá únava svalů či pojiva kloubů."

Poznámka. Jak vidíte, poctivým hladověním se dá vyléčit i těžká nemoc. Proč? Protože hlad působí na její energoinformačnípříčiny.

Infekční deformující polyartritida, nespecifikovaná

Lidé s touto nemocí mají většinou špatnou náladu, cítí se potlačení, neklidní, rozrušení, trpí slzavostí a nespavostí a ve tváři mají vtištěno utrpení. Celou svou bytostí sdělují svému okolí, že jsou zoufalí a nevidí východisko. Zpravidla se vyhýbají společnosti jiných lidí a někdy si pohrávají s myšlenkami na sebevraždu. To vše poukazuje na silné psychické bloky, jež vedou k narušení normálního energetického oběhu v organizmu. Hladovění velmi dobře pomáhá i invalidům třetího a čtvrtého stupně, kteří se nemohou sami o sebe postarat. Mělo by trvat od osmnácti do dvaceti pěti dní. Zlepšení je zpravidla pozorovatelné až ve druhé a třetí fázi hladovění a projevuje se ztišením bolestí v kloubech a zvýšením jejich pohyblivosti. Kromě toho splasknou otoky a člověk se celkově cítí fyzicky mnohem lépe. V neposlední řadě se nemocní zlepšují i po psychické stránce, zbaví se těžkých myšlenek, mají lepší náladu a také mohou lépe spát.

J. Nikolajev popisuje vyléčení šestadvacetileté pacientky, která trpěla infekční nespecifikovanou deformující polyartritidou. Před hladověním si mladá žena, jež měla kromě všeho velkou podváhu, stěžovala na neustálé bolesti v kolenních, loketních, zápěstních a hlezenních kloubech, na podrážděnost a nespavost, celkovou slabost a omezenou pohyblivost deformovaných kloubů.

Po celou dobu nemoci (trvala už tři roky) se nemocná léčila medikamenty a periodicky pobývala v nemocnici, ale pokaždé se bolesti v kloubech do tří až pěti dní od ukončení léčby vrátily, a většinou s novou sílou.

Podívejme se, jak její ozdravná kúra probíhala.

První den hladovění - pacientka si stěžovala na bolesti kloubů a špatnou náladu, byla podrážděná a celou noc téměř nezamhouřila oči.

Čtvrtý den hladovění - bolesti v kloubech se zmírnily, ztratila dva a půl kilogramu tělesné hmotnosti, většinu času trávila v posteli, byla stále podrážděná a špatně spala.

Desátý den - bolesti byly konečně na ústupu. Pacientka ráda chodila na procházky, přičemž se obešla bez cizí pomoci. Měla lepší náladu a sama se pustila do některých prací v rámci terapie. V noci spala šest nebo sedm hodin.

Dvacátého pátého dne hladovění (jenž byl poslední) - ztratila celkem devět kilogramů. Nyní byla vnitiuě vyrovnaná a v dobrém rozpoložení, klouby měla mnohem pohyblivější a bolesti se zcela vytratily. Oblíbila si dlouhé procházky, téměř nekulhala a dobře spala.

Byla propuštěna do domácího ošetřování a brzy se vrátila i do práce.

Čím si vysvětlíme pozitivní vliv hladovění na pacienty s infekční deformující polyartritidou? Jde o to, že po hladu se normalizuje pacientovo životní pole a následkem toho se vylepší i výměnné procesy v organizmu. Správná výživa oslabuje a likviduje možné alergické projevy a velký význam má také to, že při hladovění se organizmus zbavuje nahromaděných solí a dalších odpadových látek, pozůstatků látkové výměny.

U jiné nemoci, revmatické polyartritidy, je situace složitější: silná streptokoková infekce postihuje zároveň klouby i srdeční chlopně. Zdroj infekce se nejčastěji nachází v mandlích, případně v jiných místech. V těchto případech zabírá urinové hladovění.

Hladovění na urine je velmi účinné při polyartritidě, neboť se tato nemoc vyznačuje odkládáním solí kyseliny močové (a to se projevuje jako ostny a výčnělky na povrchu kloubů). Zlepšení nastane dříve, pokud přikládáme na zasažená místa obklady ze staré uriny.

Nemoci žaludku a střev

Tyto nemoci reagují na léčbu hladem velmi příznivě. Trávicí trakt bez příjmu jídla odpočívá a může se plně obnovit; zejména pro sliznici je hladovění darem z nebes.

Příběh. „Je mi čtyřicet dva let a mám řadu nemocí: cholecystitidu, pankreatidu, kolitidu, gastritidu a endometritidu. Po celých dvacet let jsem dostávala injekce, ale bez výsledku, ba dokonce si myslím, že jsem na tom stále hůř: bolí mě ruce, nohy a všechny klouby. Když jsem si přečetla vaši knihu, ihned jsem dostala chuť hladovku vyzkoušet. Pila jsem jen moč a dvakrát denně si potírala tělo odpařenou urinou. Předtím jsem měla zvýšený tlak, dostávala jsem pravidelně injekce a polykala tablety po hrstech. Jakmile jsem se začala potírat močí a popíjet ji, druhý den bolesti ustaly a já jsem od oběda do večera spala zdravým posilujícím spánkem. Hlava mě už nebolí, slinivka břišní se taky ztišila a vytratily se i bolesti v játrech a ve spodní části břicha. Hladověla jsem tři dny, ale moč piji doteď a na potírání také nedám dopustit. Po hladovce jsem se cítila lehká a pohyblivá, nosila jsem často kbelíky s vodou a vůbec mi nevadilo, že byly těžké. Přestaly mě bolet klouby, a to jsem s hladověním teprve začala!"

Poznámka. Tato pacientka by vskutku měla hladovět déle, protože jen dlouhodobá kúra přináší zřetelné a stabilní vylepšení zdraví a má vyšší léčebný efekt.

Pankreatida

Pod vedením akademika A. N. Bakuleva se léčilo hladověním dvě stě sedmdesát pět pacientů s akutní pankreatidou. Všichni byli propuštěni v uspokojujícím stavu. Hladovění je účelné při léčbě pankreatidy, při její chronické i akutní formě. Abychom získali dobrý léčebný efekt, postačí zpravidla deset až patnáct dní hladovění. Základní princip léčení pankreatidy spočívá v tom, že se odstraní bolesti a slinivka břišní zůstane nějakou dobu v klidu, aby mohla

být obnovena její funkčnost. Tělo se zbaví toxinů a upraví se i krevní oběh. Toho všeho se dá při správném hladovění dosáhnout.

Vředy

Akademik Bakulev poukazoval na to, že se také při hladovění rychleji hojí vředy žaludku nebo dvanáctníku, a hladověnímá navíc analgetické schopnosti. Při vředové nemoci symptomy zmizí v průměru po dvanácti dnech absolutního odmítání potravy.

Nezdravé zlozvyky, například nestřídmost v jídle, pití, kouření, sexu a také zvýšené emoční vypětí nebo stres v dalších aspektech života, jsou následky toho, že se snažíme vyhovět svým psychickým blokům. A vedou až k vředovým onemocněním. Lidem, kteří nadměrně holdují sexu, se nemocné tkáně obnovují mnohem pomaleji, vředy se špatně vstřebávají a také infekce konají pomalu, ale jistě své dílo zkázy (nebo alespoň Tilden o tom byl přesvědčen). Chronická nemoc takového pacienta se nedá kontrolovat. Obecně sexuální hyperaktivita zakládá kořínky pro příští rozvoj mnoha nemocí.

Pomalý proces obnovování tkání u sexuálně přetížených lidí se dá logicky vysvětlit, není na něm nic divného. Tito lidé vyčerpají velkou část životních sil na uspokojení sexuálních choutek, a tak se jich nedostává k plnohodnotnému obnovení organizmu. Tady se skutečně projevuje zákon kompenzace - člověk může své životní síly využít buď proto, aby obnovil vlastní organizmus, anebo aby stvořil nový život, dítě. Ale pokud člověk dítě nechce, pak svými životními silami jen plýtvá na smyslové uspokojení.

Například dlouhodobé pálení záhy vzniká tehdy, pokud převládá v individuální konstituci člověka životní princip žluči a nositel jej nedokáže vyvážit jídlem. Následkem může vzniknout silné dráždění jícnu a žaludku, jež dále vyvolá proces zánětu.

Když lékaři zkoumají průběh vředové nemoci žaludku a dvanáctníku pacienta, zpravidla se ukáže, že byl dříve rozrušený, zejména kvůli podrážděnému principu žluči. Ncní-li člověk schopen usměrnit a harmonizovat žluč správnou životosprávou a výživou, vede to k patologickým projevům - k podráždění, zánětlivým procesům, postupnému tloustnutí sliznice žaludku a dvanáctníku a poté i k dalším projevům. V žaludku či dvanáctníku se vytvoří otevřené rány nebo vředy, jejichž poslední stadium je - rakovina.

Ano, zhoubný nádor je jedním z možných konců celé řady symptomů, které začínají podrážděností a pocitem nespokojenosti, jenž zcela ovládá vědomí, dále pokračují pálením záhy (podráždění na fyzické úrovni), a to může vyústit v zánět, hnisání či tvrdnutí sliznice. A někdy končí zhoubným „přerodem" - takto se z obyčejných vředů může vyvinout rakovina.

Musíme mít na paměti, že obě nemoci, rakovina i vředy, jsou konečnými stanicemi patologické evoluce, která má velmi prostý začátek, ale vyvíjí se a je z ní komplikovaný zdravotní problém. Vředy i rakovina ukončují dlouhou šňůru symptomů, jež ovšem vznikají dávno předtím, než dospěje hlavní nemoc do finálního stadia. Vředům však vždy předchází velké množství gastrických krizí, které se často objevují už v dětství, v mládí a dále v dospělosti. Příčinou bývají silné prožitky a trápení.

Vředová nemoc je klasifikována jako organická, a to znamená, že dochází ve struktuře výstelky zasaženého orgánu ke změnám, vymykajícím se normálu. Energetickým základem takovýchto patologických změn je psychický blok.

Pacient s vředovou nemocí by měl pít hodně mrkvové šťávy, protože ta pozitivně ovlivňuje obnovu sliznice a epitelu. Ráno se na lačný žaludek pije sto mililitrů vlastní moči. Je třeba jíst potraviny obsahující hodně biologicky aktivních prvků, ovšem takových, jež nedráždí stěny žaludku a dvanáctníku, například dušenou nebo polosyrovou

zeleninu, kapustu, zelí, řepu, mrkev, brambory, kaše, celozrnný chléb a polévky z naklíčených obilovin.

Ty připravíme ze tří set mililitrů roztáté vody, sta gramů brambor, sta gramů cibule, padesáti gramů mrkve a dobře povaříme. Potom odstavíme, přidáme padesát gramů naklíčené pšenice a po deseti až patnácti minutách podáváme. Po polévce se alespoň šestnáct hodin zdržíme příjmu potravy, dovolené je jen kyselé mléko nebo mrkvová šťáva.

Nezdravý faktor zesíleného vrátníku a stěn nosní dutiny se po léčebném hladovění vytratí. V důsledku vředové nemoci často vzniká anémie, avšak nikoli kvůli tomu, že dochází při průchodu krve vředem k její ztrátě (taje takřka neznatelná), nýbrž v důsledku zhoršení složení krve (po nesprávném stravování a znečištěných játrech).

Jakýkoli dráždivý projev na povrchu těla nebo na slupce trávicího traktu se zahojí mnohem rychleji, bude-li toto nemocné místo v klidu, tedy „odpočívat". A není nic, co by trávicímu traktu poskytlo kvalitnější odpočinek než hladovění. Pokud dlouhodobě nepřijímáme potravu, žaludek přestane vylučovat šťávy a ty nedráždí epitel. Ve většině případů se žaludeční šťávy přestanou vylučovat do třetího dne hladovění (a pokud se přece jen nějaké vyloučí, nejsou kyselé, anebo jen maličko). Hlad rychle likviduje zdroje lokálního dráždění: například mechanické dráždění, které vzniká při průchodu částeček potravy přes podrážděnou epitel, nebo dráždění vyvolané stahováním a rozšiřováním žaludečních stěn při zpracování potravy. Existuje i chemické dráždění - vyvolávají je kyselé žaludeční šťávy. Hojivé procesy probíhají při hladovění rychle, ale tím seznam pozitivních vlivů této kúry nekončí. Hlad skýtá mnohem víc možností efektivního vyléčení, zejména v kombinaci s urinou, s odpočinkem a lůžkovým režimem. Pacient by měl hladovět tak dlouho, dokud nebude zřejmé, že je obnova organizmu ukončena a symptomy nemocí odstraněny.

A zde musím zopakovat, že chirurgický zákrok zdravotní stav nikdy nezlepší, protože nedokáže odstranit příčinu nemocí. A neodstraní-li se příčina, skutečné uzdravení není možné.

Podotýkám, že pravého uzdravení dosáhneme na jakékoli úrovni patologického vývoje, počínaje drážděním při obyčejném nachlazení a vředovými nemocemi konče. Jestliže je však organizmus zcela vyčerpaný - a to je právě symptom rakoviny - pak je těžké proces zvrátit.

G. Vojtovič pomohl hladovou kúrou asi stovce nemocných trpících vředy žaludku či dvanáctníků. Rentgen u všech nemocných odhalil prohlubně na sliznici žaludku a dvanáctníků, jež potvrzovaly přítomnost vředů. Po ukončení hladovky tyto prohlubně zmizely a pacienti byli prakticky uzdravení. Většina z nich léčbu hladem snášela dobře: bolesti v žaludku ustaly po třech až pěti dnech a patnáctého či nejpozději dvacátého pátého dne si už pacienti neměli na co stěžovat, protože se symptomy vředové nemoci vytratily. Léčba měla pozitivní vliv na všechny, dokonce i na dlouhodobě nemocné osoby.

Příklad: dvaapadesátiletý muž trpěl vředy dvanáctníků celých třináct let. Šest let jezdil po různých sanatoriích, ale nemoc se stále vracela. V loňském roce byl celkem sto dvacet dnů nemocen, z nichž devadesát proležel v nemocnici.

Po patnácti dnech léčebného hladovění se vředy zcela stáhly a v posledních dvanácti letech se už neobjevily.

Poznámka. Ještě jednou bych chtěl upozornit na to, že klasické léčení medikamenty nedokáže proměnit osobnost člověka. Ale právě v ní tkví jádro, nebo chcete-li kořen problému. Hladovění napomáhá odstranit zdrojový problém - no, a když není problém, pak v těle nemohou zůstat ani jeho následky.

Dále uvádím příklad, jenž ukazuje, že dlouhodobé pobývání s nevyrovnaným principem žluči vede až k vředům dvanáctníků.

„Vždy jsem se cítil unavený, podrážděný, snadno mi ujely nervy a mohl jsem se na někoho obořit kvůli maličkosti.

Poznámka. Všechny uvedené vlastnosti - podrážděnost, schopnost snadno ujet s nervy a na někoho se obořit jen tak - zřetelně poukazují na předráždění životního principu žluči.

Můj trávicí systém nebyl v pořádku a často mě bolelo v různých částech těla. Léčil jsem se doma i v nemocnici, jezdil do lázní a do sanatorií a užíval celou řadu různých léků, ale nic z toho mi nepomohlo. Mým hlavním neduhem byly neustálé bolesti v břiše, někdy ostré, jindy zase tupé, ale o to otravnější.

Poznámka. Předráždění životního principu žluči poškodilo materiální struktury, které jsou jeho pokračováním v organizmu. Jinými slovy, kvantová úroveň životního principu žluči podmiňuje a ovlivňuje i hmotnou úroveň téhož principu. Je-li první úroveň v pořádku, pak se postupně dostane do pořádku i ta druhá.

V roce 1976 jsem absolvoval dvacetijednodenní kurz léčebného hladovění. Na základě doporučení lékařů jsem po něm přešel na vegetariánskou stravu se zvýšeným podílem syrových produktů. Můj život se tím změnil a bolesti v břiše ustaly. Zahladilo se i‚ztučnělé' místo na epitelu, jež objevil rentgen (měl jsem z něj strach). Arteriální tlak mám v normálu a netrápí mě ani zánět paranazálních dutin. Tatam je i dřívější podrážděnost, ale nejdůležitější je, že se už necítím unavený a v práci podávám stoprocentní výkon. A musím říct, jakkoli mi to samotnému zní zvláštně - je ze mě zdravý člověk a cítím se výborně!"

Poznámka. Bod číslo 1.: Proč se člověk zcela promění? Protože hlad ničí psychické bloky usazené v životním poli a také normalizuje životní princip žluči. Změní se dokonce i chuťové zvyky.

Bod číslo 2. Proč člověk necítí únavu? Protože ta se objevuje v případě, že organizmus pobývá v takzvaném vyváženém (kompenzačním) režimu, což znamená, že jsou jeho životní síly spotřebovány na pozastavení patologického procesu. Hladovění pomohlo životní síle, aby se vyrovnala s patologií a převedla organizmus na úroveň zdravé existence. Energie už není čerpána na vyrovnávací procesy a člověk se cítí výborně.

Žlučové a ledvinové kameny

S každým klystýrem, který během hladovění užijeme, z našeho těla vycházejí jedy, kalové částečky a nažloutlý jedový roztok zbarvený žlučí. Hladovění vyhání žluč z těla, protože se do žaludku dostávají nenasycené mastné kyseliny. Při hladovění se uvolňují žlučovody a žlučník se zbavuje nahromaděné žluči, a to napomáhá vylučování žlučových kamenů a písku.

Pacienti se žlučovými kameny by měli během hladové kúry každý den ležet alespoň půl hodiny na pravém boku (a možná si i přiložit ohřívač), aby se žlučník mohl maximálně uvolnit a vyprázdnit. Já osobně doporučuji dvakrát až třikrát denně popíjet padesát až sto mililitrů vlastní uriny, protože to napomáhá vstřebávání žlučníkových i ledvinových kamenů.

Hladověním se odstraňují také energetické bloky v oblasti jater a ledvin, které způsobují tvorbu kamenů. V tom tkví vysvětlení, proč se po opakovaných kúrách s hladověním další žlučové kameny už znovu netvoří a proč se neobnovují ani zánětlivé procesy slinivky břišní (pankreatida), jež zpravidla tvorbu kamenů doprovázejí.

Hladovění zlehčuje průběh zápalu v ledvinách, v močovém měchýři, v játrech a ve žlučníku a hnis se vstřebá a tkáně se zahojí. Pokud jsou v těchto orgánech kameny, které způsobují bolest, po několika dnech se pacientovi uleví a v mnoha případech se kameny rozpustí či rozmělní a tělo je následně vyloučí. Urinoterapie tento proces aktivuje a dělá jej efektivnějším. V případě zanedbané nemoci je potřeba delší urinové

hladovění o délce od dvaceti do třiceti dnů, podpořené obklady z vlněné látky namočené v urine. Ty se přikládají na oblast beder, kříže, případně i další bolestivá místa. Pokud bolesti nepřestávají, je nutné hladovku opakovat a pak dodržovat dietu, která napomáhá rozpouštění kamenů.

Poznámka. To jsem popsal v knize Dokonalá očista.

Psychický blok zlosti, nesprávné stravování, přejídání, konzumace potravin s vysokým podílem sacharidů a nedostatek fyzického pohybu - to všechno jsou příčiny žuludečních, střevních a jaterních potíží, z nichž se tvoří kameny. Lidé se správným životním stylem a vhodnými návyky kameny nemívají. Existuje jen jedna cesta k lepšímu zdraví: odstranění veškerých příčin nemoci a obnovení funkce jater. Skladba žluči se obnoví a urina, již pacient užívá vnitřně, ji rozmělní. Hlad je prvním krokem k získání zdraví, ale není posledním - po ukončení kúry se musí každý správně stravovat, jak jsme o tom několikrát psali výše.

Někteří lidé, již začínají hladovku kvůli jiným nemocem, pociťují osmého až desátého dne hladovky jaterní koliky. Jsou to pacienti, kteří nikdy neměli podezření na kameny v žaludku nebo ledvinách. Jestliže se koliky opakují, je třeba udělat přestávku a vynechat veškeré léčebné procedury. Dodržovat přísnou dietu je však nutné - hodí se čerstvě vymačkané šťávy, bylinkové odvary, ovoce, saláty a vařená zelenina neobsahující škrob (zelí, kapusta, mrkev, řepa).

G. Vojtovič vyprávěl příběh čtyřicetišestiletého muže, jenž se při hladovění dokázal zbavit velkého ledvinového kamene. Původně bylo plánováno operativní vyjmutí, ale vzhledem k tomu, že pacient vážil přes sto čtyřicet kilogramů a trpěl vysokým krevním tlakem a osteochondrózou, lékaři mu doporučili hladovění na zhubnutí (to by ulehčilo případnou operaci). Tento muž během kalendářního roku třikrát hladověl o délce dvaceti až pětadvaceti dnů, přičemž druhou a třetí kúru provedl samostatně v domácím ošetřování. V důsledku silného hladu se kámen začal rozpouštět

a štěpit a nakonec byl rozmělněný na kousky vyloučen močovodem. Navíc se pacientovi upravil krevní tlak a zbavil se nadváhy.

Poznámka. Zdalipak víte, jak se tvoří kameny? A proč mají kameny v ledvinách jen někteří, když většina lidi ji velmi podobnou stravu? Kámen se vytvoří a zvětšuje pouze v případě, že existuje ložisko nečinné energie, které vzniká jako následek silných emočních prožitků (psychický blok). Do oblasti energetické stagnace se dostanou hmotné částečky, které se v něm drží jako železné piliny v magnetickém poli.

Hladovění dokázalo rozproudit energii a odstranit její stagnaci. A jelikož urina obsahuje látky schopné rozpouštět kameny a vytváří k tomu příhodné podmínky, započal se proces jejich rozmělňování (nehledě na to, že lékaři tvrdili něco jiného).

Příklad - odstranění kamenů

„Od roku 1993 jsem pravidelně hladověla a léčila se urinoterapií a postupně jsem změnila i stravovací návyky. Přešly mě pekelné bolesti hlavy, jimiž jsem trpěla hlavně před menstruací, a zbavila jsem se pásového oparu. Vyloučila jsem tři ledvinové kameny a navíc se mi podařilo zastavit ledvinové krvácení. Zbavila jsem se nadváhy a ze sedmdesáti pěti kilogramů jsem zhubla na padesát osm, což je při výšce sto padesát osm centimetrů tak akorát."

Poznámka. Tato žena využila ty nejsilnější ozdravné prostředky — hladovění a urinoterapii. Nechala vlastní životní sílu, aby se postarala o obnovu zdraví organizmu, a tak se zbavila celé řady nemocí, jež ji trápily. Lékaři by léčili každou nemoc zvlášť, protože ti na obnovující schopnosti životní síly nemyslí. Ženě se podařilo dokonce i upravit tělesnou váhu.

Žloutenka

První příběh. „V roce 1993 jsem urinoterapií vyléčila svou pětiletou dceru, která onemocněla žloutenkou. Stalo se to o květnových svátcích: zavolala jsem pohotovost a lékařka mi řekla, že hned po svátku 9. května musím dceru odvézt do nemocnice. Moje holčička se ale cítila strašně: měla horečku nad třicet devět stupňů Celsia, pokožka jí zežloutla, močila jen po kapkách a strašně ji bolel pravý bok. Bylo mi jasné, že se okamžité pomoci od lékařů nedočkám, a tak jsem jí začala dávat její vlastní moč, přikládat urinové obklady na bok a na tepající místa kousky obinadla namočené v moči. Tři dny jsem jí nedávala nic jíst, jen pít vodu a urinu. Čtvrtého dne začala žlutá pokožka blednout, teplota poklesla a bok přestal bolet. Po svátcích jsem s ní přece jen zajela do nemocnice, ale lékařka mi řekla, že dívence nic není. Tak jsem začala věřit v zázračnou moc urinoterapie a naopak lékařům už moc nevěřím, přestože jsem povoláním zdravotnice a pracovala jsem ve zdravotnictví deset let."

Poznámka. Již z dávných dob je známo, že jsou urinoterapie a hladovka nejlepšími prostředky na léčení žloutenky.

Druhý příběh. „V den ékádaši, který připadal na jedenáctý den v měsíci, jsem zůstala o hladu. Je zajímavé, že se mi vůbec nechtělo jíst a ani mi nekručelo v žaludku.

Poznámka. Tento den je v lunárním měsíci energeticky nejsilnější, proto se při něm snadno snáší hlad.

Pila jsem moč a vodu a sama jsem si připravila vlastní plán na ukončení hladovky. Nejprve jsem vypila sklenici vývaru ze sušeného ovoce, snědla trochu kapustového salátu s mrkví (samozřejmě neochuceného) a později trochu pohankové kaše s máslem. Za dvě hodiny jsem šla na toaletu a měla dobrou, měkkou stolici, připomínající klobásky."

Poznámka. Aby byla stolice zdravá, měkká a se správnou formou, je třeba jíst taková jídla, která se v průběhu trávení neodvodňují, nebo naopak nemění na příliš tekutou hmotu. Sušené ovoce bylo dopředu odmočeno, a proto nevyvolalo nadměrnou suchost v organizmu. Kapusta a mrkev bez ochucení dodávají kvalitní vlákninu, z níž se tvoří správná kalová hmota. Pohanková kaše s máslem zase sehrála roli „plastifikátoru", jenž zhutňuje. Proto byla stolice taková, jaká má správně být — měkká a správně tvarovaná. Naopak suchary organizmus odvodňují, takže místo hutné stolice budete defekovat kozí bobky.

Jak funguje tlusté střevo

Než se budeme věnovat kolitidě, povíme si něco o tom, jak tlusté střevo funguje. Tlusté střevo bývá často přirovnáváno ke kanalizačnímu potrubí. U člověka je dlouhé jeden a půl metru a tlusté pět až sedm centimetrů. Na jeho počátku do něj ústí kyčelník tenkého střeva. Tenké střevo ale jakoby neústilo přímo na začátek tlustého střeva, ale až kousek za - proto vzniká slepý výběžek tlustého střeva, slepé střevo, z nějž vybíhá červovitý výběžek slepého střeva (apcndix). Tlusté střevo má kromě slepého střeva ještě další dvě části - tračník a konečník, které na sebe plynule navazují. Anatomicky je tlusté rozděleno na tři zřetelně oddělené sekce: vzestupný tračník, příčný tračník a sestupný tračník.

Horní konec slepého střeva je napojen na počátek vzestupného tračníku tlustého střeva. Ten dále vede nahoru a doprava a v blízkosti jater vytváří kličku. Zde počíná druhá část tlustého střeva, příčný tračník, který vede napříč břišní dutinou bezprostředně pod žaludkem a nalevo u sleziny vytváří další kličku. Od sleziny už je to sestupný tračník, jenž přechází do nepravidelné esovité kličky (ve tvaru písmene S). Do tlustého střeva ústí poslední část tenkého střeva, kyčelník. Mezi koncem kyčelníku a slepým střevem se nachází záklopka nebo svalový svěrač. Obdobná záklopka je umístěna na konci konečníku - rektální svěrač.

Úkolem tlustého střeva je posouvat zbytkové produkty trávení od slepého střeva příčným tračníkem skrze esovitou kličku do rektální části, odkud jsou zbytky vyvedeny ven.

Vnitřní stěny tlustého střeva jsou stejně jako u ostatních orgánů trávicího ústrojí vystlány sliznicí.

Kolitida

Zánět tlustého střeva se nazývá kolitida a mimochodem u nevyspělých národů se vyskytuje velmi zřídka. Hlavním symptomem nemoci je zácpa, i když se paradoxně někdy vyskytuje souběžně s průjmem.

Při chronické kolitidě se vytvoří zánětlivé místo, které může být lokalizováno v jakékoli části tlustého střeva. Určitou dobu nemusí být zřejmé, o jakou nemoc se jedná. Na počátku si člověk sotva všimne, že vůbec má nějaké problémy, a pokud ano, pokládá je za běžnou zácpu či plynatost. Přítomnost hlenu ve stolici je symptomem pokročilejšího stadia nemoci. Ve stadiu těžké pokročilé kolitidy z těla spolu se stolicí vycházejí hlenovité táhlé útržky hmoty, jež vypadají jako kusy utržené střevní sliznice. Pokud jsou kalové částky potaženy hlenem a vylučovány spolu s krví, pak už o diagnóze není pochyb.

Chronickou kolitidu nezřídka doprovázejí psychózy či deprese. Kolitida je však těžké onemocnění, a proto není divu, že člověka potlačuje a zneklidňuje. Devadesát pět procent případů chronicky nemocných sužují těžké zácpy a tento stav může trvat i několik let. Nemocný užívá různá projímadla, vývary, používá klystýry a jiné metody promývání tlustého střeva a neuvědomuje si, že zácpa je pouze symptomem nemoci, jejíž příčina leží v životním poli (to je doopravdy nemocné).

Pacienti s kolitidou si stěžují na špatné trávení a dysfunkci žaludku a střev, plynatost, střevní koliky, pocit plnosti a nepohodlí. Kolitidu nezřídka doprovází bolesti hlavy, které jsou někdy tupé a dlouhotrvající, jindy krátkodobé, ale ostré. Někteří pacienti svůj stav popisovali tak, že se cítili jako zdřevěnělí a napjatí a trpěli bolestmi krčních obratlů, jako když je „něco táhlo". Pacienti s kolitidou jsou zpravidla anemičtí, vyhublí a vysílení, i když onemocnění tlustého střeva s sebou nepřináší ztrátu chuti k jídlu. Mají povleklý jazyk, nepříjemnou pachuť v ústech a smrdutý dech. Když tělo vyloučí větší množství hlenu z tlustého střeva, pacientovi to způsobí nevolnost. Po ní se však dostaví pocit nebývalé úlevy.

Na kolitidu působí odkládání toxických látek po trávení v krvi a lymfe.

Namísto lehkých diet doporučuji nejprve provést očistu jater a poté přistoupit k hladovění. Při hladovění se zrychluje metabolizmus, zejména ta část, která je odpovědná za vylučování toxických látek z těla, obnovuje zničené nervy i buněčnou strukturu.

Klystýry z obyčejné a odpařené uriny pomáhají léčebnému procesu při kolitidě. Všechno ostatní má naopak dráždivé účinky.

Pokládám za důležité podotknout, že kolitida je jen jedním z mnoha projevů zánětu sliznice v těle, a pokud se člověk vyléčí z kolitidy, stejné prostředky mu pomohou i v boji s jinými zápaly podobného druhu, například v nose, hrdle, močovém měchýři nebo děloze - to jsou všechno projevy lokálních zápalů sliznice.

Obyčejný průjem není nic jiného než lehká a krátkodobá forma kolitidy. Nemívá vážné následky a nejčastěji trvá od jednoho do dvou dnů. Nemocný to zpravidla ignoruje a užívá prostředky proti průjmů. Ovšem průjem není nic víc.než dočasné podráždění střeva neprůchodnou potravou (platí zejména u dětí). Opakované záchvaty průjmů se však mohou rozvinout a přerůst v chronickou kolitidu. Léky, které zabíjejí améby, a umělé klystýry s roztoky léků (kromě urinových), jež mají zabíjet parazity, to jsou budoucí příčiny vředové kolitidy a proktitidy.

Vředová kolitida

Jde o další stadium kolitidy s hleny: chronický zánětlivý proces vede ke zhrubnutí epitele tlustého střeva. V každém případě platí, že zanedbaná kolitida, jež prošla všemi stadii podráždění a ztvrdnutí, se může vyvinout v rakovinný nádor. Je nutné pochopit, že všechny chronické zápaly začínají podrážděním sliznice, za nímž následuje zápal a ztvrdnutí. Pokud je ohnisko zápalu lokalizováno tak, že způsobuje zadržení průtoku krve, následuje ztvrdnutí místa a následně vznik rakoviny. Podráždění samo o sobě však není zhoubné, a proto může být včas vyléčeno. Pokud se však vyvinula vředová kolitida, k rakovině není daleko.

Léčba chronického zápalu tlustého střeva a konečníku hladověním zejména v kombinaci s urinoterapií přináší léčebný úspěch v každém stadiu před započetím zhoubného procesu.

„Jsem čtyřicetiletá žena a v srpnu tohoto roku jsem poprvé vyzkoušela pití vlastní moči. Také jsem si s ní potírala oči a obličej, protože jsem měla kvůli nadměrnému užívání medikamentů suchou pokožku, jež se navíc loupala. Oči jsem si pečlivě třela urinou, hlavně ráno, a to téměř až do červena, protože jsem už patnáct let trpěla hnisavým výtokem z očí. Po urine se mi zlepšila pleť v obličeji a byla nyní měkká a příjemná na omak. Také očím kúra prospěla a už nehnisaly a nesvědily. Pokožka na hlavě se dobře vyživila a zmizely i lupy.

V roce 1989 mi na nehtech u nohou vyrašily houby a rozšiřovaly se od jednoho prstu k druhému. Bylo to velmi nepříjemné a já si škrábala prsty i chodidla tak, až z nich tryskala krev. Vyzkoušela jsem všechny možné masti, které mi lékaři předepisovali, a to vedlo k dočasnému zlepšení, ale zakrátko se vše vrátilo do starých kolejí. Skutečnou úlevu jsem poznala teprve tehdy, kdy jsem si začala chodidla proplachovat v urine a přikládala jsem na ně urinové zábaly. Bolesti v kloubech se zmenšily a už více netrpím svedením

mezi prsty, jen na palci levé nohy mám dosud zbytky houbového onemocnění.

Také na toaletu chodím ztěžka a nepravidelně, tak jednou za dva až tři dny. Dříve to bylo ještě horší, leckdy jsem neměla defekaci i čtyři až šest dní. Z tohoto důvodu mě trápil také zápach z úst. Nyní chápu, že všechny moje problémy pramenily z nesprávného fungování střev!

Poznámka. Takto se v *praxi projevuje fenomén, kdy se škodliviny a odpad z Hustého střeva při zácpě vsakují do krve a potom vylučují plícemi.*

Dne 1. listopadu jsem se rozhodla začít s hladověním, při němž jsem pila jen urinu a studenou vodu. A všechny nemoci na ně zareagovaly a ozvaly se: ledviny, přívěsky, zánět středního ucha (otitida), záda, srdce, prostě všechno.

Poznámka. Všechny tyto orgány byly otráveny toxiny a škodlivinami, jež se dostaly do krve z tlustého střeva, v němž probíhaly hnilobné procesy.

Ale já jsem se držela: pila moč, zaváděla urinové klystýry a pak se nestačila divit, kolik špíny se z mých nebohých střev vyloučilo. Jako první vyšel asi deseticentimetrový hlíst a za ním dva další, o něco kratší - asi deset až třináct centimetrů. Pak ze mě vyšlo hodně hlenů, vlastně je chrchlám neustále.

Poznámka. To pravděpodobně nebyli hlísti, ale hlenové pletence, jaké vznikají při kolitidě. Chrchlání svědčí o tom, že se hleny v organizmu odvodnily a proměnily v xerogel, který nyní znovu pohlcuje vodu a mění se v obráceném procesu zpátky v hleny. Nesmíte se divit, že z vás vytéká hlenu na celé kbelíky! Mimochodem hnisavý výtok z očí a suchá pokožka na hlavě jsou důkazem toho, že stlačené hleny znemožňovaly, aby do tkání pronikalo dostatečné množství tekutin.

Sedmého dne hladovění ze mě přímo teklo, nabralo se tekutin na celou sklenici. Při hladovění jsem si zakapávala urinou také nos a uši, hlenů se však tvořilo ještě víc. Splask-

ly mi nádory, prsty na rukou a na nohou byly jaksi silnější a konečně měly normální tvar. Nyní jsem měla prsty pružné a pohyblivé, až mě to příjemně překvapilo. Co je však nejlepší - přestalo mi zapáchat z úst.

Chtěla bych se ještě několika slovy zmínit o svém spolupracovníkovi. Je mu čtyřicet sedm let a už má invaliditu druhého stupně. Má tlak 260/140 a k tomu spoustu dalších nemocí plus vysokou nadváhu.

Nyní už hladoví dvacet dní, pije urinu a dělá si kljstýry. Hodně zhubl a splasklo mu pivní bříško. Také se už nezadýchává a své dojmy o léčbě popisuje tak, že se cítí lehký a pohyblivý. Prostě se vše obrátilo k lepšímu. Už nemusí polykat velké množství tablet proti vysokému tlaku, jak to dělal dříve."

Nefritida

Je to vlastně chronický zánět ledvin, jenž se lehce poddává léčbě hladem, správnou výživou a kvalitní hygienou. Tento životní režim je třeba dodržovat do doby, dokud se patologický proces nezvrátí a nestabilizuje se (tudíž opačný vývoj už není možný).

Shelton píše o nefritidě následovně:

„Tato nemoc postihuje především gurmány a osoby, které jsou jídlem přesycené. Zánětlivé procesy v ledvinách vznikají kvůli nadměrnému užívání léků a také narkotik. Všichni tito lidé musejí za svou nestřídmost zaplatit a cenou jsou degenerativní patologické změny v ledvinách. V odborných lékařských kruzích je známo, že jen málokterý dospělý má ledviny v dobrém stavu. Velké množství pacientů, kteří podlehli svým nemocem, mělo kromě základních nemocí také nemocné ledviny a leckdy naopak ledvinové potíže podnítily vývoj dalších nemocí."

K vyléčení ledvin je nejvhodnější urinové hladovění, neboť moč na ně působí přímo. Podle míry zasažení je třeba hladovět od tří dnů do pěti týdnů. Během hladovění rychle

nastane zlepšení. Mezi symptomy otravy močí patří bolesti hlavy, závratě, časté a hojné močení a pocení. Při hladovění se většinou brzy vytratí, nezřídka už první noc. Moč se časem zlepšuje, má normální barvu a zápach, a to dokazuje, že proces vylučování probíhá, jak má.

Po hladové kúře se činnost ledvin obnoví a my tento proces můžeme ovlivnit. Lepšímu a rychlejšímu uzdravení napomáhá, budeme-li jíst střídmě a zdravě, hlavně čerstvé ovoce a syrovou či dušenou zeleninu. Naopak se vyhneme produktům s vysokým obsahem škrobu, k nimž se řadí brambory, moučné výrobky a produkty s koncentrovanými cukry, jako jsou bonbony a další sladkosti, chalva nebo sirupy; a dále koncentrovaným bílkovinám (vajíčka, tvaroh, maso, ryby, masné vývary a bujóny), dále pak mastné tuky, kam patří máslo a všechny druhy olejů bez výjimek. Při nefritidě velmi omezíme anebo zcela vyloučíme z jídelníčku cibuli, česnek, umělé omáčky v lahvích, hořčici, řeřichu a další rostliny s obsahem hořčicového oleje, protože tyto potraviny ledviny dráždí. Také alkohol, čaj, káva, kakao a horká čokoláda pacientům s nemocnými ledvinami škodí. Ovšem přehánět by se to nemělo ani s obyčejnou vodou! Poslední jídlo si dáme v šestnáct hodin, později bychom raději jíst neměli. Ráno je vhodné vypít sto mililitrů vlastní uriny.

Nemoci srdce

Také srdce si při dlouhodobém hladovění odpočine. To však neplatí, pokud hladovíme kvůli podráždění trávicího ústrojí nebo při počínající acidóze. Tep se upraví zpravidla už po první acidotické krizi a je pravidelný a klidný. I cévy jsou více elastické. Rytmus srdečních stahů se zpomaluje a pacient se zbaví extrasystol, jež znamenají poruchy srdeční činnosti, doprovázené předčasnými impulzy srdečních svalů. Hlad dokáže obnovit i ty nejsložitější poruchy rytmu srdečních stahů, když srdce jakoby „klouže".

Příběh. „Vážím osmdesát kilogramů při výšce sto osmdesát centimetrů, mám konstituci žluči a slizu, přičemž ta první maličko převládá. Tři roky jsem se pečlivě věnoval očistě organizmu, játra jsem si pročistil více jak dvacetkrát (a stále vylučuji kamínky), několikrát také ledviny a cévy. Různě jsem experimentoval s hladověním a vyzkoušel jednodenní, třídenní, sedmidenní, desetidenní i čtrnáctidenní kúru. Výsledky byly překvapivé: zbavil jsem se zánětu paranazálních dutin, srdečně-cévní dystonie a střevních bolestí (zaváděl jsem si hodně klystýry), vylepšil si pohyblivost kloubů, ale co je hlavní - načerpal jsem spoustu sil, takže jsem se cítil lépe než před deseti dvanácti lety."

Vysoký krevní tlak

Hladovění má blahodárný vliv na krevní tlak: jsou-li žaludek i střeva prázdná, v dutině břišní není nic, co by bránilo správné cirkulaci krve. Složení krve se tak vylepšuje a mizí i všechny projevy stagnace v této dutině.

Při hladovění se nemocným s hypertonií zlepšuje také kapilární krevní oběh.

Hlad působí na základní symptom hypertonické nemoci - krevní tlak, který od počátku příznivě reaguje a postupně se snižuje a na konci hladovění, po desátém až patnáctém dni, dosáhne stabilní normální úrovně. A to i v případě, že nemoc byla vleklá a zanedbaná. V některých případech má pacient na konci hladovky krevní tlak dokonce nižší, než je normál, ale později v průběhu regeneračního období se opět upraví. Chcete-li dosáhnout pozitivního léčebného efektu, je doporučováno pravidelné opakování krátkodobého hladovění, například tři dny během každého měsíce anebo sedm až deset dní za čtvrt roku.

Herbert Shelton popisoval případ pacienta, jehož systolický tlak se snížil z dvou set devadesáti pěti na sto patnáct během tří týdnů hladovění. Pokud se krevní tlak během hladovění snížil pod normál, po ukončení kúry se určitě zase

zvedne na normální úroveň. A pokud pacient s hypertonii dodržuje dietu s nízkým objemem bílkovin a bez soli, tluk se opětovně nad normální úroveň nezvedne.

Příběh. „Je mi padesát sedm let a už dva roky se mi daří udržovat svůj krevní tlak na hodnotách 130/90. Vše jen díky pravidelnému hladovění. To je výrazný pokles oproti tomu, že jsem předtím měl až 200/140. Zlepšil se mi i zrak: dříve mi neustále v očích plavaly jakési skvrny, a když jsem si postěžoval lékaři, řekl mi, že je to běžný průvodní jev přibližujícího se stáří. Jestliže mě v dřívějších dobách každé jaro i podzim sklátila chřipka, nyní jsem pomalu zapomněl, jak se ta nemoc projevuje. Snížil jsem svou tělesnou hmotnost z osmdesáti šesti kilogramů na sedmdesát tři, to už je na výšku sto sedmdesát centimetrů celkem v normálu. Naposledy jsem hladověl v listopadu tohoto roku, vydržel jsem to bez jídla patnáct dnů a cítím se dobře. Obecnč mi hladovění umožnilo návrat k dobrému zdraví."

Hladovění pomáhá nejen při hypertonii, ale i při jejím opaku - hypotonii. Praxe ukazuje, že se tlak v prvních dnech může ještě víc snížit, ale poté se začne zvyšovat a ustálí na hodnotách, jež jsou na vyšší úrovni než před hladověním. Je známo, že hlad upravuje krevní tlak a na vysoký i nízký krevní tlak působí jedna a tatáž metoda.

Příběh z lékařské praxe doktora Nikolajeva:

„Po léčbě se cítím mnohem lépe než před ní. Bolesti hlavy ustaly, krevní tlak se mi snížil z 170/110 na 110/70 a na této hodnotě zůstává. Zlepšila se mi paměť a také lépe vidím. Dříve jsem měla ukrutné bolesti hlavy, nohy mč tčiněř nenesly a byly neustále unavené. Vlastně jsem ani nechtěla žít... A taky jsem měla strašlivé vidiny, například že mč navštívila kostra mého syna a rozmlouvala se mnou. Přitom můj syn žije a je zdráv... Nevím, odkud se berou takové vidiny.

Poznámka. Psychický blok může způsobit lakové vidiny,

Hladověla jsem celých dvacet tři dní, ovšem osmého dne mě sklátila silná acidotická krize doprovázená zvýšeným srdečním rytmem, znecitlivěním končetin, slabostí a hlavně - návratem strachu z nemoci.

Poznámka. Acidotická krize způsobila dočasné zhoršení nemoci předtím, než byla trvale vyloučena z organizmu.

Po krizi se naštěstí začalo vše měnit k lepšímu: snížil se mi krevní tlak, začala jsem normálně spát a zmizely i nepříjemné vidiny. Při následné regeneraci jsem zase pocítila bolesti, ale to už byly opravdu jen poslední zoufalé křeče, jak se nemoc pravděpodobně snažila z posledních sil škodit. Po regeneraci byl můj zdravotní stav vynikající: hlava mě přestala bolet, i nohy byly teplejší a citlivější. Oscilogram ukázal, že jimi krev probíhá normálně."

V tomto místě je nutné podotknout, že je vysoký krevní tlak často poslední stadium v řetězci příčin a následků předchozích nemocí a chorobných stavů organizmu, které se odehrály ve velkém časovém úseku. Patří sem různé druhy psychického a fyzického přepínání. Další příčinou vzniku nemoci je přejídání, zejména na noc, nadměrné užívání kávy a čaje a nedostatek odpočinku. Příliš mnoho soli v jídle zvyšuje krevní tlak, protože způsobuje zadržování vody v organizmu.

J. Nikolajev popisuje, jak léčil hladem nemocného s vysokým krevním tlakem, jemuž bylo čtyřicet osm let. Dlouhou dobu se tento muž léčil běžnými metodami jako i spousta jiných pacientů, pojídal léky jako například *Clofelin, Hemiton, Adelfan* a další. A podobně jako ostatní se nedočkal valných výsledků. Krevní tlak mu neustále kolísal od 160/110 do 140/90 a vždy ho pobolívala hlava a oči (zejména po čtení, i když třeba nečetl dlouho).

Po třech letech se dostavily stenokardické záchvaty a nemoc rychle postupovala. Lékaři přistoupili k novým metodám léčení a nasadili mu různé léky jako *Nitroglycerin, Nitrong, Nitromazin* a *Sydnopharm,* jež sice ulevily při

srdečních bolestech, ale způsobily celou řadu vedlcjSIch efektů a kontraindikací, například silné bolesti hlavy a rychlou únavu.

Po roce od medikamentózní léčby se znovu objevila hypertonická krize, ještě silnější než předtím - tlak vyskočil až na 220/170. Pacient prodělal infarkt myokardu a byl hospitalizován. V jeho lékařských záznamech se objevily nové zápisy: kardioskleróza, ateroskleróza koronárních arterií, aorty a cerebrálních cév a také astenický syndrom.

Muž absolvoval kurz léčebného hladovění v nemocnici číslo šedesát osm v Moskvě. Sedmý den se mu ulevilo, zvýšila se schopnost pracovat, přestaly ho bolet oči i srdce a hlavu měl nyní jasnou.

Poznámka. Zvýšení chuti do práce a pracovní výkonnosti hovoří o tom, že se vytratil fenomén kompenzačního vyvažovacího procesu, při němž se poměrná část energie vynakládá na potlačení nemoci.

Většina nemocí srdce vzniká kvůli zúžení koronárních arterií, v nichž se vytváří tromby. Hladovění a urinoterapie je rozmělňuje a odstraňuje. Tromby a cholesterinové kousky pokrývají výstelku arterií, ale při hladovění se rozpouštějí samy. Léčba hladem je efektivní při ateroskleróze, akutním myokardu, ztučnění srdce, endokarditidě a obyčejné perikarditidě. Mnohem hůř se hladověním léčí zvápenatělá perikarditida, na niž zabírá jen dlouhodobé urinové hladovění.

Hypertonie

„Uvedeme si příklad třicetijednoletého pacienta Filippova. Byl ještě mladý, ale půlku života (patnáct let) trpěl arteriální hypertenzí. V posledních dvou letech se jeho krevní tlak držel na hodnotách 210 až 230/120 až 140. Podrobil se intenzivní léčbě, mimo jiné dostával *Kaptopril,* ale výsledek byl nevalný. Pacient se měsíc připravoval k ozdraveni hladem a pak provedl dvě devítidenní kúry frakčního hlado-

vění. Krevní tlak se ustálil na hodnotách 160/100 až 140/90 a pacientova hmotnost poklesla ze sto čtyřiceti osmi na sto čtrnáct kilogramů."

Koronární nedostatečnost a srdeční vady

„Hladovění bylo vždy úspěšně využíváno jako efektivní metoda léčby obezity spojené s koronární nedostatečností. U mnoha nemocných dojde skutečně ke zlepšení zdravotního stavu, a to je možné vysvětlit tak: když člověk zoaví své tělo zátěže nadbytečných kilogramů, upraví se tím i poloha srdce v těle a díky tomu se současně zlepší i krevní oběh.

Srdeční vady zpravidla nepředstavují kontraindikaci pro hladovění, ale dlouhodobý stav bez příjmu potravy se přesto nedoporučuje. V některých případech by nemocní měli dodržovat alespoň částečný lůžkový režim. Ve většině případů mělo léčebné hladovění na pacienty se srdečními vadami příznivý účinek, jejich zdravotní stav se zlepšil a upravila se činnost srdce.

Carrington byl přesvědčený, že hladovění je nejefektivnější způsob posílení slabých srdcí, možná jediný racionální fyziologický prostředek. Vysvětloval to třemi aspekty:

1. Srdce si během hladovění může odpočinout a zregenerovat se.

2. Při hladovění se zlepšuje krevní oběh.

3. V těle se nenacházejí žádné dráždící látky jako při léčbě medikamenty.

Srdce je schopné vyléčit sebe samo, i když na to musí vynaložit určitou práci. Shelton pozoroval stovky pacientů se srdečními chorobami a viděl, že různě dlouhé hladovění srdce upevňuje a ozdravuje. Uzdraví, anebo se alespoň vylepší i ta srdce, která byla medicínou pokládána za nevyléčitelná.

Nadváha ztěžuje činnost srdce, přirozeně snížení nadváhy ji zlehčuje. Srdce otylého člověka je nuceno vynakládat nadměrné úsilí, aby rozproudilo krev v objemném těle.

Ztráta každého kilogramu srdci neobyčejně pomáhá a ulehčuje mu.

Když člověk začne hladovět, do organizmu se nedostávají různé soli a on se může začít zbavovat solí a vody, uložených ve vlastních tkáních. Vnitřní otoky a projevy vodnatosti se rychle vstřebají, a tím se rovněž zlehčuje srdeční činnost.

Kožní nemoci

Doktor Shelton psal o tisících případů, kdy se pacienti s pomocí hladu zbavili kožních nemocí. Například uhrovitost a další lehčí formy kožních vyrážek potřebují k vyléčení dva týdny hladovění, někdy i méně. Těžká kožní onemocnění, jako jsou různé ekzémy, potřebují delší léčbu, tak tři až čtyři týdny.

Při hladovění tělo brzy „splaskne", opadnou všechny případné otoky, ale také se odstraní odumřelé šupinky a zocelí ranky a zánětlivá místa.

Příběh. „Už pět měsíců piji vlastní moč a dvakrát jsem provedla urinové hladovění o délce pěti -a sedmi dní. Cítila jsem se u toho velmi dobře, jen v noci mě občas postihlo silné bušení srdce.

Poznámka. Ve stadiu narůstající acidózy se často projevuje arytmie. To je důsledek intoxikace organizmu.

Během kúr jsem vypadala skvěle, lépe než kdy předtím, a hlavně jsem se zbavila věčných uhlíků, které mi ztrpčovaly život už od dvanácti let. Všechny ranky a další defekty se rychle zahojily.

Poznámka. Důkaz zvýšení imunity v důsledku ozdravného hladovění.

Před měsícem všichni mí známí ulehli s chřipkou *a* byli dlouho nemocní, snášeli nemoc těžce a dlouho kašlali. Chytila jsem to i já a jednoho dne v sedm hodin večer ulchln celá schvácená horečkou. Přesto jsem měla dost síly **vypit**

na noc sklenici moči a musím říct, že do rána všechny symptomy přešly.

Vaši první knihu jsem přečetla už v roce 1994 a podle ní si pročistila střeva. Několik dnů ze mě vycházelo hodně hlenů, že jsem se až vylekala, kolik toho v sobě mám a co to vlastně je. Jednou jsem vyloučila i dlouhý táhlý hlen připomínající punčochu, hutný jako igelit, mohl měřit tak šedesát až sedmdesát centimetrů. Kromě toho ze mne padaly' kalové kameny.

Poznámka. Došlo k samovolnému odtržení patologického ložiska, jež bylo zřejmě usazeno na stěnách střeva.

Játra jsem si pročistila celkem pětkrát a zbavila se asi stovky středních i maličkých kamenů. Jeden byl velmi zvláštní: poloprůzračný se žlutozeleným přídechem, velký asi jeden a půl na dva nebo tři centimetry. Jakmile jsem začala pít moč a jíst hodně salátů politých rostlinným olejem, vnímala jsem proces očisty probíhající v játrech: například v noci v nich jemně pulzovalo a následujícího rána vždy vycházely kamínky."

Poznámka. Urina a strukturovaná tekutina obsažená v zelenině velmi dobře ředí žluč a ničí velké konkrementy i patologické útvary ve žlučovodech, což má rovněž příznivý vliv na očistu jater.

Ekzémy a psoriáza

Většina kožních onemocnění vzniká proto, že je organizmus přetížen toxiny a ne vyvedenými odpadními látkami. Zejména léky obsahující rtuť, jod, kalcium a arzenik mohou organizmus podráždit, a to se projeví kožní vyrážkou. Jiná kožní patologie může vzniknout následkem vakcinace, očkování sérem nebo příjmu dalších léků. Ve všech těchto případech existuje jediná cesta vedoucí k uzdravení - působení na příčinu nemocí a její odstranění. A tomu nepomůže žádná mast ani lék.

Všechny druhy vyrážek a ekzémů vyžadují časté koupele v teplé vodě a pokud možno je kombinovat s urinovým potíráním těla. V mnoha případech je čistota to hlavní, co tělo potřebuje k uzdravení. Stačí několik koupelí a urinových masáží - a kožní choroba se dá na ústup.

Dalším neméně důležitým faktorem při kožní patologii je dodržování správné diety. Většinou vyjde najevo, že se nemocný přejídá. Jenže nadbytek škrobu a cukru v nezdravé potravě tělu škodí, a samozřejmě také kůži. Je třeba jídlo správně kombinovat, aby bylo pro trávicí ústrojí nejvhodnější. Lidé se často dopouštějí té chyby, že jedí potraviny bohaté na škrob i na bílkoviny zároveň, při jednom příjmu potravy. A to stačí, aby se objevily trávicí potíže a po nich i zánětlivé kožní procesy.

J. Nikolajev vyprávěl, jak léčil jednu osmnáctiletou pacientku s kožními nemocemi. Její obličej i ruce byly pokryté tmavě rudými nateklými vředy a strupy. Dříve užívala léky, které její potíže dočasně zmírnily, ale po dlouhodobém užívání se nemoc zhoršila. Nyní začala hladovět: od desátého či dvanáctého dne vyrážka začala blednout, hnisající ranky prosychaly a strupy se pročistily. To byla jistě úleva, ale dívčina nemoc byla zanedbána, takže si na úplné uzdravení musela počkat a hladovění opakovat.

Kožní nemoci vyžadují kapitální očistu organizmu a té jedním krátkodobým hladověním nedosáhneme. Je nutné hladovět dvakrát až třikrát a vydržet to dvacet až třicet dnů (během jednoho až dvou let). Zdá se to jako velká zátěž, ale věřte, že vaše úsilí bude odměněno návratem zdraví.

Příběh. „Jsem třicetidevítiletý muž, měřím sto osmdesát dva centimetrů a vážím sto sedm kilogramů. Z nemocí mám psoriázu a hemoroidy, jsem krátkozraký a částečně plešatý. Nejprve jsem si pročistil střeva a poté játra - vyšla ze nič černohnědá velmi smrdutá špinavá břečka (páchla jako nemytý záchod), ale kameny jsem žádné nevyloučil. Později jsem začal hladovět podle Vojtovičova programu.

První etapa, během níž jsem zhubl a dosáhl váhy osmdesáti pěti kilogramů, trvala devatenáct dní. Hemoroidy se vytratily a zlepšila se i psoriáza, ovšem ne všude; na kolenou a loktech se udržela.

Druhé hladovění trvalo dvacet tři dní. Chtěl jsem začít pít urinu, ale nedokázal jsem to, dělalo se mi z ní špatně. Také jsem si zaváděl klystýry - třináctého dne vyrazily hemoroidní boule. V půlce hladovění jsem se cítil slabý, rozlámaný a deprimovaný; a tak jsem zůstal ležet (dodržoval jsem lůžkový režim). Opět jsem zhubl, ale už ne tolik jako při první hladovce: má hmotnost se pohybovala mezi sedmdesáti dvěma až sedmdesáti pěti kilogramy. Ovšem psoriáza se naopak zhoršila!

Nicméně jsem hladovku vydržel a získal pěknou postavu jako za mlada.

Kvůli psoriáze jsem později kúru musel zopakovat ještě jednou a konečně dosáhl kýženého výsledku: psoriáza devátého dne třetí hladovky zmizela. Stejně se ale bojím, že se jednou zase objeví a možná hned při regenerační fázi.

Rekapituluji své úspěchy:

1. Snížení tělesné váhy ze sto sedmi na sedmdesát osm kilogramů.

2. Částečné vyléčení hemoroidů, krvavý výtok ustal.

3. Zmizelo houbové onemocnění na nehtech prstů u rukou a mezi prsty nohou.

4. Psoriáza je také pryč, ale asi ne trvale."

Neurodermitida

„Měli jsme v nemocnici třiatřicetiletou pacientku O. N. Salovovou, jež téměř dvacet let trpěla difuzní neurodermitidou. Léčila se v různých zdravotnických zařízeních, mezi nimi i na klinikách lékařských fakult, ale nic nepomáhalo. Zoufalá žena přistoupila k desetidennímu hladovění, ovšem bez jakékoli přípravy. Kúru vydržela, ale nesprávně ji ukončila, a zadělala si tak na komplikace. Tak se obrátila na mě a já jí pomáhal tyto nepříjemnosti překonat. Po dvouměsíční speciální přípravě úspěšně absolvovala dlouhodobou hladovou kúru trvající dvacet čtyři dní. Snášela ji celkem dobře, ale viditelné zlepšení nastalo až dvaadvacátého dne! Během regenerační fáze se její kůže konečně pročistila a přede mnou stála krásná mladá žena s čistou pletí a zdravou barvou obličeje. Po vyrážkách na nikách nebylo ani památky."

Kapitola 10

Hladovění jako metoda redukce tělesné hmotnosti (nadváha i podváha)

Pokud má člověk podváhu, nehledě na jeho konstituci, svědčí to o tom, že trpí takovou nemocí, při níž probíhá vyrovnávací proces. U takového člověka se patologie uhnízdila jak ve vědomí, tak i v těle. Vědomí trpí kvůli psychologickým blokům a tělo zase kvůli toxinům. Protože jsou buňky přetíženy, některé tělesné orgány nemohou správně fungovat. Při hladovění se pročistí vědomí i tělo. Kromě toho hlad stimuluje buňky, aby lépe vstřebávaly živiny, takže se nemocný s podvýživou může během několika týdnů spravit, až to může u lidí v pacientově okolí vyvolat údiv.

10.1 Léčba podváhy dle Paula Bragga

Nyní uvedu příklad z knihy Paula Bragga *Kouzlo hladovění,* jenž tento jev barvitě popisuje.

Paul Bragg měl sestru Luisu, která se podobně jako on narodila velmi slabá, vážila při narození sotva dva kilogramy. Celý život ji přezdívali Hubeňour. Matka jí chtěla pomoci, aby přibrala na váze, a tak jí dávala hodně mléka, smetany, vepřového masa, brambor, rýže, zákusků a vůbec takových potravin, o nichž si myslela, že napomáhají tloustnutí. Jenže čím víc Luisa tyto potraviny jedla, tím byla slabější a více nemocná a občas se stalo, že byla tak zeslábla, že ráno ani nemohla vstát a jít do školy. Ovšem i jako ležící byla vydatně krmena.

Když se Paul Bragg po vyléčení v sanatoriu vrátil domů, Luisa mezitím vyrostla a nyní ve škole sama učila. Byla však stále vyzáblá, kostnatá a zesláblá. Když přišla domů po práci, svalila se únavou na postel a zůstala nehybně ležet.

Paul sestře vyprávěl o programu ozdravení organizmu, jež dodržoval, a nabídl jí pomoc v získání lepšího zdraví. Když Luisa viděla, že se bratrovi podařilo výrazně změnit svůj zdravotní stav, souhlasila.

Bragg jí vysvětlil, že ozdravný program zahrnuje několik opakovaných hladovění, které by jejímu organizmu umožnily odpočívat a obnovit funkčnost trávicí soustavy. No, a bude-li mít zdravé trávení, její tělo začne lépe vstřebávat živiny a ona se konečně spraví a zesílí.

Bragg věděl, že hladovění zlepšuje látkovou výměnu v organizmu a díky ní se rodí nové tkáně. Při hladovění organizmus tráví bílkoviny, tuky, sacharidy, minerály, vitaminy a další látky, které potřebuje pro plnohodnotnou existenci.

Luisa se tedy pustila do obnovy svého organizmu a začala sedmidenním hladověním, při němž pila jen destilovanou

vodu. Je pravda, že během hladovky ještě víc zhubla, ale po jejím ukončení, až se její tělo zregenerovalo, konečně poznala pravý zdravý hlad. A s potěšením začala konzumovat přirozená naturální jídla.

Dodržovala dietu, jež se napůl skládala z čerstvé syrové zeleniny a ovoce a kromě toho také jedla vařenou zeleninu, slunečnicová semínka, naklíčené obiloviny, ořechy a ořechové oleje všech typů. Za tři týdny následovala druhá hladová kúra, tentokrát desetidenní, po níž Luisa konečně začala přibírat na váze. Bragg na to později vzpomínal:

„Moje vyzáblá a vysílená sestra se proměnila v půvabnou ženu s příjemně zakulacenými tvary. Zdálo se, jako by každá část jejího těla byla znovu stvořena."

Luisa Braggová se stala jednou z nejžádanějších dívek v okolí a o rok později se provdala za hodnotného a finančně zabezpečeného muže. Později přišly na svět děti a Luisa měla dobrou, správně fungující rodinu, která jí dělala radost. Ačkoli už od té doby uplynulo hodně let, paní Luisa stále pokračuje v ozdravných programech a uchovává si své kouzlo a krásu.

Kromě hladovění Luisa také cvičila: ráno pravidelně prováděla dvacetiminutovou dýchací rozcvičku a hodně chodila na procházky.

Bragg vždy zdůrazňoval, že hladovění výborně pomáhá nejen při zvýšené tělesné váze, ale také při podváze. V obou případech je však potřeba pročistit organizmus hladověním, správným stravováním a fyzickou zátěží.

Vojtovič popisuje metodu zaměřenou na léčení osob s podváhou hladověním. Jednalo se o skupinku žen, které přežily Leningradskou blokádu žen. Byly velmi vyzáblé a po dlouhá léta nemohly nabrat ztracené kilogramy. A tak souhlasily, že se budou léčit hladem, přestože si zprvu nebyly jisté, zda jim to skutečně pomůže. Jak ale byly překvapené, když se po několika opakovaných kurzech ozdravného dávkovaného hladovění konečně vrátily ke své původní

váze! Poprvé po mnoha letech dobře vypadaly a k tomu se zbavily vleklých chronických onemocnění.

10.2 Léčba obezity hladověním

Obezita je vždy následek nesprávného fungování organizmu a vždy poukazuje na to, že něco není v pořádku. Nejčastější příčinou obezity je nadměrný příjem ^otravy při nedostatečném energetickém výdeji. Může jí být také neschopnost těla správně využívat tuky jako zdroj energie. Rovněž individuální konstituce slizu tomu napomáhá.

První příběh. „Vaši knihu jsem četla s nadšením a nadějí. Ozdravení jsem začala očistou střev: provedla jsem několik klystýru s odpařenou urinou, ale stolici jsem neměla, nějak nemůžu dosáhnout pročištění střevního traktu. Po klystýru ze mě teče tekutina s hlenem, jež je někdy načernalá a jindy tmavě žlutá a občas velmi páchnoucí.

Poznámka. To vychází stará žluč, která se držela dlouho na jednom místě.

Kromě toho ze mě vycházejí jakési vločky různé velikosti a barvy, dále chomáče podobné plastelíně a někdy také pevné hrudky podobné kamínkům. Čas od času ze mě vyteče zcela čistá voda a po ní opět hleny a po očistném klystýru také někdy napěněná tekutina. Hladovím už tři týdny a k tomu se natírám jednou až dvakrát denně urinou. Můj organizmus se začíná dostávat do formy, zmizel tlukot srdce a tísnivá slabost a obecně se cítím mnohem lépe. Dříve jsem hladověla bez uriny, ale neměla jsem takové výsledky a bylo to těžké. Nyní piji alespoň padesát mililitrů uriny třikrát denně. Hezky jsem zhubla a mám pružnou, ohebnou a příjemně štíhlou postavu. Myslím si, že ještě vydržím týden o hladu, a pak to ukončím. Někdy cítím velmi kyselou pachuť v ústech.

Poznámka. To ukazuje, že v játrech probíhá aktivní očista.

Celkově si cítím suchá, očista se na tři týdny zastavila. Bílý povlak na jazyku se zmenšil, ale přesto je přítomný -jako lehký bílý snížek na poli."

Poznámka. Vězte, že tři týdny hladovění na celkovou očistu organizmu nestačí. Musíte si nyní trochu odpočinout a později kůru zopakovat, tak deset až patnáct dní, k níž byste se měla vracet jednou za čtvrtletí nebo půlrok - dokud vše v těle nebude zase v pořádku a nevrátí se do normy.

Druhý příběh. Pacientem byl muž ve věku čtyřiceti pěti let se třiceti kilogramy nadváhy. Dlouho vedl nezdravý způsob života, a tak není divu, že se u něho vyvinula ischemická choroba srdeční, hypertonická nemoc druhého stupně, cukrovka a vředové onemocnění žaludku i dvanáctníku.

Hladovou kúru absolvoval pod dozorem v nemocnici a třetího dne se začal cítit lépe. Dva dny užíval nitroglycerin ve snížených dávkách, ale pak jej odmítl. Přesto si jej sedmého dne znovu vzal, protože se nakrátko vrátily bolesti. Osmého dne ho začalo škrábat v krku, ale celkově se cítil uspokojivě a ani ho netrápila silná žízeň, což je pro diabetiky neobvyklé. Dvacátého dne se cítil zdravý a zcela ho přestalo bolet u srdce.

Dbal také na dostatečnou fyzickou zátěž a procházel se i deset kilometrů denně. Hladověl čtyři týdny, během kúry ztratil osmnáct kilogramů a normalizoval se mu arteriální tlak, který dosáhl hodnoty 150/80.

Když ho propustili z nemocnice, cítil se skvěle a věřil, že nyní bude zdravý a začne nový život. Brzy ale podlehl různým lákadlům: začal se přejídat, kouřit, pít alkohol a málo se pohyboval - a není divu, že těžce shazovaná kila byla brzy zase na svých místech. Zdravotní stav se povážlivě zhoršil: začalo ho znovu bolet u srdce a zvýšila se mu hladina cukru v krvi.

Poznámka. U tohoto pacienta došlo k tomu, že hlad nevymýtil jeho chuťové zlozvyky a ty znovu ovládly jeho vědomí a osobnost. Z kořenů vyrašily výhonky v podobě dřívějších nemocí. Mužova osobnost se z kvalitativního hlediska neproměnila, a to znamená, že nemohl očekávat ani změny v těle.

Pro léčbu nadváhy se nejvíc hodí jednorázové dlouhodobé hladovění bez omezení příjmu vody. Kúra by měla trvat od dvaceti pěti do čtyřiceti dní a po ní by měla následovat strohá dieta.

Při výchozí hmotnosti sto dvacet až dvě stě kilogramů nebo i vyšší si organizmus musí pomalu zvykat, jak se živit z vlastních zásob. To je pochopitelné - při tomto přechodu je podrážděn životní princip slizu, jenž zpomaluje veškeré vnitřní biologické procesy. U těchto lidí se po deseti až patnácti dnech projeví nevolnost, nutkání ke zvracení, arytmie, závratě, avšak proces snižování nadváhy se zastaví. V takovém případě je třeba přistoupit k frakčnímu hladovění. První hladovka trvá deset až patnáct dní a poté začíná stejně dlouhá regenerační fáze. Druhá hladovka trvá od deseti do třiceti dnů a následuje stejně dlouhá regenerace. Po třetí hladovce i všech dalších (může jich být deset až dvanáct) by měla následovat nízkokalorická dieta s omezeným obsahem vody, ale vyrovnaným poměrem živin. Přestávky mezi hladovkami mohou trvat tři až čtyři měsíce.

Každá kúra probíhá individuálně a měla by trvat tak dlouho, jak to hladovějící osoba potřebuje. Ovlivňuje ji celkový zdravotní stav pacienta, hmotnost, věk a další ukazatele. Při takovém ozdravném režimu, který připomíná kyvadlo, může obézní člověk snížit svou hmotnost až na osmdesát až sto kilogramů.

Ruku v ruce se se snížením nadváhy zlepšuje také stav cév, normalizuje arteriální tlak, upravuje se arytmie a obnovuje činnost srdce, což má za následek také správné dýchání (hlavně ztrátu dýchavičnosti). Ženám se vylepší menstruační cyklus, mužům vzroste potence. V neposlední řadě se také mění osobnost člověka! Uzdravený člověk projevuje více trpělivosti, laskavosti, pochopení a dalších duševních vlastností.

Další rady osobám, které touží se zbavit nadváhy:

Jídlo důkladně v ústech přežvýkejte a hlavně nikam nespěchejte. To je důležité zejména pro osoby, jež mají k tloustnutí sklony - při pomalém tempu se sní méně potravy a člověk se nepřejídá. Mezi pocitem nasycení a množstvím žvýkacích pohybů totiž existuje jistá souvztažnost. Kromě toho se peristaltika při delším žvýkáním aktivuje a může pracovat až čtyřikrát energičtěji, a to napomáhá rychlejší obnově a ozdravení žaludku a střev. Po šestnácté hodině je příjem potravy kategoricky zakázán, všechna jídla by měla být nízkokalorická, lehce stravitelná. Řiďte se Mikulinovou radou: od stolu vstávejte tehdy, když jste nasycení, tedy jakmile je pocit hladu zažehnán. Fyzická zátěž je nezbytná, ale není třeba to s ní přehánět: nejlepší je cvičit s průměrnou intenzitou, ale zvyšovat délku cvičení. Z vodních procedur se dobře hodí sauna a polévání studenou vodou. Při takovém programu proběhne hladová kúra v normálu.

Tabulka „kyvadlového" hladovění podle J. Nikolajova

	Bývalá hmotnost (v kg)	Hmotnost po hladovění (v kg)	Délka hladovění (v dnech)	Doba odpočinku (v dnech)
První kúra	210	200	15	**10**
Druhá kúra	200	180	**34**	**25**
Třetí kúra	180	165	**26**	**24**
Čtvrtá kúra	165	145	**30**	**18**
Pátá kúra	145	120	**35**	**22**
Šestá kúra	120	105	**20**	**20**
Sedmá kúra	105	**95**	**12**	

10.3 Narkomanie a alkoholizmus

Hladovění mimo jiné také pomáhá zbavit se závislosti na alkoholu a drogách. Praxe prokázala, že při hladovění se neprojevují návykové syndromy čili „absťáky", které se často vyskytují, když závislý pacient přestane narkotika užívat. Jeden takový příběh vypráví i G. Vojtovič:

„Šlo o muže středního věku (čtyřicet dva let) z Kyjeva. Na léčení se dostal jako těžký narkoman. Své zkušenosti popisoval tak, že se po první kúře s hladověním ocitl mezi ostatními narkomany a strávil v jejich společnosti celý večer, aniž by se dotkl drog, čemuž se jeho noví ‚přátelé' velmi podivovali. Jeden z pacientů, rovněž závislý mladý muž ve věku třicet čtyři let, jeho příklad následoval. Každý z nich mohl provést frakční hladovění samostatně. Pro drogově závislé bývá nejtěžší první den hladovění. Vyléčeným narkomanům je kategoricky zakázáno pobývat ve společnosti osob, jež ještě berou drogy."

10.4 Hladovění a věk pacienta

U starších osob se zpomaluje proces látkové výměny a k tomuto faktoru bychom také měli přihlédnout. Hladovění tento proces urychluje, a tím organizmus omlazuje.

Profesor V. N. Nikitin popisoval, jak to probíhá na molekulární úrovni:

„Tato zákonitost se dá vysvětlit tak, že každý rozpad protoplazmy, byť fyziologicky normální a zároveň vypjatý, je doprovázen následným zesíleným obnovovacím procesem rozpadlých látek, ba dokonce i nadbytečným …"

Hladověním se zabývalo hodně vědců z celého světa, metoda byla testována v praxi a podrobně studována. Všichni dospěli k závěru, že fyziologický hlad je schopen v té či oné míře obnovit fungování imunogenetického aparátu živých tvorů, a tím prodlužuje délku života.

Praxe dále ukazuje, že pro hladovění neexistují žádná věková omezení. Krátké hladovění je přípustné dokonce i pro malé děti: existuje zpráva o tom, že léčbě hladem bylo podrobeno i dvouleté batole. Čtyřicátý sedmý den se vyléčilo z poliomyelitidy. Jeho hmotnost se snížila z 9,9 kilogramu na 6,75 kilogramů; tento příklad je však výjimkou, která se vymyká pravidlům. Na vyléčení většiny dětských nemocí stačí krátkodobé hladovění.

Příloha. Antistresový přípravek podle S. A. Arakeljana:

„Jde o zvláštní potravinový doplněk, jenž blahodárně ovlivňuje organizmus v první řadě při hladovění.

Zde je recept: na každý kilogram hmotnosti člověka se bere jedna setina mililitru potravinové kyseliny citrónové, jedna setina mililitru mátového výtažku, dva gramy přírodního medu a dva mililitry vody; to je norma na šest dní.

Příklad: vážíte-li osmdesát kilogramů a hladovíte tři dny, použijte čtyři desetiny gramu citrónové šťávy, čtyři desetiny mililitru výtažku z máty, osmdesát gramů meilu

a osmdesát mililitrů vody. Pak přípravek rozdělte na tři části a užívejte jednou denně.

A ještě si povíme, jakou ‚fyziologickou roli' hrají jednotlivé složky preparátu. *Citrónová šťáva.* Je to jediná kyselina, která se v organizmu pojí s vápníkem. Vápenatá sůl kyseliny citrónové je unikátní, neboť má mírně alkalické vlastnosti. Při rozpouštění se uvolňuje fosfor a vápník nahromaděný v kostech. Při běžném stravování přijde šedesát procent životně důležitých látek, například fosforu a vápníku, nazmar. Kyselina citrónová má ještě jednu unikátní vlastnost: je totiž právě oním prvkem, k němuž vlastně celý trávicí proces směřuje. Propojí-li se s ATP (prvkem zvaným adenozin trifosfát), kyselina citrónová hoří a vylučuje energii. Když přijímáme kyselinu citrónovou přímo, ulehčujeme svému organizmu a zefektivňujeme trávicí proces. Pokud pijete roztok medu s kyselinou citrónovou, o žádném hladovění nemůže být ani řeč, protože se vám dostává prvotřídní výživa, při níž si váš organizmus trochu odpočine od trávení.

Když se kyselina citrónová propojuje s aminy, vytváří aminonokyselinu se záporným energetickým nábojem. Z jednadvaceti nenahraditelných aminokyselin v těle jsou jen tři negativně nabité - a i v tom tkví výjimečná hodnota této aminokyseliny.

Pokud nebudete mít k dispozici kyselinu citrónovou, použijte citron: vymačkaná šťáva obsahuje deset procent kyseliny citrónové. Na šest dní budete potřebovat jednu desetinu mililitru citrónové šťávy na jeden kilogram tělesné hmotnosti.

Med. O medu už toho víme hodně: med a citron představují lidový léčebný prostředek. Vodu je lépe používat roztátou, efekt tak bude viditelnější.

Máta. To je velmi zajímavá rostlina, jež stimuluje díky svým jedinečným chuťovým vlastnostem životní princip větru. A máme tu koloběh: med stimuluje životní princip

slizu, kyselina citrónová životní princip žluči a máta životní princip větru. Vidíme, že náš přírodní přípravek vyrovnává všechny tři životní principy - a odsud pramení jeho magický léčebný účinek."

Doktor Arakeljan doporučuje do vody přidávat trochu soli v přepočtu jeden gram na tři litry. Soda s kyselinou citrónovou představuje široce známý šumivý nápoj, z nčjž se hojně vylučuje kysličník uhličitý, který také k životu potřebujeme.

Antistresový doplněk můžeme užívat i v normálních dnech, nejen při hladové kúře, a sice v množství třiceti gramů na den. V tomto případě jej nemusíme přepočítávat na vlastní hmotnost; stačí vzít šťávu ze tří citronů nebo jednu čajovou lžičku kyseliny citrónové, dvě stě padesát gramů přírodního medu a čajovou lžičku máty peprné, která se prodává v lékárně. Smícháme s jedním litrem rozpuštěné vody a užíváme.

Závěr

Lehká cesta k fyzickému a duchovnímu zdraví neexistuje. My jsme zevrubně probrali jednu z možných cest - hladovění. Nyní víme, že hlad má největší vliv na životní pole, a tím pádem i na vědomí. Změny v těchto dvou aspektech pozitivně mění i fyzické tělo. Autor si je jistý, že vás hladovění zachrání při každém neštěstí.

Mějte na paměti: když hladovíte, spoléháte se jen na sebe a na Božskou sílu proudící vaším organizmem. To je velký dar: pracujete s tím, z čeho jste byli stvořeni, co vás podporuje a rozvíjí. To je Pramen živé vody, z nějž všichni pijeme vodu života, zdravou vodu a vodu vědomostí. Pamatujte, že náš rozum je pouze nástrojem poznání. Proto se neztotožňujte ani s ním, ani se svými city, nýbrž je pokládejte za takové, jaké doopravdy jsou - za nástroje poznání světa. V opačném případě vám rozum doslova „vypálí rybník" - jsou známy různé metody moderního léčení, chemoterapie a spoustu jiných, ale ty vám nepomohou.

My však sami neléčíme ani neposkytujeme rady k uzdravení, my tvoříme vědu o člověku. A vy, když se s ní seznámíte, si dokážete pomoci sami. Vaše nemoc je ve skutečnosti důsledkem nesprávných činů v minulosti. Chcete se nemoci zbavit? Bojujte se svými nevhodnými návyky, z nich se rodí nesprávné konání, skutky a požadavky. My vám v této bitvě pomůžeme, jak nejlépe dovedeme - poskytneme vám maximum vědomostí (najdete je v našich knihách). Bojovat s nemocí však budete muset jedině vy sami. **Buďte jako svatý**

Jiří Osvoboditel, který - vyzbrojen svým rozumem, pocity a touhou - přemůže zlověstného draka.

Geneša (G. P. Malachov)
16. února roku 2003