

O liečení hladovkou

preklad z ruského originálu - kapitola Očista hladovkou
z knihy J. Guščo: Vvedenie v encyklopediju zdorovja i dolgoletija,
vydala Medzinárodná asociácia "Osobnosť, ekológia, svet", Moskva-Minsk, 1993
Fórum zdravej výživy, Bratislava, 1999 vydanie prvé

PREDSLOV

Tento text o hladovke ako univerzálnej metóde očisty a omladnutia organizmu je preklad kapitoly z knihy Úvod do encyklopédie zdravia a dlhovekosti od ruského autora Jurija Guščo. Kniha je upravenou podobou listov písaných priateľovi Bryanovi z Kuala Lumpur (Malajzia) počas autorovho zdravotného pobytu vo vysokohorskom sanatóriu v Kirgizskej republike, z Moskvy a z rôznych miest sveta počas jeho cestovania. Venuje sa v nej analýze a predpokladom udržania zdravia na ceste k dosiahnutiu vysokého veku. Uvádza množstvo odvolávok na ruské, anglické i americké zdroje, náboženské filozofie, vedecké práce, historické fakty, ktoré sa skvele dopĺňajú s jeho vlastnými skúsenosťami a názormi.

Vskutku pozoruhodné dielko s predslovom akademika Ruskej akadémie vied, Dr. J. S. Nikolajeva venujúce sa tejto problematike takmer 70 rokov, ktoré by určite i vcelku našlo ohlas i u slovenských čitateľov. Azda sa niektoré vydavateľstvo podujme na tento podnikateľský čin a slovenský čitateľ sa dostane k neobyčajne zaujímavému čítaniu.

Vďaka skutočne rozsiahlej encyklopedickej práci uzrelo svetlo sveta dielo, ktoré systematicky mapuje podľa historických, náboženských, filozofických i moderných poznatkov súčasnosti najvýznamnejšie vplyvy na zdravie a dlhovekosť človeka a dopĺňa ich o spôsoby diagnostikovania vlastného zdravia. Súčasne ponúka jeden z kľúčov k zlepšeniu zdravia podľa záujmu, náročnosti i schopností jednotlivca. Na ilustráciu obsažnosti uvádzam len názvy jednotlivých kapitol - Rozvoj a starnutie človeka. Úvod do klasickej anatómie a fyziológie človeka, Biologické rytmy, Duševná a telesná očista, Vodno-pitný režim. Očista hladovkou. Strava, Kultúra pohybu, Kultúra dýchania, Duševná a psychická kultúra, Rating dlhovekosti.

Zaujala ma predovšetkým šiesta kapitola venovaná hladovke a informáciám okolo nej, pretože takúto stručnú kompletnú informáciu o hladovaní a jeho účinkoch na organizmus som na našom knižnom trhu ešte neobjavil.

Pôvodne som text preložil pre vlastnú potrebu. Keďže v poslednom čase je záujemcov o zdravšiu Životosprávu stále viac a mnohí ľudia už experimentujú i s hladovaním na základe počutých informácií, o preklad prejavili záujem viacerí moji priatelia i známi - text pomáha vyhnúť sa rizikám, ktoré hladovanie prináša. Tiež vystríha pred chybami pri prechode na pevnú stravu a uvádza odporúčania v podobe autorom odskúšaného "jedálneho lístka" s premysleným zdôvodnením jeho obsahu. Na miestach vyžadujúcich upresnenia je pod čiarou komentár- môj i konzultantov. (Za konzultácie (ďakujem najmä pani Jane Cisárovej z Fóra zdravej výživy, za doplnky, pripomienky a opravy).

Na tomto mieste si dovoľím uviesť i svoj osobný názor, že návrat k prirodzenému spôsobu života vrátane prirodzeného stravovania je nevyhnutnou cestou ku zdraviu i dlhovekosti. Skôr či neskôr sa na túto cestu každý poctivo hľadajúci dostane. Civilizácia prináša so sebou množstvo kladov i záporov a je naozaj potrebné hľadať spôsoby zníženia negatívnych dopadov na organizmus. Hladovka je veľmi dobré (hoci razantné) východisko pre očistenie organizmu na začiatku tejto cesty, ale je naozaj len prvým krokom. Ak sa po jej absolvovaní človek vráti k predchádzajúcim zvyklostiam, je len otázkou času, kedy ju bude opäť a vo väčšom rozsahu potrebovať na záchranu vlastného zdravia.

Tento preklad vznikol pre osobnú potrebu. Verím, že pomôže tým, ktorí hľadajú svoju cestu ku zdraviu a nečakajú pohodlne na zázračné tabletky navracajúce stratené zdravie na základe predpisu lekára. Samozrejme je i pre tých, ktorí už cestu "elixírov" a zázračných tabletiiek prešli, neuspokojila ich a hľadajú ďalej cestu k trvalému zdraviu, dlhému i harmonickému životu.

O prirodzenom stravovaní, ktoré je jednou z podmienok trvalého zdravia, rozširuje na Slovensku informácie Fórum zdravej výživy - nezisková spoločenská organizácia, ktorej preklad touto cestou za všetko čo robí pre iných bez nároku na odmenu, venujem.

Ján Tóth, 1999

FÓRUM ZDRAVEJ VÝŽIVY (skrátene FZV) je dobročinná nezisková organizácia, ktorej cieľom je informovať každého o možnostiach účinnej prevencie chorôb. FZV organizuje pravidelné stretnutia členov a sympatizantov, besedy a prednášky, vydáva literatúru k problematike zdravého stravovania, poskytuje poradenstvo pre záujemcov o zdravie a vyvíja rôzne ďalšie aktivity pre zlepšenie zdravotného i duševného stavu obyvateľov Slovenska.

Členstvo v organizácii je bezplatné, v prípade záujmu o informácie, poradenstvo, vydané knihy o zdravej výžive alebo prihlášku za člena píšete na adresu:

FÓRUM ZDRAVEJ VÝŽIVY

Smolenická 2

alebo

Lazaretská 4

851 01 Bratislava

811 08 Bratislava

List 31. Hladovka - univerzálna metóda očisty a omladnutia organizmu

Milý Bryan!

Pristupujúc k opisu očistenia a omladnutia (predovšetkým omladnutia) organizmu hladovkou s nevoľnosťou spomínam na svoj súpis zdravotných problémov pred začatím hladovky, ktorú som podstúpil so stotinou mojich dnešných znalostí o tejto metóde.

Stav, v ktorom som sa nachádzal po trojročnom období liečenia v rôznych nemocniciach, klinikách, sanatóriách a konzultáciách so známymi lekármi: (*nasleduje súpis rôznych valných i menej valných poškodení organizmu autora, preložené sú len niektoré*) ťažká pohyblivosť kĺbov - možnosť rozkročenia do strán 10 cm, štvrté štádium koxatrózy pravého panvovobedrového kĺbu a prvé štádium koxatrózy ľavého kĺbu, chôdza iba po aplikácii znecitlivujúcej injekcie a výlučne o barlách, gastritída a padnutý žalúdok, hemoroidy, bolesti v siedmich miestach pozdĺž chrbtice, kvôli ktorým som nemohol sedieť za písacím stolom dlhšie ako 20-30 minút, bolesti pod lopatkou a pri srdci, v oboch kolenách, v pravom ramennom kĺbe, chronická faryngitída, začiatkové štádium obezity v dôsledku nehybnosti, apatia, strata chuti, periodické zníženie tlaku, zvýšený pulz, nevýrazná srdcová arytmia, plesňové ochorenia na koži na oboch chodidlách, často sa opakujúce bolesti hlavy a tento

súpis by bolo možné ešte rozšíriť. V súčasnosti by som na otázku "Kto bol zodpovedný za túto pestrú paletu chorôb?" odpovedal - predovšetkým ja, moja vlastná negramotnosť a neschopnosť počúvať, osvojiť si a analyzovať tvrdenia známe zo školských učebníc. Na tomto mieste priznávam tiež podriadenie sa všeobecnej sociálnej psychóze, záujmom svojej profesie, úcte pred úspechmi civilizácie a vedy, ktoré občas prinášajú ľuďstvu zlo.

Prečo, pýtam sa, nám nepripomenú toho staroegyptského lekára, ktorý už pred 5000 rokmi hovoril, že človek jedáva príliš mnoho - žije len zo štvrtiny toho, čo konzumuje, z ostatných troch štvrtín žijú jeho lekári! Aké výstižné a... aké súčasné! Prečo nepočúvame rady náboženstiev, základom ktorých sú skúsenosti generácií čítajúcich nejedno tisícročie. Každé z týchto náboženstiev hovorí, že starosti človeka sú výsledkom jeho neúmerných požiadaviek, chýb a pokleskov.

Túto tému sme ale spolu prebrali v prvých ôsmich listoch rozoberajúc mechanizmy starnutia, spôsoby jeho spomalenia a kritérium zdravia z pozície tradičnej i klasickej medicíny. Všeobecné poznatky sa ukazujú často ako nepotrebné až do tej doby, keď sa choroba stane takou vážnou, že prerastie do chronickej, niekedy až nevratnej podoby.

Neveril som celkom liečbe hladovkou, kým ma riziká ťažkej operácie panvovo-bedrových kĺbov neprinútili vyskúšať pred operáciou ešte metódu liečenia hladovaním. Avšak výsledky pred čili všetky moje očakávania. Už na piaty deň sa tlak normalizoval na 120/80, zmizla nespavosť nepretržité bolesti. Predbehnem udalosti a prezradím, že po jeden a pol roku sa z invalida znovu stal predchádzajúci športovec schopný ubehnúť 15-20 km.

Nebezpečenstvo vážnej operácie pominulo, zmizli i hemoroidy, gastritída, všetky bolesti v chrbtici i v kĺbových sústavách. Najťažším sa stal súboj s ťažkou pohyblivosťou pravého kĺbu. Zvýšenie pohyblivosti vyžaduje každodennú niekoľkohodinovú prácu. Výsledok - dnes môžem roznožiť na 127 cm. Zistil som na vlastnej skúsenosti a skúsenostiach stoviek ďalších ľudí, ktorých dobre poznám, že liečebná hladovka je nezávisle od typu ochorenia spoľahlivou a bezpečnou metódou liečenia, základom ktorého je tiež zbrzdzenie mechanizmov starnutia. Nemožno zabúdať, že tak ako ja, aj pacienti, ktorí súhlasili s liečbou hladovkou, sa obyčajne nachádzali v ťažkom stave a už vyskúšali všetky dostupné formy liečby. Nezaujatá štatistika potvrdzuje, že pri použití metódy hladovky je počet uzdravených vážne chorých mnohokrát vyšší ako pri liečení tradičnými metódami a prípady neúspechu veľmi zriedkavé.

Poznatky o priebehu hladovania sa treba - tak ako všetky potrebné poznatky - dôsledne naučiť*), ale predovšetkým treba vedieť, ktoré z nich používať. Pri využívaní vnútorných rezerv a spotrebe rôznych zásob v podobe tkanív a častí orgánov počas hladovky existuje prísna hierarchia hodnôt, ktorá je definovaná samotným organizmom. Predovšetkým sa spotrebúva nahromadený tuk - na 97 %, na 60 % slezina, na viac ako 50 % pečeň, na 30 % svalová hmota, iba na 25 % krv a obličky, nervový systém a srdce strácajú iba 4 % svojej hmotnosti. Napríklad už po troch dňoch sa stráca pocit hladu, pretože organizmus prechádza na vnútornú výživu. Bez poškodenia zdravia organizmus môže použiť do 40 % objemu vlastného tela, pričom nedochádza k patologickým zmenám v organizme. Vskutku, ak by sa podarilo definovať stav človeka, jeho zdravie na dnešný deň a spoznať jeho ideálne zdravie, presne stanoviť, čo má konzumovať, aby za určité obdobie získal ideálne zdravie, bolo by sa možné zaobísť bez liečebného hladovania. Kde však vziať toľko experimentálnych ukazovateľov, ako zabezpečiť ideálne podmienky nielen stravovania, ale aj dýchania, pohybovej aktivity, prevádzkových podmienok, vodno-pitného režimu, a tiež stanoviť ideálne psychologické podmienky pre nášho pacienta, a nakoniec, kde vziať toľko času? Je zrejmé, že na toto sa môžu podujat iba jednotlivci.

Pri hladovaní o vode je generálom liečebného procesu žľaza s vnútorným vylučovaním hypotalamus a jej príkazy. Tento lekár s vysokou kompetenciou a zodpovednosťou dohliada na hierarchiu hodnôt v organizme, aktivuje a blokuje počas hladovania potrebné systémy a podsystémy od hypofýzy po bunky, v dôsledku čoho napreduje proces liečenia rýchlo,

bezchybne a ekonomicky. Pritom sa spotrebúva len 200-300 g vlastného tela za deň, čo umožňuje predĺžiť liečenie do úspešného konca - veď zásoby "paliva" bývajú na mesiac, dva, niekedy ešte väčšie. Niet pochyb, že hlad bol počas paleolitu, ale aj dnes pre súčasných domorodcov napríklad v Austrálii alebo v Ohňovej Zemi, prirodzeným a obyčajným stavom. Počas mnohých tisícročí Príroda vytvorila prirodzené mechanizmy ochrany pred neželateľnými následkami hladu. Existuje zaregistrovaný svetový rekord hladovania pod dohľadom lekárov v dĺžke 248 dní, pričom nastalo zlepšenie zdravotného stavu. Ak má človek napríklad zásobu 10 kg tuku, potom pri spotrebe 200 g denne môže prehladovaní o vode 50 dní.

Keď počujem o tom, že tá či iná skupina ľudí alebo jednotlivci podstupujú na znak protestu hladovku o vode, na rozdiel od väčšiny ľudí považujúcich ich za bojovníkov si myslím, že ide o veľmi rozumných ľudí. Spomeň si, Bryan, na doktora Haydera, ktorý pred americkým parlamentom hladoval 208 dní. Nestačilo, že dosiahol vytýčené politické ciele obhájením akejkoľvek myšlienky, ale súčasne upevnil svoje zdravie a okrem toho, na podporu mu vznikol peňažný fond, ktorým zbohatol. Získal vytýčený morálny úspech a urobil si politickú reklamu nielen ako politický predstaviteľ (neskôr kandidoval na post prezidenta strany), ale aj ako vedec, práce ktorého si získali pozornosť. Nechceš sa, milý Bryan, stať prezidentom a súčasne upevniť svoje zdravie? Podstúpiť hladovku bude určite omnoho lacnejšie ako hrať predvolebnú kampaň z vlastného vrecka alebo na účet politickej strany, ktorú chceš zastupovať. Liečenie hladovkou sa považuje, nevedno prečo, za novú metódu. Oficiálna medicína a stúpenci ľudového liečenia sa dodnes nevedia dohodnúť medzi sebou, či hladovanie škodí alebo prospieva. Hoci už Pythagoras pravidelne hladoval šesť týždňov len na vode s cieľom zvýšiť svoje rozumové chápanie a tvorivé schopnosti. Vo svojej významnej škole filozofie tento starogrécky matematik a filozof vyžadoval i od svojich žiakov absolvovanie šesťtýždňových pôstov. Jeho škola sa na dôvažok prísne pridrжала staro vegetariánskej diéty a nikto nepil víno. Dvaja iní starovekí filozofi žijúci o storočie neskôr - Sokrates a Platón - zistili, že desaťdňové hladovanie umožňuje dosiahnuť vyššiu úroveň myslenia. Naostatok, otec medicíny Hippokrates pravidelne predpisoval hladovku ako najlepší prostriedok liečenia chorôb. Zistil, že dávať jesť chorému znamená tiež dávať jesť chorobe. Nevieť prečo sa ešte stále súčasní lekári dohadujú o používaní hladovky, keď kontrolované hladovanie široko využívali v starých časoch v Egypte, Číne, Indii, Grécku, Tibete na liečenie chorých. Tiež významný lekár Avicenna predpisoval hladovanie počas troch až piatich týždňov, dokonca aj chorým na kiahne a syfilis.

Hladovka pevne vošla do predpisov všetkých náboženstiev ako prostriedok duchovnej a fyzickej obrody i liečenia chorôb. Vo všetkých náboženstvách to boli pôvodne prísne pôsty o vode a iba postupom času sa pod pôstom začalo rozumieť zrieknutie sa živočíšnych produktov. Zahrnujúc pôsty do prísnych náboženských obradov chránili všetky náboženstvá svojich verných pred chorobami. Napríklad kresťanské pôsty pokrývajú v súhrne obdobie pol roka. Dávnejšie sa v Rusku naozaj striktné dodržiavali predpisy kresťanského náboženstva a dlho žijúcich ľudí bolo ešte v minulom storočí v Rusku omnoho viac ako za celé 74-ročné obdobie ateistického režimu vlády po roku 1917.

Ľudská skúsenosť ukazuje, že hlad je obecný pocit vyskytujúci sa v oblasti žalúdka. Pociť hladu vzniká pri prázdnom žalúdku a ustupuje pri jeho zaplnení jedlom alebo hoci vodou. Existuje niekoľko hypotéz objasňujúcich vznik pocitu hladu. Ako som už spomenul, orgánom zodpovedným za odovzdávanie pocitov hladu a nasýtenia je hypotalamus. V pokusoch na zvieratách sa zistilo, že poškodenie centrálnych alebo okrajových oblastí hypotalamu spôsobuje obezitu alebo smrť hladom a do týchto procesov sú zapojené i ostatné oblasti mozgu. Nepochybné je pociť hladu a nasýtenia zviazaný s časťami centrálného nervového systému a hypotalamu, ktoré riadia pohybové i ostatné systémy človeka. Súčasní fyziológovia usudzujú, že úroveň glukózy v krvi hrá základnú úlohu pri vzbudení hladu. Človek v

minulosti dostával energiu z rastlinnej potravy využívajúc glukózu, a tiež fruktózu, t.j. uhľohydráty ako zdroj energie. Rastlinné tuky obsiahnuté v rastlinnej potrave sa zaraďujú chemicky medzi nenasýtené kyseliny, nasýtené kyseliny sú výsledkom spracovania glukózy v ľudskom organizme. Človek využíva dva zdroje energie: uhľohydráty a živočíšne tuky. Tieto dva zdroje energie vystupujú tiež ako palivo a tiež ako regulátor energetickej homeostázy. Na tomto procese sa zúčastňujú dva hormóny: inzulín a rastový hormón. Inzulín je nevyhnutný na spracovanie glukózy, preto glukóza stimuluje jeho vylučovanie do krvi zo slinivky brušnej (podžalúdková žľaza). Rastové hormóny stimuluju vylučovanie mastných kyselín z tukových zásob. Zásoby tuku sa nevyužívajú, kým je v krvi dostatočná koncentrácia glukózy dostávajúcej sa do organizmu spolu s jedlom. Zvýšenie koncentrácie glukózy v krvi registruje hypotalamus, ktorý zníži vylučovanie rastového hormónu z hypofýzy. Zníženie hladiny toho to hormónu vedie k zníženiu koncentrácie mastných kyselín v krvi. Inzulín tiež brzdí mobilizáciu tukov z tukových zásob.

Z toho vyplýva, že počas konzumácie uhľohydrátov zostávajú zásoby tuku nedotknuté, prípadne sa dopĺňajú. Ak sa v krvi nachádza prebytok glukózy, vplyvom inzulínu sa zmení na tuk.

Počas krátkej hladovky nedostatok glukózy vzbudzuje pocit hladu a ako palivo sa spotrebúvajú zásoby tuku. Glukóza sa chráni ako zdroj pre nervové tkanivá. Okrem toho sa glukóza začína tvoriť z aminokyselín - bielkovín, zásoby glukózy sú v organizme obmedzené. Tieto procesy sú taktiež riadené hypotalamom, ktorý pri znížení koncentrácie glukózy v krvi zvyšuje vylučovanie rastového hormónu z hypofýzy, čo zapríčiňuje zvyšovanie koncentrácie mastných kyselín v krvi. Spolu so znížením koncentrácie uhľohydrátov v krvi sa znižuje aj obsah inzulínu, čím sa stimuluje účinok mobilizácie tukov rastovým hormónom.

V minulosti človek získaval energiu iba z rastlinnej stravy v podobe uhľohydrátov, z ktorých využívaním "vlastnej továrne" vyrábal nasýtené kyseliny. Okrem tukov a uhľohydrátov sú počas hladovky pre činnosť srdca, mozgu, žliaz s vnútorným vylučovaním, krvi atď. potrebné bielkoviny. Čerpajú sa z rezerv vytvorených v tkanivách nedôležitých pre organizmus. Dokázalo sa, že pri využívaní bielkovinových rezerv sa prepracovávajú predovšetkým chorobne zmenené tkanivá, nádory, zrasty a podobne, teda organizmus funguje na princípe - uchrániť čo je zdravé a zlikvidovať choré.

Rozlišujeme tri štádiá hladovky: 1) vzbudenie hladu (2-5 dní), 2) rastúca addóza (2-5 dní), 3) kompenzácia. Hladovku je nutné ukončiť pri strate 25-30 % objemu tela alebo pri niektorom z nasledujúcich príznakov: 1) vznik vlčieho hladu, 2) hojné vylučovanie slín a 3) vyčistenie Jazyka.

Skôr než pristúpime k popisu jednotlivých štádií, uzavrieme bielkovinový problém pri hladovke.

Na začiatku prvého štádia, keď sú v organizme zásoby živočíšneho cukru -glykogénu, spaľujú sa pri dopĺňaní energie tuky. Zásaditosť krvi sa nemení, pocity sú normálne. Okrídlené vyhlásenie medicíny "tuky zhoria v plameni uhľohydrátov" platí, žiaľ, iba pre prvé štádium hladovky.

Druhé štádium nastupuje, keď sa začínajú mínať zásoby glykogénu a krv sa nasycuje produktami neúplného spaľovania tukov, medzi ktorými sa nachádzajú acetón, maslové kyseliny a pod. Tento jav sa nazýva acidózou. Počas tohoto štádia sa znižujú zásadité rezervy krvi, zhoršuje sa stav, ale začínajú pracovať ochranné mechanizmy riadené hypotalamusom. Organizmus začína produkovať cukor z vlastných tukových zásob a bielkovín a v závere druhého štádia sa tuk spaľuje úplne bez produktov neúplného spaľovania.

Teda, čím horšie, tým... lepšie. Vznik acidózy pomáha organizmu prejsť na úplné vnútorné zásobovanie. Pritom začína organizmus tiež spracovávať kysličník uhličitý podobne ako sa spracováva v rastlinnej ríši, pre ktorú je to bežné. Vdychovaný vzduch sa stáva zdrojom potravy a tiež základom pre syntézu bielkovín, ktorej ako doplnková surovina slúžia

nadbytočné už nepotrebné bielkoviny vytvorené procesom životných funkcií organizmu. Počas hladovky si štiepením týchto bielkovín a tiež "spaľovaním" ložísk infekcií a patologických tkanív organizmus zabezpečuje bielkovinovú výživu a súčasne sa zbavuje prebytkov. Existujú tiež vedecké údaje o spracovaní vzdušného dusíka organizmom počas prudkého zníženia obsahu bielkovín živočíšneho pôvodu vo výžive.

Začiatok tretieho štádia hladovky spracovávaním kysličníka uhličitého bunkami prebieha na princípe fotosyntézy. Tukové tkanivá sa začínajú využívať hospodárnejšie a rozvoj acidózy sa na určitej úrovni zastavuje. Všetky procesy sa stabilizujú a organizmus prechádza na vnútornú výživu. Syntéza výživných látok s využitím kysličníka uhličitého a vzdušného dusíka je normálny jav v rastlinnom svete a tiež pre niektorých vtákov a cicavcov. Vedci tvrdia, že na začiatku vývoja našej planéty bola koncentrácia kysličníka uhličitého omnoho vyššia a rastlinný svet sa ho naučil využívať na syntézu bielkovín a iných zlúčenín. Cicavce a vtáky sa vyvíjali už pri nižšej koncentrácii kysličníka uhličitého v atmosfére, preto mechanizmy jeho spracovania sú u živočíchov menej vyvinuté, avšak v stresových situáciách akou je hladovka, začínajú tieto mechanizmy znova pracovať.

K stresovým situáciám možno tiež zaradiť zníženie teploty tela alebo rýchle striedanie teplotného režimu v organizme, prípadne požitie liekov, prvkov zapríčiňujúcich narušenie acidobázickej rovnováhy smerom ku kyslejšiemu prostrediu, taktiež pohybové zaťaženie, zvlášť pri chytení tzv. druhého dychu bežcov a tiež rôzne cvičenia so zadržaním dychu.

Takže štiepenie nepotrebných bielkovinových štruktúr v organizme je priamo úmerné stupňu spracovania kysličníka uhličitého bunkami. Na porovnanie s uvedenými stresovými účinkami na organizmus je hlad jedinečný a od vonkajších vplyvov nezávislý faktor omladnutia organizmu formou napravenia reprodukčného genetického aparátu resyntézou jeho bielkovinových štruktúr. Existujú dva typy hladovania:

- 1) vynútené alebo dobrovolné nezasýtenie
- 2) úplná hladovka s pitím vody.)

Do prvého typu patria všetky druhy pôstov, jednostrané stravovanie sa jedným druhom produktov (monostranné), rôzne druhy stravovania s vynechaním uhľohydrátov, tukov, bielkovín, jednoducho nekompletné neplnohodnotné stravovania. Takáto "hladovka" je skutočne nebezpečná pre zdravie.

Druhý variant je úplná hladovka vynechaním jedla s pitím vody. Najmä tento spôsob liečebnej hladovky by som chcel s Tebou rozobrať v nasledujúcom liste. Ostatné varianty stravovania vrátane diét, rozoberiem neskôr.

Moskva, 12. februára 1992

List 32. Jednodňová hladovka

Milý Bryan!

Ak bolo možné považovať predchádzajúci list za reklamu na očistu organizmu hladovkou, dnes sa pokúsím odpovedať na otázky Ako technicky realizovať hladovku?, Aké pocity zažíva človek počas troch štádií hladovky?. Ako sa menia objektívne ukazovatele ako hmotnosť, krvný tlak, pulz, stálosť spánku, psychická pohoda a ďalšie počas troch štádií hladovky?

Predovšetkým sa na hladovku treba pripraviť morálne i fyzicky. Na začiatok je nutné

starostlivo preštudovať dostupnú literatúru o hladovaní a najmä najdôležitejšiu časť - techniku ukončenia hladovky. Tomu treba venovať mimoriadnu pozornosť. Prerušiť hladovku možno vždy, avšak už po troch dňoch hladovania, nehovorím už o dlhšom období, je nesprávne ukončenie hladovky životu nebezpečné.

Špecialista na liečebné hladovanie - profesor J. S. Nikolajev - spomínal príhodu, žiaľ nie zriedkavú, keď staršia dáma postihnutá artrózou kolenných a členkového-lenných kĺbov samostatne absolvovala dvadsaťdennú hladovku o vode a po zaznamenaní úplného vymiznutia bolesti z kĺbov ukončila hladovanie nie pitím riedenej zeleninovej šťavy, ale pitím kuracieho vývaru. Nastala bielkovinová otrava, ktorú sa nepodarilo zastaviť a jej samoliečiteľstvo sa skončilo smrťou. Je potrebné naozaj jasne si uvedomiť svoje konanie a snažiť sa striktné dodržiavať pravidlá liečebného hladovania.

Prvú hladovku trvajúcu dlhšie než tri dni treba vykonávať pod lekárske dohľadom, v každom prípade špecialistom na liečebnú hladovku. V žiadnom prípade sa neradiť a už vôbec nie byť pod dohľadom lekárov, hoci významných, ale neznámych s metódou liečebného hladovania. V takom prípade je menej nebezpečné hladovať pod dohľadom ľudí, ktorí už absolvovali hladovku mnohokrát samostatne. Preto rozoberme prvý variant, ak si sa vedome rozhodol začať hladovku bez poradcu. Vyskúšaj sprvu nemeniac životný štýl na deň-dva a ak dokážeš, i na týždeň, prejsť na stravu bez bielkovín živočíšneho pôvodu. Je známe, že súčasne so zlepšením stavu, zvlášť po týždennom absolvovaní takejto diéty, sa objaví nástoľivý pocit hladu, ktorý signalizuje prospešné zvýšenie zásaditosti krvi a je príznakom začiatku čistenia organizmu. Počas tohoto týždňa je žiadúce dôsledne dodržiavať pravidlá vodno-pitného režimu,) ktorý ti pomôže vysporiadať sa s pocitmi hladu. Ostré, slané, sladké je nevyhnutné vylúčiť zo stravy. Keď si presvedčivo zvládol napríklad trojdňovú vegetariánsku diétu, môžeš vyskúšať raz týždenne vynechať večeru a za ňou nasledujúce raňajky. Mnohí odporúčajú na tento deň na noc použiť rastlinné prehľadlo. Ráno sa odporúča vykonať jogové vamanadhautí (premývanie žalúdka) a (alebo) očistný klystír s použitím harmančeka, citrónovej šťavy a pod. Klystír sa odporúča najmä tým, ktorých začína bolieť hlava.

Nekompromisná podmienka: piť počas tejto hladovky iba vodu (prof. Nikolajev udáva šípkový čaj alebo vodu). Nie je dobré za vodu považovať šťavy, kompóty, minerálky a pod. Ja sa snažím piť destilovanú, a ak jej niet, prevarenú vodu. Klasické ukončenie 24-hodinového hladovania predpokladá poldňové pitie precedenej zeleninovej šťavy riedenej vodou v pomere 1:1 v množstve 1-1,5 dl každú hodinu. Odborníci ako Walker, Nikolajev a iní považujú čerstvo pripravenú mrkvovú šťavu za ideálnu pre takýto prípad. Rad autorov odvolávajú sa na to, že pečeň je zásobárňou vitamínu A (karoténu), neodporúča mrkvovú šťavu pri ukončení hladovky. Uvádzajú, že nadbytočné množstvo karoténu je pre pečeň veľkou záťažou a nazývajú tento postup "úderom na pečeň". Existuje tiež názor, že karotén dráždi tenké črevo, nevstrebáva sa, lebo v šťavách chýbajú tuky, v ktorých je rozpustný. Na seba som vyskúšal veľmi veľa druhov štiav po ukončení jedno-, dvoj- i viacdennej hladovky. Po ukončení hladovky mrkvovou šťavou som ani raz nezaznamenal "úder na pečeň", hoci jeho príznaky nie sú v literatúre opísané. Preto som sa rozhodol pre uhorkovú šťavu alebo precedenú zmes uhorkovej a mrkvej šťavy v pomere 1:1 rozriedené na polovicu vodou. Druhá uvedená šťava sa mi zdá chutnejšia.

V literatúre sa často spolu s mrkvovou šťavou zakazuje používanie hroznovej a broskyňovej šťavy. Môžem potvrdiť, že broskyňovú i hroznovú šťavu som zniesol iba rozriedenú na 3/4 vodou. Ovocné šťavy sú pri ukončení hladovky menej vhodné ako zeleninové. Avšak vodou zriedená precedená pomarančová šťava je na tento cieľ vhodná.

Vskutku, ak hladujeme o vode, prečo potom pri ukončení hladovky prijímať zvýšenú dávku kyseliny šťaveľovej obsiahnutej v rajčinách, nadbytku ktorej v kĺboch sme sa práve hladovkou snažili zbaviť?

Na druhý a tretí deň je vhodné stravu počas dňa zostaviť z vegetariánskych jedál (obilnín,

zeleniny, ovocia). Najvhodnejšie je vylúčiť slané, ostré, sladké, kulinárne výtvyry, starostlivo dôkladne prezuť potravu a uprednostniť surovú stravu pred varenou a pečenou.

Uvedené podmienky k jednodennému hladovaniu nie je nutné dodržať bezpodmienečne. Ak sa z ľubovoľnej príčiny rozhodneš, milý Bryan, porušiť opísaný režim hladovania alebo dokonca prechod po jeho ukončení, riskuješ iba to, že nedosiahneš liečebný efekt.

Podrobnejšie sa budem rôznymi diétami zaoberať neskôr.

Starostlivo zhodnoť všetky svoje pocity a ak máš čas, zaved' si denník. Niekoľko týždňov meň dĺžku, množstvo a kvalitu vegetariánskej stravy pred i po 24-hodinovej hladovke. Keď budeš odhodlaný, vyskúšaj vylúčiť obed a po ňom večeru. Takéto 36-hodinové hladovanie je tiež absolútne bezpečné. Možno ho vyskúšať tiež bez dohľadu lekárov a špecialistov. Kto je schopný raz týždenne hladovať 36 hodín, za rok bude mať k dobru 78 dní hladovky. Pre mnohých, vlastne pre prevažnú väčšinu ľudí, je tento spôsob doplnený aspoň dvoma-troma vegetariánskymi dňami týždenne, pravidelným vodno-pitným režimom a pravidelnou fyzickou záťažou, pomalá, ale istá cesta k uzdraveniu sa z mnohých, ak nie všetkých vyliciteľných chorôb. Je nutné zdôrazniť, že 24- alebo 36-hodinové hladovanie o vode raz týždenne možno vykonávať vskutku nepozorovane pre svoje okolie. To je vhodné najmä pre tých, ktorí chcú začať "nový" život, hoci správnejšie by bolo uviesť zdravší život, ale obávajú sa straty priateľov a známych, ktorí nepochopia ich pokus a odsúdia ich.

Moja skúsenosť s hladovaním raz týždenne v dĺžke počas troch až ôsmich mesiacov ukazuje, že ku koncu tretieho mesiaca prichádza badateľné zlepšenie stavu, rýchlo ustupujú chronické bolesti, niekedy prechádzajú i bolesti vznikajúce vekom. Osemmesačná perióda s jednodňovou hladovkou v týždni prináša zjavné zlepšenie zdravia "stredneštatistického" bežného človeka. Mnohí moji známi, tiež pacienti profesora J. S. Nikolajeva i on samotný si počas mnohých desiatok rokov dodržiavaním tohoto režimu udržiavajú vynikajúcu schopnosť pracovať, zdravie i ducha. Charakter, temperament, podmienky života sú u rôznych ľudí rôzne. Pre mňa je napríklad zložité vydržať hoci tri mesiace. Môj pracovný rytmus, neschopnosť žiť dlhšie v jednotvárnosti, jednoducho práve opakujúci sa režim ma ubíja, preto je pre mňa trojdňová hladovka jednoduchšia. Známi odborníci uvádzajú, že ju stačí vykonávať raz mesačne, najlepšie počas novu mesiaca.

Moskva, 23. februára 1992

List 33. Dlhšie hladovky

Milý Bryan!

Ak si sa presvedčil, že 36-hodinové hladovanie sa ti darí ľahko (v opačnom prípade je lepšie predĺžiť cykly alebo frekvenciu vegetariánskeho stravovania dovtedy, kým sa ti nepodari zvládnuť vytýčený režim), môžeš prejsť na trojdňovú hladovku. Tejto predchádza trojdňové stravovanie dôsledne prežutými vegetariánskymi jedlami alebo stravovanie šťavami. Počas hladovky je možné robiť ráno i večer očistný klystír (najmä pri zlom cítení sa). Ráno je žiadúce vykonať očistu žalúdka vodou. Počas všetkých troch dní hladovky je možné vykonávať zvyčajnú zostavu fyzických cvikov (kvôli obmedzeniu nárastu ťažkostí), snažiť sa zaradiť viac prechádzok (nie menej než dve-tri hodiny), zvýšiť pozornosť venovanú dychovým cvičeniam. Veľmi užitočné sú tiež masáže, vodné procedúry. Zistilo sa, že počas hladovky je prakticky nemožné nachladnúť, hoci mnohí autori neodporúčajú počas nej studené kúpele a sprchy.

Pre niektorých je trojdňová hladovka ťažkou skúškou. V tom prípade, ak nepomáhajú vodné procedúry, prechádzky na čerstvom vzduchu, klystír, premývanie žalúdka, je lepšie hladovku ukončiť. Veľmi umiernený parný kúpeľ prakticky vždy výrazne zlepšuje stav počas

trojdňovej hladovky a umožňuje jej úspešné absolvovanie. Niekoľkokrát som pozoroval, že pocity počas trojdňovej hladovky závisia od mesiaca, sezóny a zvlášť od dôkladnosti prípravy na túto hladovku. Zdá sa, že trojdňová hladovka je taktiež bez nebezpečenstiev ako 36-hodinová. V prípade prudkého zhoršenia pocitov je lepšie ju predčasne ukončiť. Pritom však netreba robiť predčasné závery a po analýze situácie vyskúšať hladovku ešte raz.

Ukončenie trojdňovej hladovky je zložitejšie **ako 36-hodinovej**. Prvý deň strava taktiež pozostáva zo štiav, o ktorých som už hovoril. Prvý príjem: 0,5 dl šťavy riedenej 0,5 dl vody. Po polhodine 1 dl šťavy zmiešaný s 1 dl vody. Po ďalšej hodine 1 dl šťavy zmiešaný s 0,5 dl vody. Štvrtý príjem po ďalšej hodine 1 dl čistej šťavy a o ďalšiu hodinu 1,5 dl čistej šťavy. Ďalej s odstupom jednej hodiny piť 1,5 dl Šťavy do konca dňa.

Na druhý deň dopoludnia piť šťavy po 1,5 dl každú hodinu. Na obed surovú strúhanú (prípadne rozmixovanú) zeleninu alebo kašu z ľubovoľnej rozomletej obilniny s vodou, napríklad z pohánky (bez soli). Na večeru obyčajnú kašu s vodou s nevelkým množstvom rastlinného oleja a zeleniny. Na tretí, štvrtý, piaty a šiesty deň vegetariánska strava.

Ak jednodennú hladovku považujeme za preventívnu procedúru, trojdňová hladovka je už výkonná liečebná procedúra tvoriaca prvé charakteristické štádium liečebnej hladovky nazývané "stravovacie vybudenie". V tejto etape je bežný rad príznakov, ktoré je dobré poznať a stavať sa k nim pokojne: dráždiť môžu rôzne signály zviazané s jedlom, niekedy sa zhorší spánok, rastie podráždivosť, u niektorých klesá nálada, vďaka očisteniu žalúdočno-črevného traktu klesá váha prvý deň o 1-1,5 kg, druhý deň o 0,7-1,2 kg, tretí o 0,7-1,0 kg, smäd je spravidla veľký, pulz trošku stúpne, krvný tlak sa mení obyčajne málo alebo sa normalizuje ako pri zvýšenom tak i pri zníženom pôvodnom tlaku, u niektorých rastie každým dňom fyzická slabosť odstraňujúca sa vodnými procedúrami, masážou, pohybom, parným kúpeľom, statickými a dynamickými cvičeniami alebo tiež hoci miernym behom.

Na konci prvého, prípadne na druhý deň bude glykogén z pečene úplne spotrebovaný a s nástupom acidózy sa objaví tiež zápach acetónu z úst, jazyk sa pokrýva nánosom, ktorý možno odstraňovať obrátenou lyžičkou a ústa vyplachovať roztokom sódy a soli vo vode, macerátmi z bylín.

Toto sú normálne sprievodné javy, pretože počas hladovky ide očista organizmu aktívne aj ústami. Pri trojdňovej hladovke (ak nie je prvá) sa ku koncu tretieho dňa sliny menia z horkých na sladké, celkový stav sa prudko zlepšuje, nastupuje tzv. acidózická kríza, teda začiatok tretieho štádia hladovky spomínaného vyššie. Napríklad moja mnohoročná skúsenosť ukazuje, že iba starostlivo pripravená trojdňová hladovka vykonaná v dobrých podmienkach umožňuje na tretí deň alebo aj skôr prejsť moment acidózickej krízy, teda úplne prejsť na vnútornú výživu, keď trávenie tukov ide úplne na úkor cukrov vyrábaných vo vnútri organizmu. U mnohých sa acidózická kríza môže objaviť na šiesty alebo až na desiaty deň hladovky. Veď ani jedna hladovka sa nepodobá druhej. Závisí od ročného obdobia, od počtu už vykonaných hladoviek, od podmienok ich priebehu, od času i kvality prípravy a mnohých ďalších podmienok. Veľký význam má naladenie sa na úspešné vykonanie hladovky, hĺbka predstavivosti ojej procese a očakávaných výsledkoch.

Pri prechode na vnútornú kompenzovanú výživu nazývanú tiež endogénna, tlak krvi ako zvýšený tak i nízky sa upravujú k norme, významne sa zlepšuje stav, znižuje sa pocit fyzickej slabosti, objavuje sa bodrosť, zlepšuje sa nálada, miznú do tej chvíle zhoršujúce sa prejavy súbežných ochorení, začína sa čistiť jazyk, zlepšuje sa farba pokožky tváre, stráca sa zápach acetónu z úst, zvuk srdca sa stáva jasný, tep je pomalší, denná strata hmotnosti je minimálna: 0,1-0,3 kg. U väčšiny sa prejavujú tieto zlepšenia etapovité, pričom pozitívne javy bývajú spočiatku krátkodobé, neskôr sa predlžujú. Pozoroval som mnoho pacientov na klinike liečebného hladovania a tiež svojich priateľov hladujúcich samostatne, ktorí na 20.-25. deň hladovky začali opäť behať a vykonávať pre nich bežnú pracovnú činnosť.

Všeobecná stratégia vyzerá nasledovne. Cyklické neintenzívne zaťaženia, napríklad dlhšie prechádzky s oddychom, sú prospešné. **Prudkým intenzívnym fyzickým záťažiam, napríklad dvíhaniu ťažkých bremien alebo rýchlym prechodom z Ťahu do stoja, sa treba vyhýbať.**

Tretie štádium je ideálne obdobie na vnútornú i vonkajšiu psychoterapiu, autosugesciu a hypnózu, učenie sa a zdokonaľovanie techniky meditácie. Preto často hladovka predchádza dôležitým náboženským obradom. Nezriedka i Pytagoras a iné grécke školy využívajú zvlášť tretiu časť hladovky od 10. do 40. dňa na zvýšenie hladiny aktivity mysliteľských činností.

Existuje niekoľko škôl liečebnej hladovky. V jedných sa odporúča viesť aktívny život, v druhých predpisujú posteľový alebo poloQpsteľový režim, v tretích sa pridŕžajú konania kdesi v strede medzi uvedenými extrémami. Aktívny život vedie k skráteniu hladovky, pasívny ju umožňuje oveľa dlhšiu. Hoci sám som zástancom aktívneho spôsobu života počas hladovky, optimálny sa mi javí individuálny prístup. Samozrejme, ak máme hovoriť o ideálnych podmienkach liečebnej hladovky, nebolo by zlé hladovať v horách vo výške 1000-1200 m n.m., v špeciálnom sanatóriu na čerstvom vzduchu, pod kontrolou odborníkov, zvlášť v prípade potreby vysporiadať sa s vážnou chorobou, a pritom viesť natoľko aktívny spôsob života ako to dovoľuje vlastný stav.

Rôznia sa názory rôznych odborníkov na premývanie hrubého čreva pomocou klystíru v čase dlhšej hladovky. Napríklad P. Bragg ich neodporúča vôbec, J. S. Nikolajev odporúča použiť klystír prvých päť dní ráno i večer, a neskôr raz denne.*) Predovšetkým toto odporúčanie, ale i všetky odporúčania **týkajúce sa hladovky, sú individuálne.** Napríklad A. Suvorin neodporúča čistiť počas hladovky jazyk, hoci na druhej strane sám tvrdí, že v tomto prípade sa organizmus čistí nie črevom, ale ústami neotravujúc krv. Na dôvažok - odporúča vyplachovať (nie piť!) ústa vodou zmiešanou s červeným vínom.

Oveľa jednoduchšie je absolvovanie hladovky a jej ukončenie v kolektíve podobne zmýšľajúcich ľudí než medzi ľuďmi, ktorí na človeka pozerajú ako na bielu vranu.

I súcitný príbuzní a priatelia zrazu začínajú "záchranné akcie". V takýchto prípadoch je lepšie **nezverejňovať svoju hladovku, absolvovať ju v kratších intervaloch,** upraviť prvé dva-tri dni po ukončení hladovky tak, aby sa dali absolvovať bez prekážok a rád súcítiačich, ale nerozumejúcich problematike. **Existuje niekoľko objektívnych ukazovateľov, ktoré upozorňujú na nevyhnutnosť ukončenia liečebnej hladovky: vyčistí sa jazyk - zostane ružový, objaví sa chuť do jedla, kráti sa spánok, objavujú sa sny, rastie podráždenosť, slabosť, môže sa začať zvyšovať tlak a zrýchľovať pulz.** Ako som spomínal, vo všetkých prípadoch by nemala strata hmotnosti tela klesnúť pod 20-25 %. V takom prípade sa **odporúča prerušiť hladovku ešte pred objavením sa prirodzených príznakov,** hoci v literatúre sú opísané i prípady liečebnej hladovky s úbytkom 40 % hmotnosti. Pri prejave hoci len jedného z uvedených príznakov všetky authority v tejto oblasti odporúčajú začať obnovovaciu fázu. Doba ukončenia tretieho štádia hladovky je veľmi individuálna. Veľmi zriedkavo sa jazyk vyčistí už v desiatom dni. Pre hladujúcich prvý raz je tento príznak ako pravidlo nedosiahnuteľný. Zanesenie ich organizmu je také, že jeho úplné očistenie sa podarí dosiahnuť na druhý, tretí, niekedy až piaty raz. Nepochybne každá nová viacdňová hladovka bude pri

*) *Známy dietológ Paul Bragg tvrdí, že črevo má dosť vlastných sanitárnych a antiseptických prostriedkov a klystír neodporúča. Jeho jedálničiek obsahuje mnoho očistnej vlákniny - surová zelenina a ovocie, orechy, semená, kľičky, sušené figy, hrozienka ako sladidla, a tiel tuky zo semien olejnatých rastlín konzumované v správnych kombináciách a množstvách - táto strava nieje pre organizmus toxická, preto nie je potrebný ani klystír.*

Na tretí deň hladovky, keď organizmus prechádza na vnútornú výživu, začína okrem iného využívať v rámci dostupných zdrojov aj obsah hrubého čreva. Dr. Walker i Dr. Kellog

uvádzajú, že takmer 100 % nimi sledovaných ľudí malo v dôsledku predchádzajúcej nesprávnej výživy ochabnuté a choré hrubé črevo, na stenách ktorého sa nachádzal starý rokmí zosušný obsah plný hnilobných baktérií a toxických splodín metabolizmu z nesprávnej stravy. Tento jedovatý obsah nie je možné odstrániť inak ako výplachom hrubého čreva alebo klystírmi, preto pre konzumenta bežnej stravy je klystír počas hladovky nutný. Prof. Nikolajev uvádza dokonca dva varujúce prípady, keď nebolo hrubé črevo počas hladovky čistené klystírom -jeden prípad skončil smrťou a druhý vážnym poškodením psychiky pacienta! Potreba použitia klystíru je teda vývojová záležitosť - dlhoroční vitariáni stravujúci sa napríklad podľa odporúčaní P. Bragga počas prípadnej hladovky klystír nepotrebujú, hoci pri očistení svojho organizmu v štádiu prechodu na surovú stravu ho využívajú ako rýchlu metódu podpory očistného procesu. Týmto stravovaním je možné postupne vyčistiť a ozdraviť celý tráviaci trakt (surová strava s vysokým obsahom vlákniny a enzýmov) i telo, avšak očista trvá niekoľko rokov.

dozdržiavanie minimálnych pravidiel zdravého spôsobu života vždy kratšia ako predchádzajúca. To sa však nevzťahuje na prípady, keď bola hladovka ukončená nie z dôvodov prirodzených príznakov, ale z iných príčin.

Už som uviedol, že svetový rekord je 248 dní hladovania s upevnením zdravia. Evidované sú prípady 208,150,100 a 50 dní. Avšak hladovka s liečebnými cieľmi sa spravidla absolvuje nie kvôli abstraktnému omladnutiu organizmu, hoci i tieto prípady možno dnes rátať na tisíce, ale na odstránenie ochorenia organizmu. V takomto prípade dĺžka hladovania závisí od stavu základného ochorenia. Niektorí odborníci sú presvedčení, že pri ľubovoľných ochoreniach treba hladovku dotiahnuť do prirodzeného konca, t.j. absolvovať ju v dĺžke od štyroch do siedmich týždňov, a len pri vskutku nebezpečných príznakoch schvaľujú jej prerušenie. Iní sú presvedčení, že **postupná pravidelne opakovaná hladovka, napríklad raz za tri mesiace v dĺžke od troch do desiatich dní, správna strava a zdravý spôsob života vedú k tomu istému výsledku s menšími stratami.**

Medzi choroby neodporúčané liečiť dlhšou hladovkou (viac ako 3-7 dní) patrí posledné štádium cukrovky, srdcové ochorenia nebezpečného stupňa i niektoré psychické ochorenia, hoci rad psychických ochorení profesor J. S. Nikolajev úspešne **liečil práve hladovkou.**

Niet údajov o tom, že liečenie hladovkou je úspešné v prípade chorôb zapríčinených genetickými zmenami v organizme, aspoň som o tom ešte nepočul. Pri analýze chorých na klinike liečebného hladovania odborníci venujú veľkú pozornosť príčine vzniku ochorenia. Ak je ochorenie genetického pôvodu, hladovka môže iba zlepšiť stav chorého odstrániac sprievodné ochorenia negenetického pôvodu. Ku genetickým patria napríklad cukrovka, slabomyseľnosť a ďalšie.*) Odporcovia hladovky ju označujú za vysilovanie organizmu. Tvrdia, že hladovka oslabuje srdce, vyvoláva scvrkávame žalúdka alebo naopak stravovanie žalúdka jeho vlastnou kyselinou, vyvoláva avitaminózu a narušenie zubov, znižuje odolnosť organizmu voči chorobám, vyvoláva prekyslenie, strach smrti hladom atď. Zvlášť populárna je chybná domnienka, že počas hladovky žalúdok trávi sám seba. Počas hladovky sa v žalúdku vylučujú fermenty určené na trávenie. Pozostávajú z bielkovín, tukov a uhl'ohydrátov, ktoré sa pri postupe do čreva rozkladajú na viaceré časti a slúžia ako vyživovacie zložky organizmu. Práve oni a nie steny žalúdka.

*) *Geneticky sú dané sklony k ochoreniu, vlastné ochorenie prepukne spravidla aí na základe splnenia vonkajších podmienok. Niektorí špecialisti liečia hladovkou i napr. cukrovku. Mnohé somatické (telesné) ochorenia spúšťajú poruchy psychiky a naopak - o liečení psychických i somatických chorôb a ich vzájomných súvislostiach s popisom vybraných prípadov sa možno dočítať v publikácii autorov Dr.Nikolajev-Dr.Nikov: Liečenie hladovkou, Eko-konzult, Bratislava, 1996 (v češtine).*

Naostatok - môj žalúdok nezmizol ani po 33 dňoch hladovky. Ako druhý zdroj výživových zložiek slúži, ako som už spomínal, resyntéza bielkovín. Vcelku sa energia hladujúceho organizmu dopĺňa z 82 % na úkor vlastných tukov, z 15 % na účet bielkovín a z 3 % na úkor reprodukovateľných uhlíhydrátov, v žiadnom prípade nie vďaka narušeniu žalúdočno-črevného traktu.

Liečebnú **hladovku nemožno nazývať miznutím organizmu. Naopak, omladzuje organizmus obnovením jeho ochranných vlastností.** V dôsledku zvýšenia hladiny kysličníka uhličitého v krvi sa počas hladovky zvyšuje dĺžka zadržania dychu až dvojnásobne. To je všeobecne priznávaný objektívny príznak nemiznutia organizmu, ale zvýšenia jeho ochranných vlastností. Tiež také ochorenie ako tuberkulóza sa lieči hladovkou.

Je potrebných šesť-sedem dní hladovky, aby zmizla hypertónia (vysoký **tlak**) alebo hypotónia. Na piaty-šiesty deň prechádza chrípka ľubovoľného štádia bez komplikácií. **Úplne rezignujem, ak mám vymenovať zoznam chorôb, ktoré možno vyliečiť hladovkou.**

Tu je napríklad zoznam chorôb, ktorých sa zbavili pacienti Macltchena na jeho klinike: vysoký krvný tlak, zápcha, fistula, chudokrvnosť, hemoroidy, artritída, bronchitída, bolesti ľadvín, nezhubné nádory, bolesti srdca, senná nádcha, **hrvor** (struma), pyorea flinisotok}, žlčové kamene, rakovina, roztrúsená skleróza. Efektívnosť vyliečenia alebo výrazného zlepšenia bola 92 %.

V. Ester dokladá údaje o 155 pacientoch. **Medzi 31** chorobami **boli** jazvy, opuchy, tuberkulóza, Parkinsonova choroba, rakovina, nespavosť, žlčové kamene, epilepsia, bolesti srdca, zápcha, senná nádcha, bronchitída, astma, artritída. Dĺžka najkratšej hladovky bola 6 dní, najdlhšej 56 dní. Dĺžka 75 % prípadov bola ohrozená možnosťami financovania zo strany pacientov alebo nedostatkom času. Zo 155 pacientov sa 115 vyliečilo úplne, 31 čiastočne, a iba dvanástim (teda 7 %) hladovka nepomohla. 93 %-ná efektívnosť - ktorý systém sa tým môže ešte pochváliť! Všetci **odborníci bez výnimky zaznamenali 100 %-né vyliečenie venerických (cievných) ochorení a ochorení pohlavných ústrojov u mužov i žien vrátane neplodnosti.**

Sinclair spracoval štatistické údaje o 117 chorých, ktorí absolvovali hladovku bez lekárskeho dozoru. Celkový počet liečebných hladoviek u nich dosiahol 277, medzi nimi 90 hladoviek dlhších ako 40 dní, 6 dlhších ako 30 dní, ostatné menej ako 4 dni. 100 pacientov zo 117 oznámilo úplné vyzdravenie alebo zlepšenie stavu, čo predstavuje 85 %.

Zo stoviek reumatikov absolvujúcich hladoterapiu iba traja nevyzdraveli - podľa údajov Sheltona. Chronickú, nie veľmi zanedbanú tuberkulózu možno hladovkou vyliečiť podľa údajov Sheltona vždy. Hladovka je užitočná pre všetkých s nedostatočnou kvalitou krvi pri chudokrvnosti. Beger uvádza, že zo 101 pacientov sa iba v ôsmich prípadoch stav chudokrvných zhoršil.

DeVries tvrdí, že hladovkou vylieči detskú obrnu s pravdepodobnosťou 98 %. Úmrtnosť chorých počas liečebnej hladovky býva nezvyčajne nízka. Zvlášť je zriedkavá počas samotnej hladovky. Najvyšší počet smrteľných prípadov sa registruje z obdobia nesprávneho ukončenia hladovky. Netreba zabúdať, že k hladovke sa ľudia často obracajú ako k poslednému prostriedku po vyskúšaní všetkých dostupných metód liečenia. Mnohí bývajú už blízko smrti, keď začínajú s hladovkou.

Pravdepodobnosť úmrtia pri hladovke je 0,5-0,7 %. Je to podstatne nižšie číslo ako pri liečení tých istých chorôb všeobecne používanými prostriedkami. Počas hladovky je nutné vylúčiť všetky druhy liekov, v krajnom prípade treba pamätať, že lieky účinkujú na hladujúcich podstatne silnejšie ako na normálne sa stravujúcich pacientov. Naopak, hladovka umožňuje organizmu zbaviť sa rokmi nahromadených toxínov z liekov, napríklad tiež sa v priebehu troch-štyroch dní bezbolestne zbaviť fajčenia i pitia, úplne závislosti na ľahkých narkotikách, viditeľne závislosti na silných narkotických prostriedkoch. Napríklad počas automobilových

medzikontinentálnych rallye, keď som absolvoval 10-12 hodín nepretržitého sedenia za volantom automobilu, som si zvykol na používanie kávy, aby som nezaspal pri jazde. Po návrate domov som si nevedel od tejto závislosti odvyknúť. Trojdňová hladovka ma úplne tohto zvyku zbavila. Jedinými liečebnými preparátmi, následkov ktorých sa organizmus zbavuje hladovkou veľmi ťažko, sú hormonálne prípravky. Sám som sledoval niekoľko chorých liečiacich sa do hladovky týmito prípravkami, počas hladovky sa im nedarilo vyriešiť svoje problémy v dôsledku nevratných zmien v organizme ako následku účinku hormónov. V závere tohoto listu chcem uviesť, že metóda liečebnej hladovky je prirodzená metóda liečenia, keď sa nelieči konkrétna choroba, ale celý organizmus sa dostáva do normálneho stavu. Úlohu hlavného lekára má tvoj osobný lekár - hypotalamus -ktorý pozná ako nikto iný čo je zlé, čo užitočné, konkrétne pre tvoj organizmus.
Moskva, 28. februára 1992

List 34. Prechod z hladovky

Milý Bryan!

Prejdime teraz k najdôležitejšej časti procesu hladovania: technike prechodu z hladovky na pevnú stravu.

Tak ako prechod na výživu na úkor vnútorných rezerv organizmu, aj prechod na normálne stravovanie je sprevádzaný zložitými premenami v organizme. Žalúdočno-črevný trakt stráca počas hladovky svoju schopnosť tráviť potravu bežným spôsobom. Už som spomínal, že prechod z hladovky je oveľa zložitejší ako jej absolvovanie. Napriek všeobecne prijímanému názoru nie je procedúra hladovania hrdinským činom výlučne chorých ľudí ohrozených bezprostrednou smrťou, ale skôr všeobecne dostupná a skutočne ľahká metóda omladnutia organizmu.

Druhá vec je samotný prechod z hladovky. Zdá sa mi, že práve tu je potrebná i vôľa, i skutočne seriózne poznatky z oblasti diétológie, ale predovšetkým schopnosť uvedomiť si, že stravovanie, ktoré priviedlo organizmus k nevyhnutnosti liečby hladovkou, je nevyhnutné zmeniť na zdravšie, tzv. racionálne. Hladovka nezakladá imunitu proti chorobám!

Prehladuješ stanovenú dobu, milý Bryan, a ocitneš sa na prahu zriedkavej možnosti zrazu optimálne pribrzdiť všetkých päť mechanizmov starnutia správnym stravovaním a spôsobom života. To je pracnejšia úloha.

Ako prvé je nevyhnutné ešte prejsť k tomuto novému stravovaniu po 2-7 týždňoch hladovky. Spoločným kľúčom k prechodu z hladovky sú dve pravidlá:

- čas prechodu z hladovky má trvať *dvojnásobne tak dlho ako samotná hladovka*,
- nevyhnutnou podmienkou je *prechod na zeleninové alebo ovocné (pre organizmus sú horšie ako zeleninové) šťavy*. Čím pomalšie sa bude zväčšovať objem prijímaných štiav a neskôr stravy a čím dlhšie sa zriekneš stravy živočíšneho pôvodu, solenej, sladkej i ostrej, a tiež priemyselných potravinárskych výrobkov, tým lepšie. Uvediem príkladné menu, ktoré môže slúžiť ako orientácia pri prechode z hladovky. Množstvo stravy možno meniť v malom rozmedzí. Pozastaviť sa na každom ďalšom stupni tohoto menu možno podstatne dlhšie než uvádzam. Napríklad trojdňový prechod môžeš pretiahnuť aj na sedem dní.

Prvý deň: najlepšie je začať prechod precedenou šťavou, napríklad uhorkovo- mrkvovou rozriedenou spoločne alebo viac vodou. Zloženie štiav sme rozobrali pri ukončení trojdňovej hladovky. Celkový objem štiav je asi 0,5 l.

Druhý deň: objem štiav sa zväčšuje do 1 litra. Používa sa iba precedená šťava,

lepšie, ak je riedená z 25 % vodou.

Tretí deň: 1-1,2 litra neprecedených štiav.

Na štvrtý a piaty deň možno začať konzumovať pevnú stravu.*) Jej zloženie pozostáva z 500 g štiav, 500 g strúhaného ovocia a 500 g strúhanej zeleniny, 200 g kaše zo zlomkov krúpov (jačmenné krúpy č.5-7) a vody. Celková hmotnosť 1,7 kg.

Na šiesty a siedmy deň môže byť množstvo stravy zvýšené do 2 - 2,2 kg: možno doplniť 10 g medu, zväčšiť podiel varenej kaše z hrubších krúpov (napr. jačmenné *) *Tu uvedené možnosti stravovania sú vhodné pre belného autorom nazývaného "stredneštatistického" človeka, vegánom podstupujúcim hladovku môže napríklad prechod urýchliť a spríjemniť tiel hroznová alebo iná ovocná šťava, podmienky prechodu k pevnej strave sú pre vegánov a vitariánov odlišné od uvedených -potreba je ozaj veľmi individuálna. Vitariáni sa napríklad môžu po pár dňoch štiav prakticky hneď vrátiť k svojej predchádzajúcej strave.*

krúpy č.8-10).

Na ôsmv. deviaty a desiaty deň možno do zeleninového šalátu pridať varenú mrkvu, cviklu, surovú kapustu, 15 g rastlinného oleja, celková hmotnosť šalátu je okolo 0,5 kg, možno tiež použiť do 30 g medu.

Na jedenásty až pätnásty deň pribúdajú bielkoviny, uhľohydráty a tuky rastlinného pôvodu, napríklad 100 g orechov, 60 g medu, 30 g oleja. Vcelku možno v tomto období prejsť na oddelenú stravu starovegetariánov.*)

Po pätnástom dni závisí výber stravy na tvojom presvedčení, filozofii a zvykoch. Avšak počas dvojnásobnej doby hladovky je nevyhnutné dodržať vegetariánsku stravu.

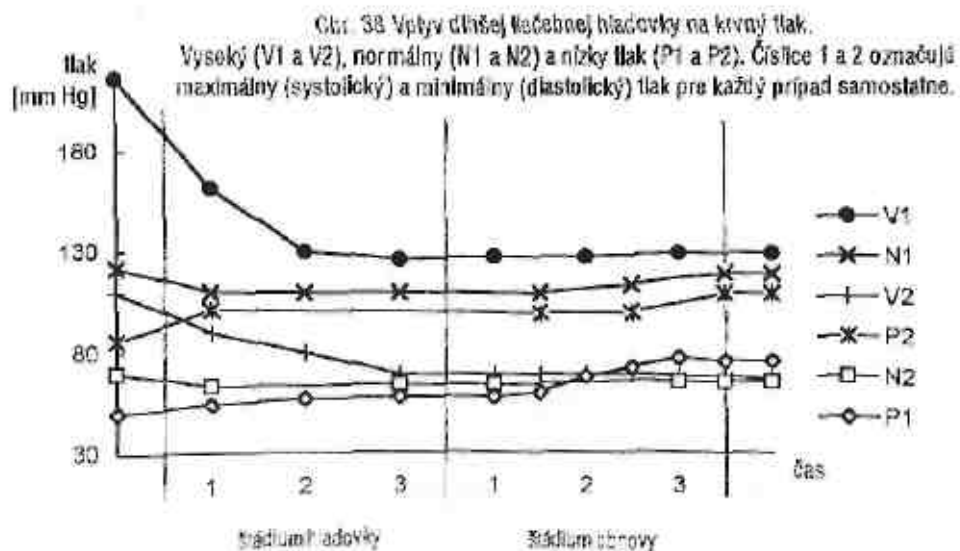
Teraz sa pristavím pri troch štádiách prechodu z hladovky a tých pravidiel, ktoré treba počas prechodu dodržať. Efektívnosť využitia hladovky závisí ani nie tak od hladovania ako od techniky znovubudovania organizmu. Počas doby znovubudovania sa v organizme stimulujú procesy samoobnovy. Anglický vedec Huxley krmil jednu skupinu červov obyčajnou stravou a druhú skupinu opakovane vystavoval hladovaniu. Hladujúce červy žili 19-krát (devätnásťkrát!) dlhšie. Niekedy sa dá i červom závidieť - celých devätnásť životov! Pri obnove organizmu zvierat i človeka po hladovke sa obnova uskutočňuje na bunkovej úrovni. V štruktúrnych bielkovinách tkanív sa znižuje množstvo lipo-idného fosforu a balastných bielkovín, badateľne vzrastá obsah nukleínových kyselín. Vzájomné pomery medzi prvkami štruktúrnych bielkovín sa menia a usporiadanie štruktúrnych bielkovín sa začína podobať na usporiadanie mladších organizmov. Už v záverečnej fáze hladovky a zvlášť počas prechodu je pororovateľný efekt omladnutia kože. Stane sa elastickejšou, škvrnny a vyrážky spravidla zmiznú. Mne napríklad úplne zmizlo plesňové ochorenie nôh. Zvlášť významne sa menia oči. Už som to spomínal pri opisovaní irisdiagnostiky. Človek vyzerá zreteľne mladšie. A. Suvorin popisuje dokonca prípad, keď sa vrátila farba šedivým vlasom, nehovoriac o tom, že sa normalizuje trávenie, krvotvorba, zvyšuje sa pohyblivosť kĺbov.

Rozlišujú sa tri štádiá prechodu z dlhej hladovky, hoci sa v menej výraznej forme prejavujú aj pri prechode z krátkodobej hladovky. Prvé štádium (nazývané astenické) trvá spravidla 2-4 dni. So začiatkom stravy v podobe štiav sa objavuje slabosť, mnohým sa odporúča posteľový režim, nálada je

*) *Autor pod názvom starovegetariánstvo rozumie výživu podľa makrobiotika Georga Ohsawu: 60-100 % varených obilnín, do 30 % varenej zeleniny, do 10 % polievky, alebo*

stravovanie podľa Paula Bragga: 60 % surovej zeleniny a ovocia, 20 % bielkovín v podobe orechov, semien, klíčkov, 7 % prírodných cukrov v podobe medu, sušených fig, hrozienok a pod., 6 % tukov zo semien olejnatých rastlín.

nevyrovnaná, hmotnosť tela sa naďalej znižuje o 100-200 g denne. Neodporúča sa aktívne fyzické cvičenie ani masáž. Čím pomalšie a menej jeme, dlhšie prevažujeme v ústach nápoje a používame ich nižšiu koncentráciu, tým ľahšie prebieha toto ťažké štádium. Niektorí odborníci odporúčajú klystír na uľahčenie stavu, iní sú kategoricky proti nemu. Najlepšie je nechať sa viesť vlastnými pocitmi a skúsenosťou. Druhé štádium sa nazýva štádium intenzívnej obnovy. Trvá 2-3 týždne. Počas neho treba prejavovať silu svojej vôle. Chuť dojedla prudko rastie, hmotnosť tela sa zvyšuje, viditeľne pribúdajú sily, obnovuje sa citlivosť, krvný tlak i pulz sa dostávajú do normy, často nálada hraničí s eufóriou. Táto prevýborná nálada a stále rastúca chuť dojedla vydržia u mnohých 2-3 týždne - vedú k nebezpečnému preceneniu svojich možností. Práve počas tohoto obdobia prebieha aktívna prestavba a omladenie organizmu. Je nevyhnutné dôsledne sledovať, aby sa potrava prezula aspoň 30 krát, aby nedošlo k prekračovaniu uvedených objemov stravy (najlepšie je zapisovať množstvo stravy a menu do denníka), prebývajúcú energiu nemíňať na nadmerné fyzické zaťaženia, radšej ich zameniť za cvičenia zamerané na pružnosť, meditáciu. Čerstvý vzduch, dôsledný vodno-pitný režim spolu so správnou stravou umožnia najlepšie zhodnotiť výsledky absolvovanej hladovky. Tretie štádium sa nazýva tiež štádium normalizácie. Po dlhšej hladovke trvá 2-3 mesiace. Chuť do jedla sa stáva primeraná, nálada pokojná, vyrovnaná, výrazne sa zlepšuje celkový vzhľad, miznú vrásky vzniknuté predošlou stratou tuku. Organizmus akoby sa naplnil skrytou silou, avšak nevyužívajú bezcieľne, pretože normalizácia zložitých vnútorných procesov sa ešte neskončila. Ako vyzerajú napríklad grafy zmien tlaku hypertonikov a hypotonikov počas hladovky a v období obnovy organizmu ukazuje obr. 38.

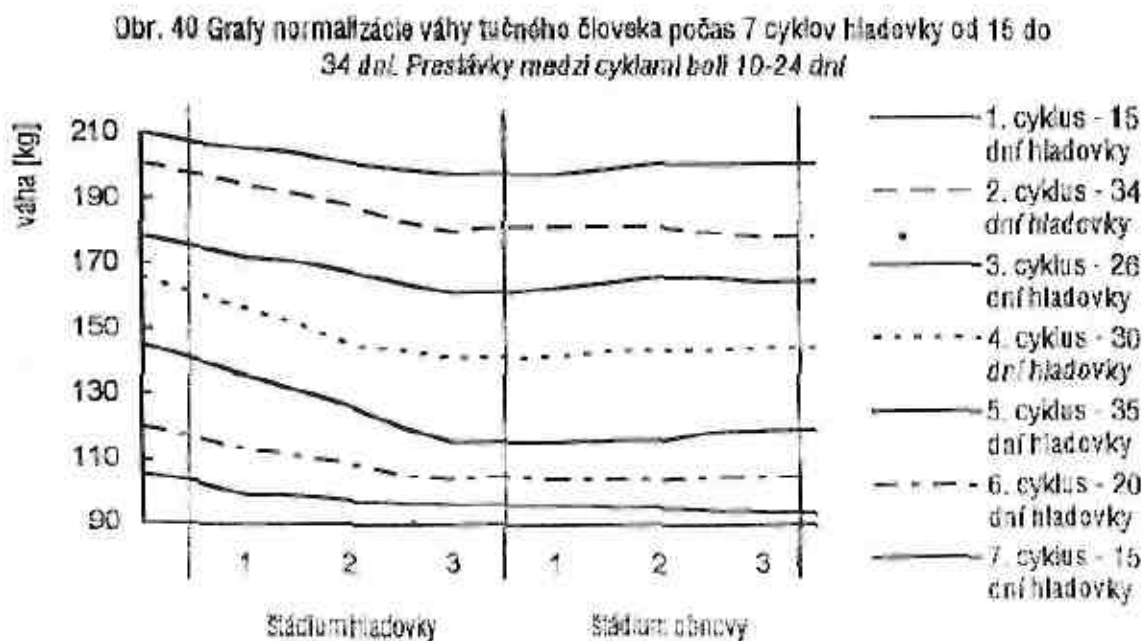


Z obrázka vidno, že až v samotnom závere tretieho štádia sa zmeny v organizme ukončujú. Potvrdzujú to tiež grafy zmien zásaditých rezerv krvi (obr. 39). Početnými pozorovaniami v tejto oblasti sa dokázalo, že tento fakt je naozaj realitou.

Pre úplnosť uvediem ešte dva grafy. Na obr. 40 sú krivky normalizácie váhy veľmi obézneho človeka, ktorý absolvoval sedem cyklov hladovky s prestávkami 2-3 týždňov. Váha mu klesla z 210 na 92 kg.

Na obr. 41 sú grafy normalizácie váhy ženy s nízkou váhou. Prestávka medzi cyklami

hladovania bola 15 dní. Váha vzrástla zo 44 na 49 kg.

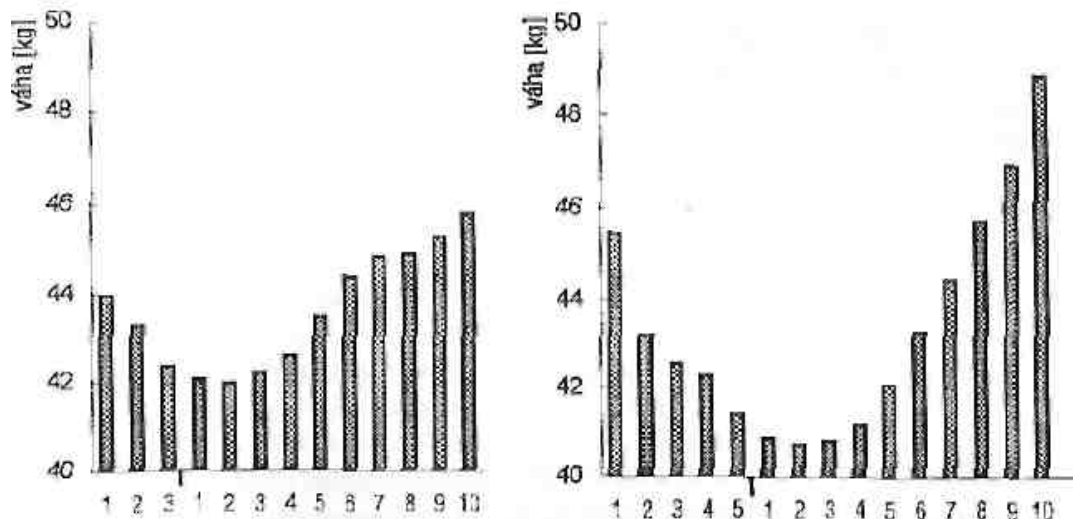


Keď som si prečítal posledné dva listy venované snahe uistiť ťa o prospechu hladovky, spomenul som si na prednášku o úžitku hladovania pre zdravie, ktorú som absolvoval asi pred 10 rokmi. Myslím, že prednášajúci vtedy nemenej lákavo ubezpečoval, dokazoval, ukazoval, demonštroval a rozprával o prospechu hladovky i o skost-natelosti myslenia tých, ktorí nevyužívajú tento neobyčajný spôsob liečenia všetkých chorôb naraz. Aj tak ma tieto výzvy nepresvedčili.

Tak trochu si myslím, že nepresvedčia ani teba, Bryan. Nie, nemám na mysli to, že pochybuješ o pravdivosti a správnosti toho, čo som uviedol, ale jasne chápem podľa vlastnej skúsenosti, aké je ťažké nie čítať o pokusoch druhých, ale vykonať prvý raz hladovací experiment na sebe. Ako ľahko sa nachádzajú príčiny a dôvody, aby sa hladovka odložila alebo vôbec neskúšala. Môžem iba potvrdiť, že táto cesta je strastná, zvlášť pokiaľ nezískaš vlastnú skúsenosť. Hladovka vo dvojici, v trojici prebieha omnoho ľahšie vďaka pocitu spolupatričnosti.

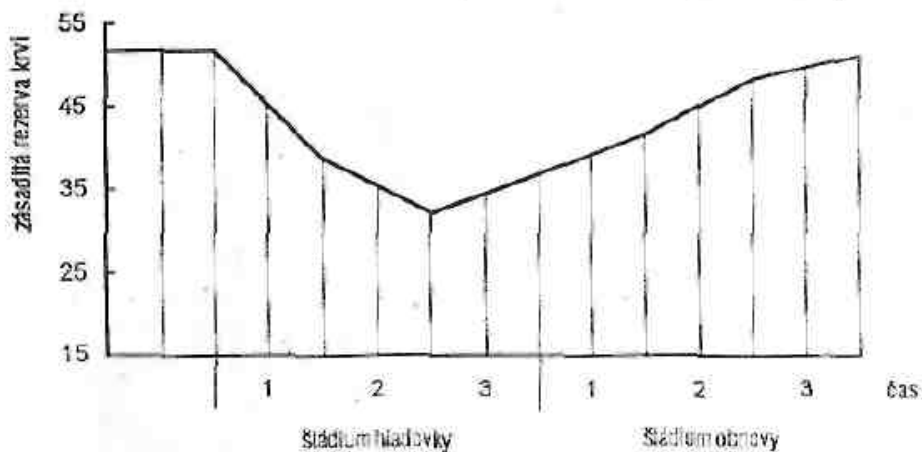
Čestné slovo, nepoznám nič lepšie a efektívnejšie, a najmä bezpečnejšie, ako túto metódu. Nestojí za to, dostať sa až do bezvýhodiskového stavu, ale vyskúšať už dnes, kým sú ešte sily a možnosti na vykonanie, takýto experiment, ktorý je nielen prospešný, ale aj zaujímavý.

Moskva, 3. marca 1992



Obr. 41 Graf normalizácie váhy ženy s nízkou váhou po 2 cykloch hladovka-obnova organizmu v dĺžke 13 a 15 dní s prestávkou medzi hladovkami 15 dní.

Obr. 39 Zmeny zásaditých rezerv krvi počas hladovky



DODATOK prekladateľa - stručný súhrn informácií o liečebnej hladovke prípravná fáza

- * morálna príprava - je nutné starostlivá preštudovať dostupnú literatúru o hladovaní a uvedomiť si, že hladujeme kvôli svojmu zdraviu
- * zistiť z literatúry, prípadne u odborníkov na liečebné hladovanie kontraindikácie hladovania (ochorenia nevhodné na liečbu hladovkou), podstúpiť hladovku bez prípravy je riziko a odporúča sa len v prípade smrteľne chorých, ktorým už lekári nedávajú šancu na vyliečenie, Všetci odborníci bez výnimky zaznamenali 100 % né vyliečenie venerických (cievných) ochorení a ochorení pohlavných ústrojov u mužov i žien vrátane neplodnosti.
- * hladovka umožňuje organizmu zbaviť sa rokmi nahromadených toxínov z liekov, v priebehu 3-4 dní sa bezbolestne zbaviť fajčenia i pitia, úplne závislosti na ľahkých narkotikách, viditeľne závislosti na silných narkotických prostriedkoch
- * fyzická príprava - vyskúšať bez zmeny životného štýlu na deň-dva až týždeň stravu bez bielkovín živočíšneho pôvodu (po týždni sa môže objaviť hlad signalizujúci začiatok čistenia organizmu). Ostré, slané, sladké vylúčiť zo stravy!
- * po 3-dňovej vegetariánskej diéte raz týždenne vynechať večeru a za ňou nasledujúce raňajky (na noc možno použiť rastlinné prehľadlo, ráno vykonať premytie žalúdka alebo

očistný klystír s použitím citrónovej šťavy a pod.) Klystír sa odporúča najmä tým, ktorých začína bolieť hlava.

- * pred každou hladovkou aspoň 3 dni jesť výlučne vegetariánsku stravu (najlepšie s vylúčením vajec i syrov), pred úplne prvou hladovkou odporúčam vyskúšať jedno-alebo dvojdňový pôst na ovocných a zeleninových šťavách

- * posledný deň pred hladovkou ukončiť konzumáciu ľahkou ovocnou alebo zeleninovou večerou (pred 18. hodinou) a prečistiť črevo pred spánkom klystírom

hladovka

- * podľa skúseností a zvoleného typu hladovky piť iba čistú vodu, najlepšie lekárenskú destilovanú, prípadne prevarenú, nie minerálnu

- * po absolvovaní 3-4 hladoviek trvajúcich 24-hodín vyskúšať 36-hodinovú hladovku vynechaním obeda i večere predchádzajúceho dňa

- * prvú hladovku trvajúcu dlhšie než tri dni vykonať pod dohľadom odborníka na liečebnú hladovku, resp. človeka so skúsenosťami z oblastí hladovania

- * pri dlhšej hladovke rozlišujeme tri štádiá: 1) vzbudenie hladu (trvá spravidla 2-5 dní), 2) rastúca acidóza (2-5 dní), 3) kompenzácia, popis príznakov je v publikácií

- * metóda liečebnej hladovky je prirodzená metóda liečenia, keď sa nelieči konkrétna choroba, ale celý organizmus sa dostáva do normálneho stavu I hypoalaninémie, ktorý je hlavným lekárom, pociťuje potreby i priority organizmu a nie nikto iný. preto ochorenie, kvôli ktorému hladovku podstupujeme, nemusí liečiť ako prvé!

- * hladovku je nutné ukončiť pri strate 25-30 % objemu tela alebo pri ktoromkoľvek z nasledujúcich príznakov: 1) vznik vlčieho hladu, 2) hojné vylučovanie slín a 3) vyčistenie jazyka - zriedkavo sa jazyk vyčistí už v desiatom dni. Pre hladujúcich prvý raz je tento príznak ako pravidlo nedosiahnuteľný. Znečistenie ich organizmu je také, že jeho úplné očistenie sa podarí dosť nízko na druhý, niekedy až piaty raz.

- * výnámny je dostatok pohybu (chôdzou 5-15 km), urýchľuje čistenie organizmu, pri bolestiach hlavy pomáha sprcha, parný kúpeľ, sauna, masáž

- » počas hladovky je nutné vylúčiť všetky druhy liekov, lieky účinkujú na hladujúcich podstatne silnejšie ako na stravujúcich sa pacientov (preto sa napr. pri liečení cukrovky hladovkou podávajú dávky inzulínu 5-7-krát nižšie, prípadne sa inzulín nepodáva - podľa reakcií na hladovanie)

- * každá nová viacdňová hladovka bude pri dodržiavaní minimálnych pravidiel zdravého spôsobu života vždy kratšia ako predchádzajúca

- * urinová hladovka (s použitím moču napr. na klystír) je efektívnejšia a šetrnejšia ako klasická o vode, pre ľudí s problémami dlhšie hladovať je vhodná kaskádová

- * podobný efekt ako pri dlhšej hladovke možno dosiahnuť pravidelnou opakovanou hladovkou, napríklad jeden deň v týždni alebo 3 dni v mesiaci, príznaky ozdravenia sa však prejavujú až po 3-8 mesiacoch

regeneračná fáza

- * efektívnosť využitia hladovky závisí ani nie tak od hladovania ako od techniky znovubudovania organizmu, najmä pri dlhších hladovkách. Rozlišujú sa tri štádiá prechodu z dlhšej hladovky, hoci sa v menej výraznej forme prejavujú aj pri prechode z krátkodobej hladovky - 1. astenické sprevádzané slabosťou, 2. intenzívna obnova sprevádzaná eufóriou, 3. štádium obnovy s normalizáciou všetkých telesných funkcií

- * prvý deň je potrebné piť precedenú uhorkovú a/alebo mrkvovú šťavu, prípadne zmes uhorkovej a mrkvovej šťavy v pomere 1:1 rozriedené na polovicu vodou (vhodné sú i po 24-alebo 36-hodinovej hladovke)

- * na druhý a tretí deň stravu zostaviť z vegetariánskych jedál - obilnín, zeleniny, ovocia (najvhodnejšie je vylúčiť slané, ostré, sladké, kulinárne výtvary), starostlivo dôkladne prezuť

potravu a uprednostniť surovú stravu pred varenou a pečenou, regeneračná fáza pri dlhších hladovkách má trvať tak dlho ako hladovka, najlepšie však 2-krát dlhšie. Zrieknutie sa stravy živočíšneho pôvodu, solenej, sladkej i ostrej, a tiež priemyselných potravinárskych výrobkov je dlhodobo najprospešnejšie.

* hladovka nezakladá imunitu proti chorobám - životný štýl priviedol organizmus k n evy hnut nosti liečby hladovkou, leda j e nevyhnutné zmeniť ho na zdravší, šíravu zmeniť aspoň na tzv. racionálnu alebo prejsť úplne či čiastočne na prirodzenú (napr. v lete vitariánsku, frutanánsku, v zime vegánsku), zaradiť do života pohyb na čerstvom vzduchu a ozdraviť svoju psychiku, prípadne úplne zmeniť nezdravé životné prostredie.