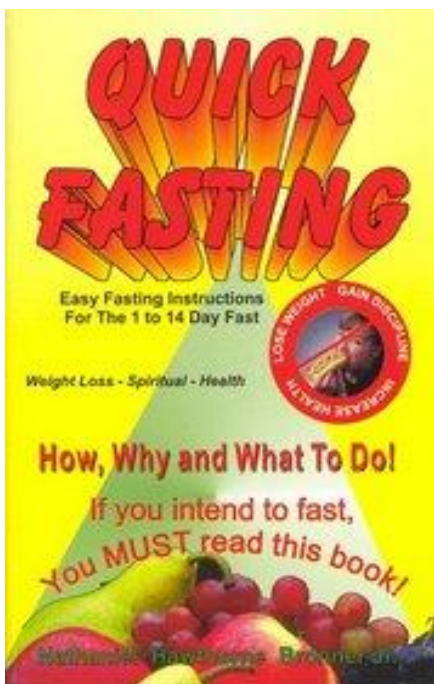


Začínáme s půstem

**Jednoduché instrukce
pro 1 až 14-denní půst**

Nathaniel Hawthorne Bronner, Jr.



7. vydání

Century Systems

Atlanta, GA

©1995-2000 All Rights Reserved

ISBN 0-9631075-1-8

Anglický originál této knížky je volně ke stažení na
www.quickfasting.com nebo www.1800thewoman.com

© Český překlad VaP 2012

Díky laskavému svolení pana Bronnera je česká verze volně šiřitelná
a její originál naleznete na www.czo-vp.webnode.cz

Citáty z bible byly přeloženy s pomocí jejího ekumenického překladu z roku
1979 - vydalo Ústřední církevní nakladatelství Praha.

Zvláštní poděkování

*... mé ženě Simone,
za její pochopení mého půstu a za donášky večeří do mé
kanceláře v průběhu dlouhých nocí mého pátrání a
psaní, když jsem zrovna neměl půst.*

*... mým spolupracovnícím Lee Bliss a Traci Bronner za
jejich odborné připomínky a technická vysvětlení v
zájmu srozumitelnosti textu.*

*... Dr. Stephenu Batesovi,
za jeho znalosti naturopatické medicíny, připomínky,
návrhy, podporu a rady opírající se o mnoho let praxe
vlastních půstů a dohledu nad půsty jeho pacientů.*

*... mé matce Robbie Bronner
za to, že mě povzbuzovala ke studiu, a pečovala o můj
vývoj.*

*... mému otci Dr. Nathanielovi Hawthornovi Bronner,
Sr. za jeho laskavé vedení a nasměrování na cestu ke
zdravé mysli, tělu a duši.*

*... a především uznání Božskému Stvořiteli,
za nasměrování a mou ochranu na této cestě.*

Obsah

1. Co je to půst?	8
2. Proč půst? Spirituální stránka	10
3. Proč půst? Fyzická stránka	14
4. To nejdůležitější, co je potřebné vědět o půstu	18
5. Kolik toxického odpadu se ve vás skrývá?	26
6. Program před půstem	32
7. Konzultace s lékařem	36
8. Půst	46
9. Tak to jsem já	52
10. Použití oleje	62
11. Voda, voda, voda všude kolem	70
12. Do svého těla musíte dostat mnoho vody	
z obou konců	74
13. Co je ucpané, musí být uvolněno	84
14. Jak správně použít klystýr	99
15. Dodatečné otázky a odpovědi	107
16. Sex v průběhu půstu	113
17. Další otvory v těle	123
18. Jak ukončit půst	127
19. Půst za účelem hubnutí	131
20. Varování pro nemocné	139
21. Pravidelné naplánované půsty	141

Tato knížka byla napsána pro každého, kdo má v úmyslu se postit po dobu jednoho až čtrnácti dní.

Půsty trvající 21 a více dní by měly být prováděny pod dohledem lékaře nebo s osobními instrukcemi od profesionála z oblasti přírodní léčby (viz 7.kapitola - Konzultace s lékařem).

Lidé užívající léky nebo se závažnými chorobami jako je diabetes, žaludeční vředy, srdeční problémy, selhání ledvin nebo jater aj. by se měli poradit s lékařem ještě dříve než se pokusí o jakýkoliv půst.

Těhotné nebo kojící ženy by neměly provádět půst bez dohledu profesionála.

Připravte se na to, že ZAČÍNÁME S PŮSTEM změní váš život k lepšímu; stačí k tomu pouze otevřít svou mysl informacím, které jsou zde prezentovány.

Půst je mocnou metodou. Dokáže léčit vaše tělo. Půst má schopnost otevřít dveře ke spiritualitě. Půst vám může pomoci docílit mistrovství nad sebou samými. Půst vás ale může také bolet, pokud si nejste vědomi toho, co děláte.

Jen málo lidí ví, jak se má půst provádět. Není to tak prosté, jak se zdá. Jakákoliv snaha vyžaduje znalosti, aby bylo dosaženo maximálního prospěchu.

Koupili byste si tenisovou raketu nebo golfové hole, aniž byste si případně obstarali instrukce, jak je používat? Koupili byste si sadu činek a bez předchozí zkušenosti je hned začali vzpírat? Existuje mnoho špatných postupů i v případech, kdy se pokoušíte provádět dobrou věc. V případě něčeho tak mocného, jako je půst, byste o něm měli znát co nejvíc a naučit se jej praktikovat správně. Půst vyžaduje mnohem víc, než jen prostě nejíst.

Proč bych se měl postit? Jak dlouho? Je půst dobrou metodou pro hubnutí? Měl bych pracovat během půstu? Může mi půst ublížit? Nejsem příliš hubený na půst? Nejsem příliš tlustý? Jak se připravím na půst? Jaký je rychlý způsob, jak určit, zda je moje tělo ve stavu vhodném pro půst? Mám během půstu cvičit? Je možné mít při půstu sex? To jsou jen některé otázky, na které vám tato knížka nabízí odpovědi.

Zpravidla věnujeme hodně času rozhodování, co jíst, ale když se rozhodneme nejíst, často nám schází správné vědomosti, jak pak půst ukončovat. A tak často místo aby půst prospíval našemu tělu, uškodí nám kvůli naší neznalosti. Správné vědomosti naopak mohou změnit to, co by nám třeba mohlo i ublížit za pozhledání, jež je k nezaplacení.

Hlavními důvody pro půst bývá dodržování náboženských pravidel, hledání Boha či snahy o udržení nebo zlepšení zdraví. Půst bývá doporučován vlastně každým významným náboženstvím, jeho přínosy pro spirituální vývoj bývají uznávány, ale kolikrát jste už někoho slyšeli, aby vám popsal správný postup postění?

Já osobně jsem křesťanem, následovníkem Ježíše Krista. Byl jsem už v mnoha farnostech, kde se lidé věnovali půstu, ale ani jednou jsem od nikoho neslyšel, jak se postit. Vždy se jednalo jen o prostou instrukci: **PŘESTAŇ JÍST!**

**Je toho ale mnohem více, co je potřeba znát...
MNOHEM VÍCE!**

Kapitola 1

Co je to půst



Půstem se rozumí zdržování se od **VEŠKERÉHO JÍDLA**. Půst znamená nepřijímat nic kromě **VODY**. **ŽÁDNÝ DŽUS, ŽÁDNÉ OVOCE, ŽÁDNÉ ČAJE, POUZE A JEN VODU**.

Lidé často říkají: „Já se teď postím. Ráno si dám jen kávu a odpoledne sendvič.“ To však není půst. Půst v tom nejprísnejším smyslu znamená naprostou abstinenci od jakýchkoliv potravin. A těmi je vše kromě vody. Pravda, existují i modifikované půsty, jako je např. džusový půst, kdy se pijí pouze ovocné nebo zeleninové šťávy nebo ovocný půst, při kterém se jí pouze syrové ovoce.

Je i mnoho dalších podobných „takzvaných“ půstů, kdy se lidé vyhýbají všemu s výjimkou některé potraviny, podle které bývá takový půst pojmenován. Například se mluví o grapefruitovém, jablečném, rýžovém nebo bramborovém půstu. Také mnozí léčitelé obvykle doporučují svým klientům speciální druhy půstů, kdy se jídelníček omezuje pouze na jedinou potravinu nebo skupinu potravin.

Tato knížka je ale zaměřena pouze na skutečný půst, kdy

není povoleno konzumovat NIC KROMĚ VODY. Když použiji slovo půst, pak obdobně jako v bibli tím míním pouze pití vody.

Mnozí se ptají: „Když se postím, můžu si dát malý kousek ovoce nebo chleba? Pokud se ale nejedná o čistou vodu, pak odpověď vždy zní: „NE!“ Skutečný půst není NIC JINÉHO NEŽ VODA - přesněji řečeno čistá voda.

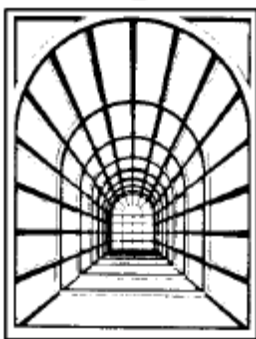


Někdy mluvíme o tom, že sex je naším nejsilnějším hybatelem, ale není to tak. Jiní si myslí, že nejsilnější živočišné impulzy vycházejí z ega - ani to není pravda. Už od narození v nás převládá jako dominantní touha po jídle!

Kapitola 2

Proč půst?

Spirituální stránka



Ze spirituálního úhlu pohledu bývá důraz často položen na popírání jáství nebo animálních tužeb, abychom se mohli stát citlivějšími k přítomnosti Boha. Pro člověka je ale potrava tím největším smyslným nutkáním. Někdy se říká, že sex je naším nejsilnějším hybatelem, ale není to tak. Jiní si myslí, že nejsilnější živočišné impulzy vycházejí z ega - ale ani to není pravda. Už od narození v nás převládá jako dominantní touha po jídle!

Jako novorozenci vyhledáváme v první řadě lásku, pohodlí a vřelost našich maminek a hned poté pláčeme kvůli jídlu. Sexuální chtíč se nevyvíjí dříve než s nástupem puberty - ve věku teenagerů. Sex je vlastně poslední, který přichází a prvním, který odchází. Touha po jídle je zato přítomná od samotného počátku až do konce, nikdy neodchází, nikdy se neztrácí. Výsledky jedné z posledních amerických studií však ukazují, že už 60% Američanů má nadváhu.

Jíme příliš mnoho. Obžerství, neboli nedostatečné ovládnutí chuti k jídlu způsobuje, že vypadáme předčasně zestárlí, cítíme se staří, i když nejsme a trpíváme mnoha nemocemi.

Všechny hlavní smrtelné choroby dneška, kterými jsou nemoci srdce, mrtvice, rakovina, diabetes nebo selhání ledvin, předčasně zabíjejí většinu Američanů a jejich příčiny bývá možné vysledovat v našem životním stylu a způsobu stravování. Věda nám už objasnila, že je důležité se nepřejídat, ale jíst optimálně.

Dovolím si to ještě jednou zopakovat - i z vědeckých studií vyplynulo, že je důležité vyhybat se přejídání a jíst správným způsobem.

Půst nám umožňuje získávat kontrolu nad naším apетitem. Když v sobě dokážete nalézt kázeň k půstu, automaticky v sobě rozvinete i schopnost nepřejídat se. Když dokážete ovládat svou nejsilnější smyslnou touhu (touhu po jídle), budete pak schopni získávat kontrolu i nad dalšími druhy smyslných žádostí.

Je mnoho různých spirituálních pohnutek, proč jednotliví lidé nebo celé skupiny dodržují půst. Někdy je to i přání projevit soudržnost z důvodů, jako je třeba protestní hladovka proti válce nebo nějakému bezpráví, či proti nějaké sociální nespravedlnosti. Půst prováděný skupinově vám umožňuje dosáhnout něčeho, co byste možná sami nikdy nedokázali. Dostane se vám síly, odhodlání, podpory a někdy se za vás bude třeba celá skupina i modlit. Někteří se postí v předem naplánovaných intervalech, jako např. jednou týdně, měsíčně nebo ročně. Jiní se zase postí, pokud k tomu nastanou nějaké sociální nebo spirituální důvody. Také jsou skupiny lidí, které k půstu přivedl jejich duchovní vůdce.

Existuje mnoho různých důvodů pro půst.

*Pokud se však postíte
ze spirituálních důvodů,
je důležité si uvědomit, že*

PŮST NEMĚNÍ BOHA!

PŮST MĚNÍ VÁS!



Američané jsou nemocní. Trpíme vším počínaje artritidou až po uhry. Ani náboženská sdružení nejsou výjimkou. Byli jste někdy na shromáždění, kam přišel nějaký známý zázračný léčitel? A všimli jste si, jak dlouhá řada se před ním vytvořila?

Kapitola 3

Proč půst?

Fyzická stránka



Nikdo jiný než Bůh neurčil výhody, které nám jsou dány na této zemi. Ano, půst vede k velkým spirituálním přínosům, ale existují i velmi reálné a hmotné odměny pro toto lidstvo - nebo bych spíše měl říci pro naše těla. Půst, pokud je správně prováděn, může být velkým přínosem pro naše fyzická těla.

Američané jsou nemocní. Trpíme vším počínaje artritidou až po uhry. Ani náboženská sdružení nejsou výjimkou. Byli jste někdy na shromáždění, kam přišel nějaký známý zázračný léčitel? A všimli jste si, jak dlouhá řada se před ním vytvořila? Vraťte se ale za rok do této komunity zpátky a podívejte se znovu na tu řadu. Bude zase stejně dlouhá, s mnoha lidmi, kteří jsou tu zase znova...

Bůh však neměl v úmyslu, abychom byli nemocní. Původně vůbec nechtěl, abychom potřebovali nějakou léčbu, protože jsme v první řadě neměli ani být nemocní. Léčení je

totiž potřebné, jen pokud jste nemocní. Člověk byl vypovězen z rajske zahrady, vypovězen z dokonalé harmonie, z dokonalého života, z dokonalého zdraví, když snědl cosi nevhodného. A od té doby jíme hodně nevhodných věcí!

Když sníme něco nevhodného, můžeme z toho třeba onemocnět nebo přinejmenším ztratit svou kondici a vitalitu, kterou bychom jinak mohli mít. Vhodný půst umožňuje Bohu, aby prostřednictvím přírody léčil naše těla. Zkusme se na chvíli podívat, jak to chodí v přírodě.

Máte-li doma kočku nebo psa, vybavte si, jak se chovají. A nemáte-li, zkuste se zeptat někoho známého, kdo je má a on vám určitě potvrdí to, co vám hodlám sdělit. Co se stane, když kočka nebo pes onemocní? Co v takovém případě jí?

Přemýšlejte o tom DŮKLADNĚ!

Co žerou zvířata, když jsou nemocná? Jsou to jejich oblíbená značková jídla? Každý, kdo má doma kočku nebo psa, vám okamžitě odpoví, co jí, když onemocní.

ABSOLUTNĚ NIC!

ŽÁDNÉ ZE ZVÍŘAT VE VOLNÉ PŘÍRODĚ NEPŘIJÍMÁ ŽÁDNOU POTRAVU, KDYŽ JE NEMOCNÉ, S VÝJIMKOU VÁS - UVĚDOMTE SI TO!

Zvířata instinktivně a automaticky vědí, co je pro ně nejlepší a proto drží **PŮST!** Jedině člověk se umí donutit k jídlu, i když je zrovna nemocný. Všechny ostatní Boží bytosti o tom vědí víc. Drží totiž půst.

Člověk přitom má vyšší inteligenci a patří do úplně jiné kategorie než ostatní živočichové, avšak naše těla fungují pozoruhodně podobně. To je také důvodem, proč vědečtí výzkumníci mohou testovat některé výrobky na zvířatech ještě před tím, než je pustí na trh. Vědí totiž, že těla zvířat reagují stejně jako naše těla. Co škodí zvířatům, to bude škodit i nám a o léčení to platí stejně.

Nechci se zastávat testů na zvířatech ale tato spojitost je nevyvratitelná. Jejich těla reagují podobně jako ta naše. V otázce zdraví tu platí totožné základní principy. Stejně potraviny způsobí u různých živočišných druhů s podobnými metabolickými procesy a trávicími systémy stejně. To, co vyvolává nemoci u zvířat (jež mají podobné metabolické procesy a trávicí systémy jako my), způsobuje rovněž i naše nemoci. Co jim prospívá, bývá dobré i pro nás. Pokud jejich těla fungují obdobně jako naše, pak budou reagovat také podobně. A nepotřebujete k tomu mít ani žádné vzdělání v medicíně, abyste na to přišli.

Půst je přirozeně instinktivní reakcí v království zvířat, pokud s jejich tělem není něco v pořádku. Uvědomují si, že je potřeba přestat jíst. Ani my lidé zpravidla nepocítujeme hlad když jsme nemocní, ale jsme naučení jíst, abychom se „posílili a bylo nám lépe“.

Avšak trávení jídel, obzvláště těch, která konzumuje typický Američan, si žádá velké množství energie. Je to také důvod, proč se po vydatném jídle cítíme ospalí. K tomu, aby takové jídlo prošlo vašim trávicím systémem, bývá někdy potřeba i více dní. Odebírá nám to spoustu energie, aby mohlo trávení proběhnout. Tělo pak pracuje dokonce i přesčas.

Pokud ale tělo nemusí trávit jídlo, energie k trávení bývá transformována pro jiné účely. A jsou to právě ony „JINÉ ÚČELY“, kterými se tělo může zabývat s pomocí této energie, která dělá půst tak přínosným.

Ve chvíli, kdy je trávicí energie uvolněna z trávicího systému, tělo ji začíná využívat. A co s ní tělo provádí? Primárně se spouští JEDEN PROCES. Je to ten, který z půstu dělá tak mocnou a případně i poněkud nebezpečnou záležitost. Umožňuje však zázračná vyléčení a trvalá uzdravení pro všechny druhy nemocí. Jakmile je pochopen, není v něm už nic magického. Je úplně prostý, jako bývá ve své podstatě prostá většina věcí majících velkou moc.

Tento jediný proces může vyvolat ve vašem životě a

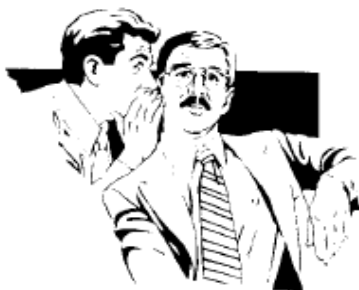
zdraví natolik významnou transformací, že se z vás pak stane člověk naprosto věřící v účinky půstu na vaše zdraví.

Pokud zůstane působení půstu nepochopeno, může to u vás i způsobit, že už příště nebudete mít chuť si půst zopakovat. Není to nijak nová záležitost, avšak přesto většina lidí o něčem takovém ještě neslyšela. Většina duchovních o tom ještě nikdy nemluvila. Také většina lékařů si dokonce není vědoma působení půstu nebo ani neví o jeho existenci. Mnoho knížek o zdravotním působení půstu to popisuje, ale většina z nás ještě nikdy nečetla žádnou knížku o fyzických léčivých aspektech půstu.

Jde o ZÁŠADNÍ PRINCIP který potřebujete kompletně pochopit a znát! Pokud si to neuvědomíte, vaše neznalost vás může odrazovat, působit vám potíže, nebo vás DOKONCE I ZABÍT!

Kapitola 4

To nejdůležitější, co je potřebné vědět o půstu



Tato informace je základní znalostí pro léčebný půst.

Naslouchejte jí! Zpracujte ji! Pamatujte si ji!

V TOMTO TO SPOČÍVÁ!

**Jakmile přestanete jíst,
tělo se začne pročišťovat
a zbavovat toxinů!**

Tomuto pravidlu jsou podřízena všechna ostatní pravidla
týkající se léčení těla prostřednictvím půstu.

Výše zmíněné pravidlo zní prostě a také prosté je. Má hluboký význam a také i účinky. Díky tomu mohou přicházet zásadní léčebné přínosy půstu (pokud odhlédneme od jeho spirituálních aspektů).

Jakmile tělo zastaví příjem potravy, spustí se procesy eliminace nečistot a toxinů.

**TUTO SKUTEČNOST MUSÍTE BEZPODMÍNEČNĚ
POCHOPIT!**

A je to právě tento účinek, jenž by měl být nazýván „**PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM**“ (*FAST FLUSH*), způsobující mnohým z nás „nepříjemné“ projevy půstu. Když začne přicházet **PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM** můžeme se začít cítit hrozně. Dokážete si vůbec představit, kolik nežádoucích zbytků se ukládá v našem těle za celé ty roky? Za dlouhé roky, kdy jsme kouřili nebo pasivně dýchali kouř či znečištěný vzduch, se zanesly nečistotami naše plíce, pak následoval krevní oběh a nakonec i tělesné tkáně.

Míváme za sebou celé roky konzumace mrtvých a nemoci vyvolávajících potravin. Ty totiž bývají nacpány chemickými konzervanty a přísadami, chemickými ochucovadly, barvivy, a to vše bývá usazeno ve tkáních našeho těla. Pak se nemůžeme divit, že rakovina stále zůstává na vzestupu, když před 100 lety o ní ještě téměř nebylo slyšet.

Je pak také pochopitelné, že naše pokožka bývá sušší než dříve, musí se zvlhčovat a přitom není schopna vlhkost plně vstřebávat. Zkuste se třeba projít v obchodě s kosmetikou a podívejte se, jak mnoho tělových mlék bývá určeno pro velmi suchou pokožku. Jak se naše tělesné tkáně stávají přeplněné chemikáliemi, vysychá naše tělo zevnitř.

Nikomu už dnes není potřeba popisovat stav našeho prostředí, kvalitu potravin nebo zdravotní krizi celé populace. Co však všichni potřebujeme, je pomoc s očisťováním od naší vnitřní špíny. A právě **PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM** je jednou z takových cest. Nekonečná Boží inteligence vytvořila náš vnitřní samočisticí mechanismus a všechno co musíme udělat,

je stisknout tlačítko auto-očisty. Nemůžete ale péct jídlo v samočisticí troubě, pokud zrovna běží cyklus čištění!

A totéž platí i pro lidské tělo. Nemůžete do něj cpát jídlo, když se zrovna pokouší samo vyčistit.

Pokusím se vám nyní vysvětlit, jak systém **PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM** pracuje.

Stručně řečeno - „Nevím“. A neví to ani nikdo jiný, víme jen, že to funguje. Když se tělo postí, tak se „pročišťuje“.

Jen tak mimochodem: všichni procházíme každou noc jakýmsi **PROČIŠTĚNÍM PŮSTEM**. Když spíme, tělo se přepíná do režimu **PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM** a pokouší se zbavovat jedů. Když se ráno proboužíme, zaznamenáváme už tento proces jako „**ranní dech**“ (zápach z úst). Ten je známkou probíhajícího procesu **ČIŠTĚNÍ**.

**Čím více je vaše tělo znečištěno,
tím více toho PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM vyloučí.**

Tento princip nelze nikdy dostatečně zdůraznit, jelikož je nesmírně důležitý a je základem léčivého půstu.

**Efekt PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM
je ale zároveň nebezpečná záležitost.**

Jestliže se člověk postí, neohrožuje jej nedostatek výživy nebo samotné **HLADOVĚNÍ**. Skutečným nebezpečím bývá eliminace toxinů, kdy se mohou jedy ukládané desítky let uvolňovat do krevního oběhu i do tlustého střeva a to může doslova způsobovat úmrtí **TOXICKÝM ŠOKEM**.

Člověk nemůže zemřít hladem - přinejmenším ne v Americe. Pokusím se nyní vysvětlit rozdíl mezi půstem a hladověním. **NENÍ TO TOTÉŽ!**

Půst znamená dobrovolnou abstinenci od jídla po dobu, kdy tělo spotřebovává svůj uložený tuk, zásoby a uloženou energii v podobě glykogenů (neboli tzv. zásobních polysacharidů). A když se spotřebují všechny tuky, zásoby a

uložená energie, pak teprve začne tělo spotřebovávat ostatní nízkotučné tkáně a to už je stadium, kdy se tělo ocitá v režimu hladovění.

V televizi nám bývají ukazovány záběry dětí z nerozvinutých zemí, které mívají nafouklá břicha nebo lysé hlavy. Je to stav, kdy trpí hladem a těžkou podvýživou.

Když jsem se postil já, trávil jsem týden na pláži na Floridě. A hádejte co jsem viděl, když jsem se procházel ve dne nebo i v noci podél pláže? Viděl jsem hlavně muže - úspěšné obchodníky a manažery, jak se prochází v plavkách a mají nafouklá břicha a lysé hlavy! Jiná země, jiné okolnosti, jiné extrémy, ale úplně stejný efekt: **TĚŽKÁ PODVÝŽIVA!** Konzumace jídel BEZ VÝŽIVNÉ HODNOTY přináší podobné výsledky, jako nejíst vůbec nic.

Člověk provádějící půst **NEHLADOVÍ**. Až kdyby pokračoval do stadia, kdy spotřebuje všechn tuk, zásoby a energii, teprve tehdy by vstoupil do stadia hladovění. To se však stává jen zřídka - v tom není nebezpečí. Tělo začne vysílat signály, když se blíží ke stavu hladovění. Mnoho lidí však mívá v těle tolik tuku, že by mohli držet půst déle než 40 dní, než by se jejich tělo začalo blížit ke stadiu hladovění. **Opravdové nebezpečí pro průměrného člověka při půstu spočívá v uvolňovaných jedech a nikoliv v hladovění.**

PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM je skutečné.
PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM probíhá
a nastane, když se postíte.

Když přestaneme jíst, veškerá energie, která bývá běžně směřována do trávicího systému, se uvolňuje. Tělo pak spouští proces, kterým se pokouší eliminovat jedovaté odpady.

Za vylučovací orgány obvykle považujeme pouze tlusté střevo a ledviny s močovým měchýřem. Pokud se nevymočíme ani nevytloučíme stolicí, myslíme si, že nic nevyšlo ven. To však není pravda. Máme ještě i další vylučovací orgány. „Jaké další?“, už vás slyším se ptát. „Všechno co vylučuji, jsou přece moč a stolice.“

Ten největší orgán lidského těla je totiž zároveň i vylučovacím orgánem. Kůže je tím největším orgánem (ano, kůže je opravdu považována za orgán) a je to i orgán vylučovací. Nejběžnější formou vylučování je tedy pocení. Když ostatní vylučovací orgány nemohou zvládnout zátěž nebo když jsou ucpané či neefektivní, pak musí nastat **vícenásobné emise v rámci sanace systému** (Multiple Emissions of Systemic Sanitation - M.E.S.S.), probíhající prostřednictvím kůže.

M.E.S.S. pak na pokožce způsobuje pupínky, akné, skvrny, poškození, puchýřky, suchost nebo mnoho dalších potíží. M.E.S.S. probíhá prostřednictvím kůže. Když probíhá toto čištění, nejenže vyvolává zhoršení vzhledu pokožky, ale způsobuje také ZÁPÁCH. Jeho příčinou bývají bakterie bující na výměšcích na povrchu těla.

Jednou z věcí, které zřejmě zaznamenáte v průběhu půstu, je výrazné zvětšení tělesného zápachu, který se stává velmi pronikavý. Tělo se pokouší čistit. **NEBUDETE Z TOHO VYŠTRÁŠENÍ.** Jde o něco, co je životně důležité, abyste pochopili: je to hlavní princip půstu.

**Když přestanete jíst, tělo se začne samo čistit
a odstraňovat toxiny nebo odpady!**

Když se tělo zbavuje svých odpadů, vůbec to nevoní. Možná přitom zaznamenáte dramatický nárůst tělesného zápachu - týká se to především první fáze půstu. U mě k tomu došlo už během druhého dne přípravy na půst. Protože jsem už ale byl obeznámen s fenoménem **PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM**, nedělal jsem si s tím starosti. Ve skutečnosti jsem to vnímal pozitivně, protože mi došlo, že jde o samočisticí tělesný proces a můj zápach je způsobován odpadními toxiny, kterých se mé tělo takto zbavuje. Nepokoušel jsem se tedy ani překrývat tento zápach nějakým deodorantem. Jakýkoliv antiperspirant by navíc pouze zpomaloval tento proces, neboť by bránil odchodu odpadů z těla, což jsem ale nepotřeboval. V takovéto situaci je vhodné si spíše udržovat od jiných lidí přiměřený odstup nebo je přinejmenším uvědomit o tom, co se odehrává s vaším tělem.

Často se stává, že toxiny vylučované vaší pokožkou mohou způsobovat přechodné vyrážky - je to také způsob, jak se tělo čistí. A protože se jedná o odpady, nelze očekávat, že by to mělo být příjemné.

Vnímání toho, jak toxiny opouštějí tělo, se může u každého odlišovat - závisí to především na úhlu pohledu.

Vaše pokožka ale není jediným orgánem, jehož prostřednictvím jsou vylučovány toxiny - dalším takovým jsou i plíce. Když člověk vypije alkohol nebo sní česnek, obojí mívá podobný účinek. Alkohol i česnek se totiž brzy dostanou do krevního oběhu.

A když k tomu dojde, chemické látky se začnou v plicích uvolňovat z krevního oběhu ve formě plynů. A to je také důvod, proč ani výplachy úst nebo mentolové pastilky příliš nepomáhají.

Chemické látky uvolněné z alkoholu nebo česneku se ocitly ve vaší krvi a deodoranty nejsou řešením - jde hlavně o to, jak je odtud uvolnit.

Když tělo přestane jíst, odpadní toxiny bývají doslova

vymačkávány z tělesných tkání do krevního oběhu.

Krevní oběh se jich pak pokouší zbavit jakýmkoliv způsobem a první příležitostí často bývají plíce.

Když odpadní toxiny odcházejí z těla plícemi, pak váš dech prostě bude zapáchat. U každého půstu, který trvá déle než tři dny, k tomu určitě dojde. Jsou ale způsoby, jak omezit nepříjemné projevy tělesného zápachu, způsobené půstem. Pojednáme o tom v dalších kapitolách s praktickými pokyny k provádění půstu.

Když se rozběhne proces PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM, začnou se uvolňovat z těla věci, o jejichž přítomnosti jsme neměli dřív ani tušení. Zpravidla to začíná s vylučováním zbytků léků, nikotinu, kofeinu, pesticidů, konzervantů a dalších chemikálií. Tyto jedy bývají v našich tělesných tkáních ukládány po dobu delší, než si zpravidla dokážeme představit. Mnohé z nich v sobě přechováváme už od dětství. A žádný z takových toxinů nevypadá nijak dobře ani nevoní. Pro naše tělo bývá pravým požehnáním, může-li se jich zbavovat dřív, než mu to způsobí nějaké zdravotní problémy. Ať už vám připadá zápach těla nebo dechu jakkoliv hrozivý, není to ještě to nejhorší. Už vás slyším bědovat: „Co může být ještě horšího?“

**Ještě horší je,
jak se budete při vylučování toxinů z těla cítit.**

Jakmile se jedovaté odpady uvolní z tělesných tkání do krevního oběhu, budete se cítit příšerně. Budete vnímat vyčerpání, slabost, únavu, netečnost, útlum a budete schopni si pouze lehnout.

**MUSÍTE POCHOPIT, CO SE DĚJE!
Je to především kvůli PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM.**

Vaše tělo prochází rozsáhlým čištěním. Jste ve stavu, kdy se ve vás uvolňují odpadní toxiny a v krevním oběhu je jich tolik, jako nikdy dříve. Vaše tělo nyní nasměrovává všechnu dostupnou energii na čištění celého systému. Možná se přitom budete cítit unaveně. Čím více je váš tělesný systém zamořený,

tím vyčerpanější se budete cítit. Čím více jedů v sobě nosíte, tím více vás to bude vyčerpávat. Není to ale **CHYBĚJÍCÍ STRAVA**, co by vám způsobovalo vaši slabost nebo vyčerpanost - za to mohou především toxiny.

Od okamžiku, kdy začnete jíst, se proces očisty zastavuje. Vaše odpadní toxiny přestanou být z těla vylučovány. Váš dech i tělesný zápach se ovšem upraví a stav se postupně vrátí do úrovně, ve které jste byli předtím. Když k tomu dochází, lidé se zpravidla mylně domnívají, že JÍDLO jim dodalo nazpět energii a půst jim jejich energii odčerpál, protože jim scházela výživa. Lidé se zkušenostmi s dlouhodobým půstem vám potvrdí, že energie v těle obvykle narůstá po 15 dnu půstu a její úroveň bývá obdobná, jako v období před půstem. **JAKMILE SE TĚLO ZBAVÍ TOXICKÝCH ODPADŮ, ENERGIE ROSTE.**

Pokoušení najíst se, které je vyvoláváno účinkem čištění, bývá velké. Jídlo totiž odstraňuje nepříjemné pocity - avšak vydržet až do konce půstu přinese pro vaše zdraví mnohem větší kladný účinek.

Reakce na vylučování odpadů z těla může být u každého jiná. Během svého posledního půstu jsem třeba já pociťoval kovovou pachut' v ústech - a trvalo to celých 5 dní. Ale to už jsem dobře věděl, o co jde. Tak totiž chutnaly chemikálie, které byly v mém těle uloženy po celé dlouhé roky. A to i přesto, že jsem v životě ještě neužíval žádnou medicínu nebo léky. V těle jsem však měl uloženy jedovaté pesticidy a zbytky nečistot. Do těla se mi dostávaly z okolního prostředí a kontaminovaných potravin, které jsem za celý svůj dosavadní život zkonzumoval.

Pokud za sebou však máte historii plnou hojného užívání léků, pak váš očistný proces může být drastický. Jestliže je tělo extrémně zamořené, pak uvolňované odpadní látky mohou způsobovat i vážná poškození. V následující kapitole se dozvíte o jednoduchých způsobech jak zjistit, nakolik zamořené může být vaše tělo, než se pustíte do půstu.

Kapitola 5

KOLIK TOXICKÉHO ODPADU SE VE VÁS SKRÝVÁ?



Než se pustíte do půstu, je vhodné se dozvědět, kolik odpadů nosíte ve svém těle. Jsou dva základní způsoby, jak to přibližně odhadnout. Žádný z nich není komplikovaný ani nevyžaduje nějaké důmyslné lékařské vybavení. A oba jsou dostatečně věrohodné.

Jakmile se toxiny dostanou do těla, to samo pozná, že něco takového pro něj není dobré. Proto se pokouší reagovat trojím způsobem:

1. Spálit je s pomocí metabolického procesu (tzn. využít je jako potravu).
2. Vyloučit je s pomocí vylučovacích orgánů.
3. Vázat je a uchovat způsobem, který vydrží dlouhé roky.

Jelikož tělo ví, že tyto toxiny mu neprospívají, rozpoznává jejich pravou podstatu: je to toxický odpad (M.E.S.S.)

Jestliže naše tělo dokáže toxiny zužítkovat jako potravu, zvládne to; když je má vyloučit ven, zvládne to rovněž. Pokud žádnou takovou cestu nezvládne, zůstane třetí možnost: upravit odpad do podoby, ve které jej lze uložit co nejbezpečněji.

A zde jsou tedy ony dvě metody jak stanovit, kolik odpadu v sobě máte.

Pro první z nich budete potřebovat:

Vysoké nástěnné zrcadlo

Soukromí

Upřímnost

Zamkněte dveře. Svlekněte se do naha. Stoupněte si před zrcadlem. Buďte k sobě upřímní v tom, co v zrcadle vidíte.

Sledujte hlavně svou střední část těla. Je nafouklá? Je tam vidět pupek? Máte tukové záhyby tlačící na váš žaludek? Pokud něco podobného vidíte, je tu slušná pravděpodobnost, že v sobě máte toxiny. Jestliže je vaše břišní oblast zvětšená, je určitě naplněná mrtvým a zkaženým materiálem, který bývá vysoce toxický.

Otázka:

Funguje vaše střevní peristaltika s každým snědeným jídlem?

Ano, měli byste mít pohyblivá střeva s každým jídlem, které zkonzumujete. Pravidelným vyprazdňováním se rozumí ne pouze **JEDNOU DENNĚ**, pravidelné je **PO KAŽDÉM VĚTŠÍM JÍDLE**. Připomeňte si svou kočku nebo psa. U nich se střeva vyprazdňují po každém krmení. U vás by to mělo být podobné.

Jestliže vaše odpověď na otázku nafouklého břicha je ano a na střevní pohyby je ne, pak je tu velká pravděpodobnost, že v sobě máte velmi mnoho toxinů.

Určitě budete oponovat: „Ale všichni ostatní mají břicho podobné jako je moje - a přitom nevysedávají na záchodě o nic častěji, než já!“

Budete mít určitě kus pravdy, avšak žádný jiný člověk vám nepomůže k atraktivní postavě. Zdraví Američanů nebývá zrovna nejlepší. Všude vidíme jen nemoci - téměř každé tělo mívá nějaký problém. Ale jen to, že každý jiný kolem je nemocný, ještě neznamená, že musíte být nemocní také vy. Hříchy ostatních lidí ještě neomlouvají vaše vlastní.

Druhý test je také jednoduchý. Opět k němu není potřeba žádné zvláštní vybavení nebo vyškolený lékařský personál. Pravděpodobně už znáte předem odpověď na následující otázku, aniž byste museli experimentovat.

JAK SE CÍTÍTE, KDYŽ VYNECHÁTE JEDNO NEBO DVĚ HLAVNÍ JÍDLA?

Pokud vás bolí hlava když jste hladoví, je to příznak silné toxicity. Zkuste si 24-hodinový půst. Jestliže vám bude špatně, rozbolí vás hlava, budete mít závratě nebo silnou slabost, jste velmi zanesení. Je běžné při hladovění pociťovat hlad, ale nikoliv nevolnost. Pokud je vám špatně, znamená to, že PROČISTĚNÍ PŮSTEM ve skutečnosti uvolňuje ve vysoké míře toxický odpad do vašeho krevního oběhu.

Pokud vaše tělo vykazuje příznaky silné toxicity, je potřeba nejprve podstoupit přípravný režim, než se pustíte do plného půstu. Pro vaše tělo pak bude celý proces mnohem snadnější a bezpečnější. Avšak počítejte s tím, že ani přípravná část nebude nijak snadná. Když z těla odcházejí toxické odpady, nebývá to nikdy příjemné - ať už zrovna absolvujete plný půst nebo ne.

Stavy vysoké toxicity ale znamenají, že půst může být i nebezpečný. Pokud nesnižujete množství toxinů ve svém těle postupně, plný půst by mohl znamenat devastující šok pro celý tělesný systém a tělo by nemuselo být schopné zvládnout toxiny, které se v něm náhle uvolní.

Kromě vizuálního vyhodnocení a 24-hodinového půstu, byste si měli položit ještě i několik otázek, které vám umožní pochopit, nakolik je vaše tělo zamořené toxiny.

Kladné odpovědi na následující otázky znamenají zvýšenou pravděpodobnost tělesného zamoření a tím tedy i zvýšenou potřebu přípravného režimu před půstem.

1. Jste kuřákem nebo jste kouřili dříve?
2. Pracujete společně s kuřáky nebo se s nimi jinak stýkáte?
3. Konzumujete hodně masa?
4. Jíte hodně mléčných výrobků?
5. Vyprazdňujete se jen jednou denně?
6. Užíváte nějaké silné léky nebo drogy?
7. Necvičíte vůbec nebo jen nepravidelně?
8. Máte více než 10 kg nadváhu?
9. Jezdíte autem v dopravní zácpě nebo žijete v prostředí se znečištěným ovzduším?
10. Vypijete méně než 8 sklenic vody denně?
11. Sníte denně méně než 5 dávek jídla obsahujícího čerstvé ovoce a zeleninu?
12. Pracujete v průmyslovém prostředí, kde je mnoho chemikálií?
13. Užíváte laxativa?
14. Vyskytují se ve vaší rodině případy krátkého dožití?
15. Trpíte neustálým zahleněním (ucpáváním nosu, dutin, nemůžete volně dýchat nosem)?
16. Zapáchá vaše tělo, když nepoužíváte deodorant?
17. Zapáchá vám z úst a žvýkáte proto často žvýkačky, abyste to potlačili?
18. Onemocníte snadno a míváte často nachlazení?
19. Máte nějakou vážnou nemoc?
20. Máte mnoho nevýznamných nemocí, jako např. artritidu, kožní problémy (lupénku, akne apod.)?

Projděte si těchto 20 otázek. Větší množství kladných odpovědí naznačuje pravděpodobnost, že je vaše tělo hodně zamořené.

V takových případech dokáže půst dělat zázraky, avšak musí být zachovávána zvýšená pozornost. Tělo musí být detoxifikováno pomalu a bezpečně.

Musíte si uvědomit, že k vašemu zamoření nedošlo přes jednu noc - trvalo to určitě mnoho let. Neočekávejte proto, že byste se mohli vyčistit za jeden den. Pokud k zanášení docházelo třeba 40 let, počítejte nejméně se 40 dny očisty, která by mohla vést ke kompletní nápravě. Další kapitola se bude zabývat přípravným režimem, který by měl předcházet vlastnímu půstu.



Přípravný program před půstem je určen výhradně ke snížení úrovně zamoření těla až do stavu, kdy už plný půst nemůže člověku uškodit.

Kapitola 6

PROGRAM PŘED PŮSTEM



V předchozí kapitole jsme probrali metody jak stanovit úroveň svého zamoření jedovatými látkami. Přípravný program před půstem je určen výhradně ke snížení úrovně zamoření těla až do stavu, kdy už plný půst nemůže člověku uškodit. Čím více je vaše tělo zaneseno, tím déle by měl trvat přípravný program.

Přípravný program je už sám o sobě téměř půstem. I když se nejedná ještě o plnohodnotný půst, přípravný program je mírnější verzí toho, jak působí plný půst. Existuje ale mnoho různých typů přípravných programů. Různí profesionálové z oblasti péče o zdraví budou upřednostňovat třeba i rozdílné metody, ale je tu jedna, na níž se shodnou téměř všichni. Je převzata přímo z Bible. Někteří budou hned reagovat s tím, že jde o ovocný půst. Raději ji ale nazývám „Rajskou dietou“.

A Bůh řekl: Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.

Gen. 1:29

Pravidlo je prostě takové: pokud něco odpovídá tomu, co Bůh povolil v rajské zahradě, kde byl člověk ještě dokonalý,

pak to klidně snězte.

Jak už jsem zmínil, jsem křesťan, takže mám blízko k určitému duchovnímu postoji a k určitým posvátným knihám. Nejde však ani o to, jaké je vaše duchovní přesvědčení, protože základní principy jsou funkční a odborníci na přirozené zdraví je všeobecně doporučují. Půst je prostě univerzální bez ohledu na jeho spirituální nebo nespirtuální užití.

Pokud je tedy vaše strava syrová (tepelně neupravená, nepasterizovaná nebo jinak nezpracovaná) a není živočišného ale rostlinného původu, můžete ji sníst. To je podstata diety z ráje. Také to ale znamená ŽÁDNÁ SŮL a ŽÁDNÝ CUKR!!!

Všechny otázky kolem toho, co je vhodné jíst při rajské dietě lze odpovídat v tomto duchu: „vhodné k jídlu je to, co pochází z rostlin a není tepelně upraveno ani jinak zpracováno.“

Jak je to tedy se zeleninou... jistě je vhodná, protože je rostlinného původu, ale neměla by být uvařená ani jinak zpracovaná.

A co třeba ořechy... určitě jsou vhodné k jídlu, protože pochází z rostlin a když nejsou tepelně zpracované ani jinak pozměněné. K ořechům ovšem přistupujte pozorně. Obsahují proteiny v koncentrované podobě a bývá poněkud obtížnější je strávit. Navíc v nich nebývá mnoho vody. Potraviny s vyšším obsahem vody bývají nezbytné, neboť jen ty dokáží pročistit tělo.

A co ovocné džusy, které jsou upraveným produktem? Je dobré jíst ovoce, protože je rostlinného původu, ale nemělo by být tepelně upravováno ani jinak zpracováno. Jezte ovoce celé (protože potřebujete i jeho vlákninu) - prostě k němu přistupujte způsobem, ke kterému je předurčeno.

A co chleba... ten nepochází ze zahrady.

A co takový med... na které rostlině roste?

Dieta z ráje je prostě skvělým přípravným programem pro

půst. Je to prosté a účinkuje to. Enzymy z čerstvého ovoce a zeleniny umí dělat zázraky pro náš tělesný systém. Ano, zeleninu lze jíst syrovou.

Ano, je zajímavé, že tepelně upravené obilniny často procházejí trávicím systémem a jejich část zůstává neporušená. **Když je zrní zkonzumováno syrové, je kompletně stráveno a ve stolici se nenachází už žádné nevyužité zbytky.** Přírodní zrna jsou navíc i sladká - odkud by se jinak mohl získávat třeba kukuřičný sirup, kterým se sladí tolik věcí? Proskurník jedlý (*Abelmoschus esculentus* - anglicky *okra*), brokolice nebo další zelenina mohou být konzumovány syrové. Tyto pak mnoha způsoby čistí tělo a připravují je na plný půst.

Z tohoto pohledu bývá obzvláště vhodné i citrusové ovoce. Pomeranče, citrony, limetky, grapefruity nebo tangerinky působí v těle tak, že neutralizují toxiny a dostávají je ven z těla. A je tu ještě další pravidlo pro rajskou dietu: v dané chvíli jezte jen jednu věc a než sníte něco dalšího, dopřejte si nejméně 20 až 30ti-minutovou pauzu.

Jen jedna potravina v dané chvíli je přirozený způsob konzumace. Znovu poznamenávám, že jedině člověk kombinuje v každém jídle více než jeden druh potravin. Všechna zvířata ve volné přírodě jí vždy jen JEDNU VĚC. Jediná potravina umožňuje rychlejší a rozsáhlejší detoxikaci, než když jíte kombinace více potravin.

Možná už jste někdy zaznamenali účinek jako při PROČISTĚNÍ PŮSTEM i v případě rajské diety. Tato nejenže spouští proces detoxikace, ale pokud je aplikována dostatečně dlouho, vyvolá sama o sobě mnoho zázračných uzdravení. Žádný lékař vás ve skutečnosti nevyléčí. Lékaři totiž nemívají tu moc aby vás mohli vyléčit, to může udělat pouze Bůh a ten tuto moc vložil do vašeho těla a do potravin, které byly pro vás vypěstovány na zahradě.

**Jak dlouho byste měli dodržovat
rajskou dietu předtím,
než začnete s plným půstem?**

Především - rajskou dietu není možné přehnat!

Na tomto druhu diety byste mohli zůstat po zbytek života a byli byste zdravější a žili byste déle, než kdybyste jedli běžnou americkou dietu (*Standard American Diet - dále SAD*). V porovnání s dietou SAD by vám rajská dieta mohla zaručit tak plný život, jak je jen možné. Pokud zůstanete u rajske diety, vaše zdraví by mělo být dokonalé.

Jak dlouho je tedy vhodné dodržovat rajskou dietu? Nejméně po tolik dní, kolik zamýšlíte věnovat půstu, dokud příznaky pročištění půstem nezmizí. Jakmile se příznaky očisty těla vytratí, budete už vědět, že vaše tělo dosáhlo určitého stupně čistoty. Šok vyvolaný plným půstem bude významně zmírněn počátečním pročištěním s pomocí rajske diety.

Příprava před půstem je **VELMI DŮLEŽITÁ**, aby se minimalizovaly nepříjemné stránky půstu. Čím čistší bude vaše tělo, tím méně problémů budete mít. Čím více zanesené bude vaše tělo, tím větší potíže s **PROČIŠTĚNÍM PŮSTEM** budete mít. **Uvědomte si, že problémy s půstem nezpůsobuje nedostatek výživy, ale uvolňování toxinů do tělesného systému.**

Prosím připomeňte si znovu zvýrazněné varování z 5.stránky, týkající se diabetu nebo žaludečních vředů. Jedná se o specifické případy, při kterých nelze půst doporučit. Každý člověk se závažným onemocněním by se měl **VŽDY** poradit s lékařem nebo ještě lépe s přírodním léčitelem se zkušenostmi s půsty. A to nás přivádí k další kapitole.

Kapitola 7

Konzultace s lékařem



Všechny knihy na téma půstu, které jsem dosud přečetl, doporučuji, abyste se poradili s lékařem, ještě než začnete s půstem - obzvláště pokud jste nemocní.

Mnoho lidí, kteří se začali věnovat půstu z jiných než náboženských pohnutek, se zabývá přírodním způsobem života, přirozeným stravováním, přírodním prostředím nebo přírodní medicínou. Všeobecně se ukazuje, že lidé směřující ke všemu přírodnímu se vědomě vzdalují ortodoxní nebo standardní medicíně.

Bývá časté, že takovíto lidé nevěří medicínským institucím ovládaným penězi a závislým na lécích nebo chirurgii. Proč tedy všichni radí, že je vhodné se před zahájením půstu napřed poradit s lékařem?

Na tuto otázku je jednoduchá odpověď.

Já bych řekl, že u většiny lékařů jsou společné tři následující věci.

1. Nikdy sami neprodělali žádný půst.
2. Nemají reálné znalost o léčivých a čistících přínosech půstu.
3. Nikdy nestudovali do hloubky půst jako protiklad k hladovění a podvýživě.

Lékaři se nemocné obvykle snaží donutit jíst. Pokud je pacient příliš zesláblý nebo neschopný jíst, napojí mu lékaři hadičku do žíly nebo přímo do žaludku a takto jej uměle vyživují. Dokonce i pacient ležící na jednotce intenzivní péče a zotavující se po masivním srdečním infarktu dostává množství jídla - ale převážně takového, které jej zanáší usazeninami. Pokud jste někdy navštívili své blízké v nemocnici, pak určitě víte, že taková prostě bývá realita. Moderní medicína vám neposkytne zdravou stravu ani v místě, o kterém bychom předpokládali, že bude vzorem léčivého prostředí - v nemocnici. V angličtině dokonce i slovo nemocnice (*hospital*) pochází z kořene slova „hospic“, které ale znamená „místo určené k umírání“.

V této společnosti jsou lékaři nepostradatelní. Mnoho z nich jsou lidé počestní, oddaní svému povolání a tvrdě pracující. Moderní medicína se možná nevydala směrem přírodní léčby proto, že to nechtějí samotní pacienti.

Pokud nás zasáhne nejčastější zabiják Američanů - srdeční infarkt, chceme hned nějaký lék. Chceme injekci nebo pilulku, která vyřeší náš problém nebo přinejmenším bolest s ním spojenou a pak co nejrychleji odejít - pokud možno bez jakýchkoliv obětí nebo úsilí na naší straně.

Nechceme slyšet, jak nám lékař říká:

Přestaňte kouřit.

Nejezte smažená jídla.

Nejezte tučná jídla.

Nepřesolujte.

**Nepijte alkohol.
Nepřejídejte se, abyste nebyli obézní.
Začněte pravidelně cvičit.
Jezte nízkokalorickou a zdravou stravu.
Bud'te štíhlí, fit, zapot'te se.
Odhod'te dálkové ovladače.
Procházejte se na čerstvém vzduchu.
Nesed'te jen u stolu a žijte.**

Lidé vůbec nechtějí slyšet takováto slova. Veřejnost chce dobře jíst, pít, mít radost ze života a pak zemřít.

Jednou jedna novinářka docházela mezi lékaře-kardiology. Rozhodla se totiž, že bude sledovat, jak se tito lidé stravují. Byla však brzy šokována, jak mnoho kardiologů si kupuje v nejbližším fast-foodu masné hamburgery nebo fritovaná jídla!

Bylo to v úplném protikladu se vším, co tito specialisté učí o tom, jak máme jíst! Když měla tato novinářka interview s mnoha kardiology o jejich stravovacích návycích, říkali jí v podstatě totéž: „Je snadné někomu radit, jak má jíst, ale je mnohem obtížnější to dělat sám.“

U studentů medicíny se nevyžaduje, aby absolvovali kurzy zdravé výživy. Nikdo po nich nechce, aby měli alespoň minimální vědomosti o půstu. Mohou tedy o půstu něco vědět, ale taky nemusí - ale častější je, že nevědí vůbec nic. Proč vám tedy téměř všichni propagátoři přírodní léčby a půstu vždy řeknou, abyste se poradili se svým lékařem, ještě než se pustíte do půstu?

**JE TO Z PŘESNĚ STEJNÉHO DŮVODU,
PROČ VÁM TUTÉŽ RADU DÁM I JÁ!**

Pokud by se s vámi přihodilo během půstu něco nežádoucího, nemůžete pak tvrdit, že jsem vám neradil, abyste šli napřed k lékaři.

Jde o opatření, které má svůj význam. Půst prováděný bez dohledu může být i nebezpečný. Moderní medicína na druhé straně může být ještě nebezpečnější. Podobně jako odborníci

na půst radí, abyste se svým lékařem probrali možná rizika, požádejte občas také svého lékaře, aby vám popsal „**kontraindikace**“ léků, které vám předepisuje.

Vedlejší účinky léků zpravidla vydají na VELMI DLOUHÝ seznam toho, co u vás může nastat při jejich užívání. Každý lék, který vám lékař předepíše, má vedlejší účinky. Nežádoucím projevem může být v podstatě cokoliv, počínaje vyrážkou nebo bolestí hlavy a konče úmrtím.

Každý lék má obvykle připojen docela dlouhý seznam „VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ.“ Jde o projevy, které mohou nastat a my je přitom nechceme. Seznam vedlejších účinků jsou ovšem „MOŽNÉ“ vedlejší účinky. Některé z nich bývají vzácné, jiné zase běžné. Některé jsou jen velmi mírné a znamenají pouhou nepříjemnost, jiné vás mohou poznamenat velmi hluboko. Léky mohou být dokonce i VELMI nebezpečné. Každá léčba s sebou přináší i možná rizika.

Abych blíže ilustroval, co mám na mysli, uvádím výňatek z popisu vedlejších účinků léků, jak je uváděn v oficiálních lékopisech (*The Pill Book* nebo *The U.S. Pharmacopoeia*). Na základě průzkumů prováděných v řetězcích lékáren, u mailových objednávek a ve velkoobchodech s léky jsem vybral 10 nejčastěji předepisovaných léků v USA.

Každý z těchto léků je uveden s jeho nejběžnější klasifikací a použitím včetně jeho vedlejších účinků. Nejsou zde zahrnuty ostatní varování, která popisují podmínky, za kterých nemá být lék užíván a se kterými dalšími léky nesmí být kombinován.

Uvědomte si prosím, že tento seznam představuje pouze deset dnes nejprodávanějších léků a to znamená, že by měly patřit k těm nejbezpečnějším ze všech.

Spolu s požadovanými účinky mohou léky způsobovat i některé nechtěné účinky. I když se nemusí objevit všechny z nich, už při výskytu jen některého možná budete potřebovat lékařský dohled.

A uvědomte si prosím, že jsou tu zmiňovány jen ty vedlejší

účinky, které vám oznamují sami jejich výrobci!

1. Amoxil (lék penicilínového typu) - způsobuje problémy se žaludkem, nevolnosti, zvracení, průjem, vyrážku, povleký jazyk, svědění nebo podráždění v okolí konečníku.

2. Lanoxin (na srdeční onemocnění) - nechutenství, nevolnosti, zvracení, průjem, rozmazané nebo porušené vidění, zvětšování prsou.

3. Xanax (sedativum) - zhoršuje zorný úhel u glaukomu, vyvolává lehkou ospalost, zmatení, depresi, letargii, dezorientaci, bolest hlavy, pasivitu, nezřetelnost řeči, apatii, závrať, chvění, zácpu, suchost v ústech, zvracení, potíže s udržením moči, sexuální potíže, nepravidelnost menstruace, změny srdečního rytmu, snižování tlaku, zadržování tekutin, neostře nebo dvojité vidění, svědění, vyrážku, škytání, nervozitu, potíže s usínáním, jaterní dysfunkci.

4. Zantac (lék proti žaludečním vředům) - způsobuje bolest hlavy, závrať, zácpu, bolesti v podbřišku, vyrážku, oslabuje, snižuje počet bílých krvinek nebo krevních destiček a může způsobovat zánět jater.

5. Premarin (ženský hormon estrogen) - zvýšení rizika některých typů rakoviny, zvýšená tendence tvorby krevních sraženin, vysoký tlak, intolerance glukózy nebo příznaky podobné diabetu či zhoršování diabetu. Náhlé krvácení, skvrny na kůži, proměnlivost menstruace, zesílení premenstruačního syndromu, otoky kotníků a nohou, vaginální infekce, příznaky vzniku cyst, zvětšování nebo vyšší citlivost bradavek, nevolnost, zvracení, křeče v podbřišku, pocity nadýmání, žloutnutí kůže nebo očního bělma, vyrážka, vypadávání vlasů, vznik lézí, nesnášenlivost očních čoček, migréna, závrať, deprese, změny váhy, zadržování vody, změny sexuálního apetitu, záchvaty, tvoření krevních sraženin, náhlé úniky moči, ztráta koordinace, bolesti na prsou, bolesti nohou, potíže s dýcháním, nezřetelnost řeči, změny vidění, kožní vyrážka, podráždění kůže nebo rudnutí.

6. Dyazide (diuretikum předepisované při vysokém tlaku nebo při jiných situacích, kdy je potřeba zbavovat tělo vody) - nechutenství, ospalost, letargie, bolest hlavy, žaludeční a střevní potíže, křeče a průjem, vyrážka, zmatenost, horečka, zesláblost, zhoršení erekce u mužů, jasně červený jazyk, pálení jazyka, mravenčení prstů, neklidnost, chudokrevnost, citlivost na slunce, motání hlavy při vstávání, svalový spasmus, dna, slabost neostré vidění.

7. Tagamet (proti žaludečním vředům) - lehký průjem, bolestivost svalů nebo křeče, závratě, vyrážky, nevolnost nebo zvracení, bolest hlavy, zmatenost nebo ospalost, impotence u mužů či bolestivé opuchlé prsy. Problémy s bílými krvinkami nebo s krevními destičkami a s nimi souvisící nezvyklá unavenost nebo slabost.

8. Tenormin (vysoký krevní tlak nebo srdeční angina) - závrať, tepání na hlavě, nevolnost, zvracení, podrážděný žaludek, nechutenství, únava, potivost, mužská impotence, potíže s močením, průduškové spasmy, svalová slabost, křeče, suchost očí, rozmazané vidění, kožní vyrážka, vypadávání vlasů, otoky na tváři, deprese, dezorientace, ztráty krátkodobé paměti, emoční nevyváženost, zhoršení vředů, ucpávání nosu, bolesti na hrudi, kolitida, alergie na léky (horečka, bolest v krku) nebo nezvyklé krvácení či podlitiny.

9. Naprosyn (proti bolesti a zánětům) - žaludeční potíže, závratě, bolest hlavy, ospalost, zvonění v uších, pálení žáhy, nevolnost, zvracení, otoky, plynatost, bolest břicha, průjem, zácpa, tmavá stolice, nervozita, nespavost, deprese, zmatenost, chvění, nechutenství, únava, svědění, vyrážka, dvojité vidění, poruchy srdečního rytmu, anémie nebo poruchy krvetvorby, změny v játrech, vypadávání vlasů, brnění v rukou nebo nohou, horečka, zvětšování prsou, snižování hladiny cukru a poruchy ledvin.

10. Cardizem (angína, vysoký krevní tlak, prevence proti opakovaným infarktům) - poruchy srdečního rytmu, otékání rukou nebo nohou, bolest hlavy, únava, nevolnost, vyrážka,

nízký tlak, závrať, omdlávání, poruchy srdečního rytmu, selhávání srdce, točení hlavy, nervozita, brnění rukou nebo nohou, halucinace, krátkodobé výpadky paměti, potíže se spánkem, slabost, průjem, zvracení, zácpa, podrážděný žaludek, svědění, citlivost na slunce, bolestivé nebo ztuhlé klouby, záněty jater, časté nucení na moč.

Takže to je 10 nejčastěji předepisovaných léků podle *THE PILL BOOK*. Kdokoliv, kdo užívá nějaké předepsané léky, by si měl pořídit kopii této knížky. Je v ní popsáno více než 1 600 nejběžnější předepisovaných léků v USA. Pokud máte začít s užíváním takových léků, měli byste znát i jejich možné vedlejší účinky.

U všech užívaných léků platí v první řadě varování „neužívejte lék, pokud jste na něj měli alergickou reakci.“ Je samozřejmé, že jediným způsobem, jak zjistit, zda jste alergičtí na určitý lék, je prodělat alergickou reakci nebo něco obdobného. Bývá časté, že jediná špatná alergická reakce úplně stačí a je až moc silná. Tehdy může způsobit dokonce i vaši SMRT. A pak je tu ještě jedno varování, týkající se všech 10 uvedených léků, jež je děsivé:

KAŽDÝ Z DESETI NEJPRODÁVANĚJŠÍCH LÉKŮ SE MŮŽE NACHÁZET I V MATEŘSKÉM MLÉCE!

Mnohé z těchto léků přechází do krevního oběhu, ale VŠECHNY se dostávají do mateřského mléka. A úplně stejné reakce jako mají na léky dospělí může mít i kojenec, jehož matka během těhotenství nebo kojení užívala předepsané léky.

Totéž ale platí o všech toxinech uložených v ženském těle - dostávají se až k dítěti. A to je jen další důvod, proč by se měla žena pokoušet o detoxifikaci a PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM, aby tak poskytla čisté prostředí svému dítěti.

Seznam deseti nejprodávanějších léků jsem zde uvedl proto, abych vám ukázal, že i když může půst mít vedlejší nepříjemné účinky, DOPADNĚTE PODOBNĚ I SE VŠEMI LÉKY, KTERÉ VÁM PŘEDEPÍŠE LÉKAŘ!

Stále se ještě nikde nedozvíte skutečné počty úmrtí, způsobovaných reakcemi na předepsané léky. Pokud ale zvážíte i všechny jiné alternativy ještě včas, můžete přijít na to, že půst je bezpečnější způsob, jak vyčistit tělo a zbavit se nemocí, než jakýkoliv předepisovaný lék.

Běžte za lékařem, ale položte mu nejméně dvě otázky:

1. Už jste někdy prováděl půst?

2. Víte skutečně něco o půstu?

Jestliže se vám dostane záporné odpovědi na obě otázky, pak začněte raději hledat jiného lékaře. Asi bude potřeba se poohlédnout po lékaři zaměřeném na přírodní léčbu. Můžete zkusit třeba žluté stránky, ale dávejte přednost specialistům, kteří mají s půstem zkušenosti.

Upřímně bych chtěl každému doporučit aby navštívil lékaře (**takového, který opravdu NĚCO VÍ o půstu - ne tedy jakéhokoliv lékaře**) ještě předtím, než začne DLOUHÝ půst. Naproti tomu krátké půsty (do 5 dní) by pro většinu lidí neměly představovat zdravotní riziko, **OBZVLÁŠTĚ POKUD SE BUDOU ŘÍDIT INSTRUKCEMI V TÉTO KNÍŽCE!**

Bývá až udivující, že o tolika ničujících věcech, jež provádíme svým tělům, se nikdy neporadíme s lékařem, ještě než se do nich pustíme. A stejně tak udivující je, že tyto věci bývají v protikladu s Biblií nebo s dalšími náboženskými učením.

Poradili jste se s lékařem ještě předtím, než...

- ◆ jste začali s cigaretami, drogami nebo marihuanou?
- ◆ jste měli pohlavní styk s někým u koho jste si nebyli absolutně jistí, že nemá nějakou chorobu?
- ◆ jste jedli jídlo, které vám přecpává trávicí systém a zanáší srdce?
- ◆ jste řídili auto bez zapnutých bezpečnostních pásů?

- ◆ jste si koupili láhve s alkoholem a pak se opili?
- ◆ vám pupek vystoupl tak, že už nejde skrývat?

Neporadili, že ne?

Bůh nestanovil ani neodpustil žádné takové chování, vy jste se však neptali ani lékaře, než jste je provedli. Avšak každý vám řekne, abyste se poradili s lékařem, pokud se chystáte na půst. Po vás se tedy chce, abyste to, co stanovil Bůh, probírali s lékařem.

Bůh předepsal půst. Ježíš také řekl „KDYŽ SE POSTÍTE“, ne „jestliže se postíte“ (Matouš 6:16). Instrukce a přesnost provádění půstu nepochází ze starodávné nebo přírodní medicíny. Staří lékaři a léčitelé vždy uznávali přínosy a správnost půstu, ale nejsou původními autory.

Půst přišel z duchovních tradic VŠECH významných náboženství. Ať už se hlásíte k jedné ze 60ti odnoží křesťanství, k islámu, k hinduismu nebo buddhismu, půst bývá silně doporučován ve všech důležitých náboženstvích a v některých bývá dokonce i přikazován.

Není to vynález člověka. Přišel od nejvyššího chirurga. Proč je tedy potřeba, abychom se obraceli na lékaře, když máme provádět něco co nám určil sám Bůh?

Pokud už mám trpět nějakými vedlejšími účinky, raději je budu snášet kvůli něčemu, co určil Bůh, než aby pocházely od jehly či pilulky, kterou předepíše medicína. Vedlejší účinky půstu jsou vlastně důsledky pročišťování. Naproti tomu vedlejší účinky léků bývají výsledkem zvětšující se toxicity v těle.

Přečtěte si prosím seznam vedlejších účinků léků ještě jednou (dostávají jej lékaři od výrobců léků). Seznam se může každých deset let úplně změnit, avšak vedlejší účinky budou zůstat v podstatě stejné. Stejný seznam vedlejších účinků

bude stejně přesný i po 100 letech, jen těch 10 nejprodávanějších léků se změní.

Ptejte se lékaře, ale ptejte se takového, který toho ví hodně o půstu - a ještě lépe se ptejte lékaře, který má osobní zkušenost s půstem. Z toho velkého množství poznatků, které jsem si o půstu přečetl, jsem mnohému nevěřil, dokud jsem to sám neprožil.

I vy možná nakonec shledáte, že ten nejdokonalejší lékař už vám byl dán.

Kapitola 8

PŮST



Jestliže vás čeká váš první půst, chtěl bych vám doporučit začít s velmi krátkým půstem - především pokud se u vás projevují příznaky velkého toxického zamoření.

Dokonce i kdybyste nevykazovali příznaky vysoké hladiny toxinů v těle, všeobecně **NEBÝVÁ DOBRÉ ZAČÍT JAKOUKOLIV OBTÍŽNOU ČINNOST V EXTRÉMNÍ PODOBĚ**. Pokud se třeba rozhodnete začít s joggingem, neměli byste vyjít ven a běžet maratón jako svůj první běh - nebo snad ano?

Místo toho byste měli začít s běháním krátkých tras, Teprve následně si můžete dát jednu míli, pak dvě, pak tři a postupně dávky zvyšovat, až se vaše vytrvalost zvedne na úroveň, kterou si přejte dosáhnout. A stejně tak je to i s půstem.

Neměli byste rozhodně začínat se 40ti-denním půstem. Možná ani nikdy nebudete chtít dosáhnout takové hranice, stejně jako mnoho běžajících netouží uběhnout maratón. Většině z nich dostačuje jen několik mil, neboť je to

dostačující, aby se udrželi v kondici, kterou si přejí dosáhnout. Nemívají přání dosahovat vrcholných výkonů.

Možná nebudete mít touhu (nebo potřebu) prodlouženého půstu. Půst je osobní zkušeností, praktikovanou z mnoha různých důvodů. Není v podstatě žádná překážka, která by bránila zdravému člověku, aby se do něj pustil přímo, pokud je prováděn správně. Mnoho klinik specializovaných na léčebné půsty, rutinně ordinuje svým klientům, kteří se ještě s pústem nesetkali, třeba i 21-denní půsty.

Uvědomte si ovšem, že tito klienti bývají nepřetržitě monitorováni personálem kliniky. Obvykle mají vytvořeno klidné prostředí s emoční podporou. Takový půst je možné provádět bez pochybností, já bych jej však nedoporučoval.

Mnoho lidí, kteří se pokoušeli napoprvé zvládnout delší půst (mezi 7-14 dny), selhalo. Příčinou ale často nebyly fyzické překážky - lidé selhávají kvůli své psychice.

Podobně jako husy v hejnu dokáží překonat vzdálenost až o 75% delší, než kdyby letěly osamoceně, průměrný člověk dokáže absolvovat půst snadněji s někým, kdo jej podpoří.

Lidé s křesťanskou vírou by možná namítali, že Ježíš byl v divočině úplně sám, když se 40 dní a nocí postil. Nebyl však úplně sám - společnost mu dělal ďábel (viz *Lukáš 4:2*). Když se postíte, pokušení vás stále provází.

Také Mojžíš byl osamocen, když se v horách 40 dní a nocí postil bez jídla i bez vody.

Vy však nemůžete provádět půst bez pití vody! Mojžíš byl v mlžném oparu v přítomnosti Boha. Mlha napájela Mojžíše (viz *Exodus 21:18*). Když se posadíte do vany plné vody, voda bude nasycovat vaši kůži. Ta se pak možná stane vráscitou, protože bude rozmočená. To se zřejmě stalo i Mojžíšovi uprostřed mlhy.

Také Eliáš byl o samotě, když se 40 dní a nocí postil během své pouti přes poušť (*1. Královská 19:8*).

Většina z nás ovšem nebude mít takovou duchovní sílu, jakou měli nejvýznamnější představitelé křesťanské víry a také následovníci ostatních náboženství stěží prokáží stejnou duchovní sílu, jako jejich vzory.

Z duchovního pohledu je nejlepší se postit o samotě. Já jsem se také v průběhu svého nejdelšího půstu vzdálil sám do ústraní. Opustil jsem svou ženu i rodinu. Vysvětlil jsem jim, že potřebuji udělat totéž co mé duchovní vzory - jít do divočiny a do hor (do přírody) a dostat se do ústraní. Pochopili mě a dali mi své požehnání.

Na první polovinu svého půstu jsem se vzdálil k oceánu a na druhou jsem se přemístil do hor. Když jste o samotě, umožňuje vám to reflektovat, modlit se, meditovat nebo se zabývat věcmi ve svém nitru, což se nedaří provádět, pokud jste neustále obklopeni lidmi.

Z praktického pohledu je mnohem těžší dělat něco sám, než když je s vámi někdo jiný, kdo je na stejné vlně. Pokud jste pro půst nováčkem, bývá vždy snadnější mít v začátku u sebe partnera. Když se ale stanete zkušenějším, potřeba společnosti se vytrácí.

Když zmiňuji partnera, vždy dodávám „na stejné vlně“. Je nesmírně důležité, pokud hodláte říci lidem, že se chystáte k půstu, aby to byli takoví, kteří tomu rozumí.

Většina Američanů se děsí pouhé myšlenky, že by měli být bez jídla déle než jediný den. Mnozí se obávají už jen vynechání tří hlavních jídel za den (do toho nepočítám něco na zub v noci). Celá naše společnost je zaplavována zprávami o jídle, jídle a jídle.

Sledujte například televizi jednu hodinu v kterýkoliv den. Všimněte si, kolik reklam je zaměřených na potraviny. Pokud někomu řeknete, že se budete postit a on nechápe o co jde, koledujete si o problémy.

Takoví lidé okamžitě očekávají, že po několika dnech hladovění musíte padnout mrtví k zemi. I když máte třeba 25

kilogramů nadváhy, budou si myslet že už po pár dnech hladovění zemřete.

Většina Američanů toho ví velmi málo nebo vůbec nic o půstu. Pohlíží na něj jako na hladovění, o kterém vědí, že nepřináší žádné pozitivní přínosy.

**BUĎTE VELMI OPATRNÍ V TOM,
KOMU ŘEKNETE O SVÉM PŮSTU -
LIDÉ BY TO MOŽNÁ NEPOCHOPILI.**

Když provádíte půst s někým dalším, kdo pro to má stejné pochopení jako vy, oba se tím navzájem posilujete. Když jeden z vás zeslábně a chce to vzdát, druhý jej podrží.

Ježíš o tom řekl: „*Když se postíš, potři svou hlavu olejem a tvář svou umyj, abys neukazoval lidem, že se postíš, ale svému Otci, který zůstává skryt; a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí.*“ (Matouš 6:17 -18)

V těchto verších Bible poskytuje mnoho informací o půstu. Některé z nich ovšem vyžadují hlubší porozumění, ale velmi dobře se shodují s tím, co říkají dnešní odborníci na půst.

A jak jsem se již zmínil na počátku, možná nejste křesťan a možná nepatříte k žádnému náboženství. Účelem této knížky není hlásat vám o náboženství, ale poskytnout vám vědomosti jak provádět půst. Bible je pro mně spirituálním dokumentem, kterému věřím a znám jej ze všeho nejvíce. Ano, odkazy v ostatních duchovních dílech nebývají v rozporu s tím, co Bible říká o půstu. Není žádná náhoda, že ramadán (povinný půst, který musí každoročně provádět muslimové) trvá 40 dní. Typické počty dnů půstu, zmiňované v Bibli jsou jeden den, sedm dní a čtyřicet dní.

Já používám křesťanské biblické odkazy, protože jsem křesťan. Muslim by zase použil odkazy z Koránu a citáty Mohameda. Buddha by použil odkazy z Buddhových rozprav atd. Ten, kdo nemá vztah k žádnému náboženství, možná bude prostě spoléhat na medicínské údaje a na výsledky dosažené jinými, kteří už půst prováděli.

Půst účinkuje, ať už jste Američan, Ind nebo Afričan ze Zairu. A stejně tak účinkuje, i když jste příslušníci církví A.M.E., baptistů, C.O.G.I.C. nebo následujete hnutí Zend-Avesta. Stejně jako jídlo mívá určité přínosy (či škodí - podle toho, co nejvíc jíte), což je nezávislé na vašem náboženském přesvědčení, platí to i o půstu.

Nyní, když jsem se o tom už zmínil, možná se nebudete stavět na hlavu, když použiji další citát z Bible. Vraťme se tedy zpět k Matoušovi 6:17-18: *„Když se postíš, potři svou hlavu olejem a tvář svou umyj, abys neukazoval lidem, že se postíš, ale svému Otci, který zůstává skryt; a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí.“*

Je tu několik bodů, které jsou v korelaci s tím, co vám říkají odborníci na půst. Možná budete muset trochu namáhat svou mysl a chápání, aby vám došel význam toho, co bylo řečeno.

OLEJ

„Potři svou hlavu olejem,“ řekl Ježíš, To má i spirituální význam, avšak já se budu věnovat pouze věcem, které mají obecný vztah k půstu. Nanášení oleje na hlavu během půstu má také fyzický význam.

Když jsem se připravoval na svůj 40ti-denní půst, navštěvoval jsem seminář, kde působil Dick Gregory - jeden z předních odborníků na zdraví a snad nejuznávanější expert na půsty.

Dostalo se mi toho požehnání, že jsem po skončení semináře mohl dlouho diskutovat s Dickem Gregorym. Gregory je mimo jiné tvůrcem jedné z nejprodávanějších diet v obchodech se zdravou výživou (*Dick Gregory's Bahamian Diet®*). Kromě toho je autorem jednoho udivujícího příběhu o půstu, v němž se popisuje nesmírná výdrž při putování na vzdálenost stovek mil BEZ JÍDLA. Mnozí už četli o tomto činu, ale stále je pro ně těžké tomu uvěřit.

Gregory byl tím, kdo mě přesvědčil o významnosti

„návštěvy lékaře“. Když se jej lidé tázali, zda se on sám radil se svým lékařem vždy před každým z jeho mnoha půstů, odpovídal: „Ne, krucinál. Můj lékař je už dlouho po smrti.“

Pro většinu Američanů je téměř nemožné uvěřit, že je možné přežít 40 dní bez jídla. Z některých věcí, které mi při našem rozhovoru Gregory řekl, jsem byl poněkud vystrašený. Upřímně řečeno pro mě bylo těžké některým uvěřit - zvláště těm, které se týkaly MÉHO těla. Začal jsem dále prozkoumávat mnoho s věcí, se kterými se mi svěřil a našel jsem písemné odkazy, které potvrzují v podstatě všechno, k čemu Gregory došel.

Jedna z prvních věcí, kterou mi řekl byla tato: „*Obstarej si nějaký jemný kosmetický olej, protože dlouhý půst způsobí, že se tvoje pokožka vysuší.*“

Zde mi prosím odpusťte malou odbočku. Cítím potřebu vysvětlit něco málo o sobě a svém způsobu myšlení, o mé osobní historii a o tom, co mi dává kvalifikaci, abych vám tu mohl popisovat podstatu půstu. V této knížce totiž není žádný úvod s krátkým autorovým shrnutím. A já si myslím, že je důležité, abyste pochopili způsob mého myšlení. Když v tom budete mít jasno, pochopíte i můj proces myšlení, který se rozběhl poté, co mi Dick Gregory doporučil obstarat si olej.

Kapitola 9

TAK TO JSEM JÁ

(nebo přinejmenším moje určitá část)



Jsem vědec. V roce 1977 jsem dokončil univerzitu Eckerd College (původně s názvem Florida Presbyterian College) v St. Petersburgu na Floridě a získal jsem titul B.S. v oboru chemie. Nejsem přitom vědec jen díky svému vzdělání, ale i svým založením. Je však rozdíl mezi vědcem a technikem. Technik využívá známých postupů a vědomostí a rutinně je aplikuje na konkrétní situaci. Technici existují na všech cestách života, u vědy je to jinak.

Opravdový vědec se nepokouší rutinně využít pevně stanovený postup, ale poznat neznámé. Vyhledává příležitosti jak objevovat co je skryto, naučit se tomu, co jiní ignorují a posvítit si do míst, kde je tma. Vědec má mentalitu hledat, technik má mentalitu používat. Obě mentality jsou nezbytné a přítomné u každého jednotlivce, avšak v rozdílných proporcích.

Znalosti nemají pro vědu žádné meze. Znalosti jsou věda. Na univerzitě jsem se naučil „takzvanou“ hierarchii vědění.

Lze to znázornit následující převrácenou pyramidou:



Pro DŮKLADNÉ a ÚPLNÉ pochopení každé vrstvy MUSÍTE rozumět vrstvě, která je níž. Když nerozumíte nižší vrstvě, neznamená to ještě, že nemůžete v této vrstvě působit. Prostě to znamená, že nemáte celkové porozumění.

A zde máte příklad toho, jak hierarchie znalostí funguje. Podívejme se na činnost, kterou mnozí z nás denně provádíme - řízení auta.

Hierarchie znalostí o běžném automobilu

Převodovka

(talířová tlaková spojka nebo hydraulická automatická s

torzním převodníkem)

Čtyřtakový motor

(čtyři cykly - sání, komprese, expanze, výfuk) (karburátor nebo vstřikování paliva)

Metalurgie

Zapalování a hoření alkanů

Nafta (surová ropa a její zpracování na benzin)

To jsou jen velmi široké generalizace toho, jak se získává energie přenášená na kola. Víte třeba přesně, odkud pochází pneumatiky a jak byly vyrobeny? Jak byly kovy přetaveny a odlity? Jak se vyrábí dráty? A co třeba sklo pro čelní sklo? Co způsobuje odrazivost zrcadel? Co řídí činnost blinkrů? Jak se ladí rádio na jednotlivé stanice a jak v něm funguje zesilovač? Každá z komponent je sama kombinací subkomponent, které jsou technicky propojené.

Obvykle dokážeme pochopit jednu komponentu a její ZÁKLADNÍ funkce, avšak ne vždy víme, jak vznikla, nebo jak složité jsou detaily jejích funkcí. Naše chápání komponenty se vytrácí, když se pokoušíme vysvětlovat její kompletní funkci.

Zkuste si představit tu nejjednodušší součástku v autě. Prohlédněte si auto a zkuste ji nalézt. Co je to - třeba knoflík? Ten je docela jednoduchý, že ano? Není to tak přesné. Z čeho je vyroben? Z umělé hmoty? Z jakého druhu a jak ta je vyráběna? Těžká otázka - mohl by to být nějaký poly... raději se podívám po něčem dalším. **Možná že v autě není nic skutečně jednoduchého. Zkuste to pochopit.**

Sestavení automobilu vyžaduje tisíce a tisíce úkonů které běžný člověk nebo dokonce ani mechanik podrobně nezná. Avšak pokud je kterýkoliv dospělý člověk dotázán, zda rozumí automobilům, může často odpovědět: „samozřejmě že vím, co je to auto!“

Téměř každý dospělý dokáže řídit auto. Úspěšně zvládáme jeho funkce a někteří je dokonce umí i opravovat.

Ale naše vědomosti o věcech, které používáme každodenně, bývají velmi omezené, když jde o **DŮKLADNÉ a ÚPLNÉ** pochopení.

Tato knížka nemá ale nic společného s automobily. Má v sobě však něco, co obecně souvisí s důkladným a kompletním pochopením. Auta jsou docela jednoduchá. Vědomosti jsou k dispozici pro každého, kdo se rozhodne se o nich učit. Auto je celistvé a je bezchybně reprodukovatelné. Auta spadají do prvních tří hladin z pyramidy znalostí. K těm je potřeba jen matematika, fyzika a chemie a možná základní biologie, neboť mnoho surovin a paliv má organický původ.

Tato knížka se ovšem zabývá vyššími úrovněmi. Vedle lidského těla, myslí a duše vypadá auto jako stavba z dětských kostek. Tělo je sice v určitém ohledu podobné automobilu, ale je mnohem složitější. Já se třeba cítím jako malé dítě, jež jede v autě, kterému pořádně nerozumí. Slyším zvuky, dívám se z okna, porovnávám mezi tím, co považuji za příčinu a účinek, ale nečiním si žádný nárok, že bych kompletně rozuměl autům. Není to prostě jednoduché.

Často se asi domníváme, že moderní člověk rozumí biologii a medicíně - je to ale skutečně tak? Ani ti nejlepší lékaři a výzkumníci stále ještě přesně neví, co způsobuje naše nejčastější choroby. Teorií máme spousty, ale nevíme přesně, co vyvolává rakovinu. Stále ještě nemáme žádnou léčbu v dohledu. Nevíme, proč někteří jedinci onemocní a jiní ne a přitom obojí žijí v prakticky identických podmínkách.

V dávných dobách, když člověk něco nechápal, vztahoval to k bohům. To byl důvod, proč měli lidé bohy pro každý přírodní úkaz: bůh deště, bohyně plodnosti, bůh slunce, měsíce atd. To trvalo tak dlouho, dokud nepřišli vědci a několik málo z nich pak zakázalo bohy a nahradili je znalostmi. Věda ovšem neodstranila věci, jež člověk nezná, ale ve skutečnosti jen zvětšila naše uvědomování těchto věcí. Seznam je nejenže dlouhý, ale my jej dokonce ani neznáme celý.

Já se považuji za nadprůměrně dobře vzdělaného a

osvíceného člověka. S jistotou mohu prohlásit, že toho vím více než většina lidí. Ale také mohu říci, že jsem si o to více vědom své neznalosti.

Tento úvod jsem doplnil proto, abyste pochopili, že vás chci vzít na pomyslnou vyjížděku autem, kterému nerozumím **DŮKLADNĚ a ÚPLNĚ**. Nedělám si však kvůli tomu výčitky, protože naprostá většina lidí je na tom podobně. Ani lékaři, vědci, léčitelé přírodní medicíny, ani celá vláda nebo dokonce kazatelé (ke kterým také patřím) nerozumí ničemu **KOMPLETNĚ**.

*„Vždyť naše poznání je jen
částečné, i naše prorokování je jen
částečné; až přijde plnost, tehdy to, co
je částečné, bude překonáno.“
(Korintským 13:9-10)*

Nejsem řidič na vašem zájezdu s pústem. Jsem jen cestující, který má do jisté míry vládu nad vozidlem. Mohu vám pomoci ovlivnit jeho směr a rychlost. Cesta však bude asi velmi klikatá. Jsou tu zákruty a obrátky, které mohou polekat naši mysl. Je těžké říci, jak každý výlet skončí, nebo kterou krajinou projede každý z cestujících. Na konci to bude dávat smysl, ale dostat se do cíle není snadné. **Připněte si bezpečnostní pás a odvažte svou mysl, toto není běžná jízda.**

Vůbec netuším, co si budete skutečně myslet o pústu. Ale bez ohledu na to, co si o tom budete myslet, vám říkám pravdu. Pokud bych chtěl být přesnější, měl bych říci, že jde o pravdu z mého hlediska, vycházející z mých vědomostí a zkušeností. Když jsem dokončil svůj první sedmidenní půst, moje pokožka byla hladká jako pokožka dítěte. Moje rodina a přátelé u mě zaznamenali úžasnou změnu. Mimo jakýkoliv stín pochybností vím, že půst funguje. Tak tedy vypadá můj příběh.

Co dělám v životě dalšího kromě psaní? Jsem chemik, pastor (Archa spasení - *The ARK of Salvation*. Moje kázání si můžete poslechnout na webu www.theonlineword.com). Můj

hlavní obor je kosmetická chemie. Vyvinul jsem už více než 70 kosmetických produktů, mnohé z nich najdete i v regálech vašeho obchodu nebo v lékárně. Kromě toho jsem vytvořil nebo vyvinul řadu dalších produktů v mnoha jiných oborech.

Napsal jsem také elektronickou knížku, postavil nahrávací studio, v němž jsem produkoval a nahrál čtyři alba, sestrojil elektronického pomocníka pro domácnost, zařízení pro domácí zvířata, vytvořil dva počítačové programy a nahrál relaxační kazetu s názvem „SPÁNEK DĚLOHY“. Jde o originální nahrávku, v níž jsou použity reálné zvuky nasnímané uvnitř dělohy a v pozadí se ozývají zvuky přírody. Zvuky dělohy jednak uspávají miminko těhotné ženy, ale také vyvolávají uvolnění u dospělých. Ano, opravdu to funguje!

Moje firma vyvinula množství výrobků, se kterými se můžete setkat v tisících obchodů se zdravou výživou. Za nejskvělejší nutriční výrobek na trhu bývá mnohými považován náš MIRACLE 2000®. Možná si pomyslíte, že přeháním, ale podívejme se, co všechno obsahuje. Najdete tu 26 hlavních vitamínů a minerálů - mnoho z nich v množství 20-násobku denní doporučené dávky, 18 výtažků z bylin a více než 70 iontových stopových minerálů, řasy, antioxidanty, aminokyseliny, aloe a další nutrienty. To vše je ve formě snadno vstřebatelné tekutiny. MIRACLE 2000® je spolu s naším dalším výrobkem LIFESEED® tekutina výborné chuti a dávka jedné unce (tj. 28 g) vám dá zásobu, která se jinak získá jen užitím mnoha jiných potravinových doplňků. Oba naše výrobky najdete v obchodech se zdravou výživou,

Další náš produkt COLD WAR™ jsou kapsle, které imunitnímu systému těla dodávají posilu, když potřebujete něco víc než kuřecí vývar, abyste překonali nachlazení. MIRACLE OIL® a MIRACLE LOTION® jsou výrobky, které jsem osobně vyvinul pro přírodní ošetření určené na suchou pokožku. O těchto se ještě později zmíním, neboť mají vztah k půstu. O našem výrobku HEART MIRACLE™ se můžete více dozvědět na speciálním webu www.heartmiracle.com.

Jak se můžete přesvědčit, mám docela pestrý život profesionála. Vždy se pokouším dostat až do bodu, kdy lze pochopit věci v jejich podstatě.

Čím více toho pochopíte, tím víc toho dokážete. A jak jsem se vlastně dostal od chemie k půstu? Jak už jsem řekl, jsem vědec a pátrám po pravdě. Když vyjdete na cestu hledání pravdy, narazíte na nejméně dvě místa.

Za prvé to bude místo, které jste neočekávali.

Za druhé to bude místo, kde nebudou davy, až se tam dostanete.

Pravda pro mě začala u mého fyzického těla. V mých 17 letech (narodil jsem se 31.prosince 1955, takže si můžete spočítat, jak starý nebo mladý jsem dnes) mě můj otec vzal do *The Natural Hygiene Convention* v Rockfordu, ve státě Illinois . Pobývali jsme tam v areálu univerzity po dobu jednoho týdne. Absolvovali jsme každý den mnoho přednášek. Lékaři nás učili, jak a proč bychom měli žít zdravým životním stylem.

Mezi vyučované předměty patřily stravování (proč nejsou maso, mléčné výrobky a většina polotovarů zrovna nejlepší pro naše zdraví), pohybová aktivita, pobyt na čerstvém vzduchu, mír v mysli a samozřejmě i půst.

Nebyla v tom žádná spiritualita. Byla to jen striktní věda. Učili nás profesionálové medicíny, kteří byli přesvědčeni, že přírodní životní styl je naše nejlepší pojištění proti nemocem a předčasnému úmrtí.

Ten jediný týden navždy změnil můj život. Přestože mi bylo teprve 17, už jsem byl vědec. Mohl jsem studovat a rozumět statistice. Pochopil jsem fyziologii trávicího systému. Nauka o správné stravě v kombinaci s interakcí trávicích šťáv na různé kombinace jídel mi dávaly smysl.

Co se týká závažných destruktivních chování, většina lidí ví, že se ničí svým životním stylem. Každý ví, že cigarety jsou

škodlivé. Víme, že nadváha nám škodí. Víme, že pokud pravidelně necvičíme, škodí nám to. Víme, že život ve smogem zamořených městech je škodlivý. Víme, že fritovaná a tučná jídla jsou škodlivá. Víme, že sladkosti z rafinovaného cukru jsou škodlivé. Víme, že filmy plné násilí a televizní show jsou v zásadě škodlivé. Víme, že marihuana, crack, kokain, heroin atd jsou všechny škodlivé.

V první řadě musí být dosaženo poznání toho, co je dobré, a co špatné. Když o něčem víte, že je to ničivé nebo škodlivé, dosáhli jste již takového poznání.

Ve druhé řadě je nutné jednat podle tohoto poznání. Vědět, že kouření vás předčasně zabíjí, pro vás ještě není prospěšné, když dále kouříte. Uvědomovat si, že tučná jídla jsou pro vás špatná, vám k ničemu není, dokud nesnížíte jejich spotřebu.

Školení v *The Natural Hygiene Convention* mi poskytlo vědomosti o tom, co je prospěšné a co škodlivé s ohledem na péči o naše těla. Začal jsem být velmi vnímavý k tomuto tématu. Už ve svých 17 letech jsem se rozhodl, že budu tyto vědomosti využívat, neboť mají vztah ke zdraví a upřímně musím přiznat, že já mám své tělo rád.

Plnění tohoto předsevzetí se mi vyplácí. Když mi něco způsobuje bolest nebo stagnaci, nechci to. Nadto své tělo mám pouze jedno, nemůžu je měnit a klasické léčebné zásahy bývají obvykle bolestivé a nákladné. A co víc, nahrazené části těla nikdy nebývají tak dobré, jako ty původní. Mojí prioritou se stala co nejlepší péče o tělo. Prostě jsem se rozhodl, že bych měl o své tělo pečovat víc, než třeba o své auto.

Na rozdíl od těla si totiž mohu kdykoliv koupit nebo pronajmout auto nové. Přestože věřím v božská zázračná vyléčení, v kostele potkávám příliš mnoho nemocných lidí. Myslím si ale, že božské vyléčení je pouze druhé nejlepší. Nejlepší ze všeho je totiž vůbec ne onemocnět.

Soustředil jsem se tedy na čtení, učení, navštěvování

seminářů a praktikování všeho, co může udržet mé tělo zdravé.

Je ironické, že většina Američanů se soustřeďuje mnohem víc na zdraví svého auta, než na své vlastní. Dick Gregory jednou řekl: „pokud ve zprávách přijdou s tím, že kouření v autě způsobí jeho korozi, lidé budou přestávat s kouřením v autech. Když zpravodajství uvede, že zapínání pásů umožní delší dojezd auta na jeden galon benzínu, lidé si budou svědomitě zapínat pásy. Když ve zprávách oznámí, že jedna z místních čerpacích stanic prodávala levný benzín smíšený s vodou, který může vyvolávat korozi motoru, lidé se budou této stanici vyhýbat.

Bohužel to je skutečnost - až příliš reálná. Jsme ochotni přestat se vším, co by mohlo ohrozit naše auta, avšak nevzdáme se jednání, které ohrozí naše tělo. Já se naučil starat a soustřeďovat na ochranu svého těla více, než na své auto. Konec konců, když mi skončí moje leasingová smlouva, vrátím své auto zpět prodejci a ten je určitě prodá někomu dalšímu - třeba to budete vy...

Je to už více než 20 let od doby, kdy jsem poprvé navštívil seminář v *The Natural Hygiene Convention*. Po celý ten čas, v celém svém výzkumu, během všech následných přednášek, se ani jedna poznámka nebo zajímavost, které jsem se naučil už při první návštěvě *Convention*, neukázala jako neplatná. Tento systém byl totiž založen na přírodním životním stylu, který nikdy nebude popřen nebo dodatečně vylepšován.

Kojení novorozenců nikdy nebude dokonalejší. Možná se nám dostane více pohodlí, líbivější nebo barevnější balení, bezproblémové krmení z láhve na veřejnosti, reklama nám naslibuje zázraky rozpustného mléka, které v regálech vydrží celé roky. Reklamní agentury nám slíbí cokoliv, vyvolají náš zájem, jen aby zboží šlo na odbyt. Bohužel ale věci, které nakonec koupíme, nefungují pokaždé, jak jsme očekávali a nebývají pro nás to nejlepší.

Lidé mají sklony věřit všemu, co nám říkají v reklamách. Co je nabízeno jako nové a vylepšené, obvykle nebývá nijak

vylepšené. I když se někteří stále snaží najít to nejlepší první jídlo po narození dítěte, prsní bradavka zůstává napořád zdrojem toho nejdokonalejšího a není tu nic, co bychom s tím mohli nebo měli dělat.

Větší část poznatků šířených sdružením *The Natural Hygiene Society* je soustředěna v knížce, kterou osobně považuji za nejlepší knížku o stravování a péči o zdraví, jež je dnes dostupná na trhu. Jde o titul FIT PRO ŽIVOT od autorů Harvey a Marilyn Diamondových. Koupit si ji stále ještě můžete ve většině knihkupectví.

Diamondovi uchopili principy šířené tímto sdružením a podali je v lehce pochopitelné podobě. Za většinu informací přitom Diamondovi vděčí Herbertu Sheltonovi, zakladateli *The Natural Hygiene Society*. Vděčný jsem mu také já. Většinu z toho, co dnes znám o půstu, jsem se naučil na seminářích, pořádaných napříč celou zemí pod označením *The Natural Hygiene Society Convention Seminars*.

Takže to bylo něco málo z mé minulosti. A tvrdím, že je to opravdu jen malá část, protože nikoho nelze opravdu poznat jen podle jeho zaměstnání nebo profesionální dráhy. Člověk ve své podstatě je něco mnohem víc než jen to, „co dělá pro svůj život“. Pravděpodobně se ale hodně liším od běžného chemika, neboť se ve svém životě vyhýbám všem možným chemikáliím.

K půstu jsem došel, když jsem pátral po něčem, co zachová mé „vozidlo“ v dobrém stavu. Toto vozidlo má za úkol sloužit mé duši - nejde tedy o žádný obyčejný automobil. Snažím se vše poznávat do hloubky. To člověka dovádí k poznání, ale také se tím občas dostáváte do potíží - obzvláště pokud se s vámi lidé nechtějí podělit o skutečné odpovědi, o pravdu.

Příručka ZAČÍNÁME S PŮSTEM není o mně, ale možná by se vám mohlo hodit poznat něco o tom, jak jsem se dostal na tuto cestu. Možná budete také chtít vědět, proč jsem byl zvědavý, když mi Dick Gregory říkal, že moje pokožka může vysychat.

Kapitola 10

POUŽITÍ OLEJE



„Obstarej si nějaký jemný kosmetický olej, protože dlouhý půst způsobí, že se tvoje pokožka vysuší,“ říkal mi Dick Gregory.

Pátral jsem ve své mysli po jakýchkoliv informacích, které by potvrdily toto tvrzení. Žádné jsem si nedokázal vybavit. O suché pokožce a o tom, proč je suchá, jsem věděl dost. To proto, že jsem už strávil hodně času nad vývojem přírodních kosmetických prostředků na suchou kůži.

Věděl jsem, že v případě suché kůže se může jednat i o nemoc, která dnes bývá velmi rozšířená. I když nebývá považována za nic vážného, je to indikátor zdravotních problémů. Vaše pokožka by neměla být suchá. V ideálním případě byste neměli potřebovat žádné pleťové mléko ani olej. Naše těla ale bohužel nebývají v ideálním stavu.

Pokožka, která je suchá, šupinatá, skvrnitá, popraskaná, loupající se, pálivá, hrubá, tvrdá nebo svědící, nemůže být zdravá. To jsem věděl nejen díky selskému rozumu, ale také na základě výzkumů. Nebudu vás ale zaplavovat spoustou

technických detailů. Více věřím tomu, co je zřejmé a prosté. Odborné termíny jako epidermis, dermis nebo podkožní tkáň, různé vrstvy kůže nehrají v tomto případě žádnou rozhodující roli.

Pokožka bývá suchá z jednoho prostého důvodu. Je suchá, jako bývá suché cokoliv jiného - je to kvůli nedostatku vody a vlhkosti. Možná to zní jako příliš zjednodušující vysvětlení, ale je docela přesné. To co způsobuje suchost, bývá především nedostatek vody.

Avšak hledání vysvětlení nedostatku vody už je krokem, kdy se věci stávají komplikovanější. Hlavní příčinou zácpy bývá rovněž nedostatek vody. Když máte zácpu, zkuste pít jeden galon (3,8 litru) vody denně po dobu tří dnů. Vaše zácpa by se takto měla ztratit. Když něco vyschne, stane se to tvrdým (neplatí to ale úplně o všem). Vysušení způsobuje i bledost a ztuhlost. Možná byste byli sami překvapeni, jak mnoho potíží by mohlo být vyléčeno jen prostým každodenním vypitím dostatečného množství vody!

V průběhu půstu je potřeba pít velké množství vody. Věděl jsem, že Dick Gregory to ví také, proč mi ale říkal, že moje kůže může vysychat? To jsem nedokázal pochopit. Zprvu jsem se domníval, že se mýlí nebo si myslí, že bych se mohl postit bez dostatečného pití. Moje kůže že má vysychat? To v žádném případě. A hádejte co se stalo? Moje kůže vyschla.

Po sedmém dnu půstu byla už má kůže zřetelně sušší. Proč? To nevím jistě ani se mi ještě nepodařilo nalézt nikoho, kdo by znal odpověď. Mám svou teorii, ale je to jen pouhá teorie. Víím, že toxické tělesné odpady (M.E.E.S.) mohou způsobovat vyrážky nebo otoky. Osobně jsem s tím už získal zkušenost.

A dává mi smysl, že pokud zanesené tělo může být důvodem pro suchou pokožku i bez půstu (a to je běžné - jen se podívejte na tu nabídku tělových mlék v regálech obchodů), pak mohou suchost způsobovat i vylučované toxiny. Jsou dva důvody, proč toxiny způsobují suchost:

První důvod:

Tělo vždy šetří své zdroje pro ty orgány, které jsou nejdůležitější. Třeba teplo bývá vždy směřováno od periferií k jádru (břicho, hrud' a mozek). Vaše ruce a nohy mohou vychladnout nebo i zmrznout, ale tělo pošle poslední zbytky tepla do středu, aby jej udrželo co nejdéle.

Tělo mívá snahu zadržovat toxiny a soli v podobě roztoků a nikoliv jako tvrdé krystaly. To bývá příčinou, proč příliš mnoho solí ve vašem těle vyvolává následně zadržování vody. Tělo vodu zadržuje proto, aby soli zůstávaly neustále rozpuštěné.

Vaše krevní plazma je složením velmi podobná mořské vodě. Krev potřebuje být udržována při optimální hustotě a pH. Slaná tekutina má vyšší měrnou hustotu. Čím slanější je vaše tělo, tím více vody potřebuje, aby mohla být hustota krve na žádoucích hodnotách. V důsledku to znamená odebírání vody z méně kritických oblastí: je to analogické s odebíráním tepla z periferií do středu těla. Jak nasypete do vody ještě více solí, zvýší se její hustota. A jedinou cestou, jak znovu upravit hustotu, je buď se zbavit solí v ní nebo ji naředit další vodou. A vodu je potřeba získat stůj co stůj. Zkuste hádat, odkud se dá voda vzít? Buď jí vypijete více nebo se odebere z míst, kde zrovna je k mání. Když ji tělo vytěsňuje ze svých vlastních zdrojů (a pamatujte že obsahuje více než 80% vody), něco v něm musí začít vysychat. A kůže je největším orgánem a její vlhkost není pro život kritickou.

Příklad s rozpouštěním solí uvádím jen pro ilustraci - v krvi je totiž mnoho elektrolytů, hormonů a jiných chemikálií. Při současném stavu našeho životního prostředí a s ohledem na naše stravovací návyky mívá naše krev v sobě spoustu věcí, které by tam být neměly. To je důvod, proč naše kůže vysychá - aby naše krev a tkáně měly zajištěn potřebný přísun vody.

Druhý důvod:

Toxiny mívají tendenci vysoušet. Když jsem se postil, chemikálie vycházející s mým dechem měly těkavou povahu. „Těkavost“ v tomto případě znamená, že měly velkou schopnost odpařování. Třeba i pití alkoholu vyvolává podobnou těkavost.

Čistý alkohol bývá používán v mnoha kosmetických přípravcích, kde je potřeba dosáhnout vysoušecího efektu. Na obalech to bývá označováno jako „SD“ (speciálně denaturovaný) alkohol a nejběžnější bývá jeho 40% koncentrace. Denaturovaný znamená, že do alkoholu byla dodána nějaká přísada bránící jeho konzumaci. Pokud byste jej přesto vypili, mohli byste onemocnět nebo dokonce i zemřít.

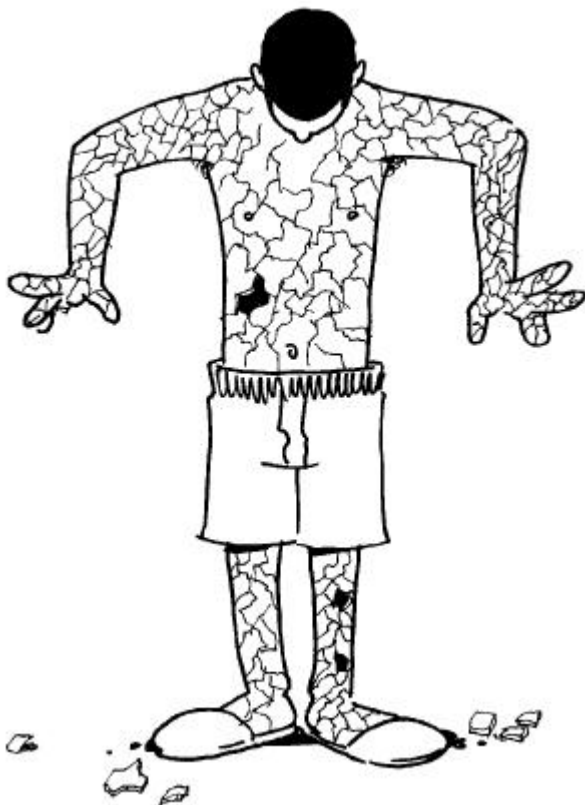
Denaturace se v tomto případě musí provádět, neboť z alkoholu v kosmetice se neplatí žádná daň. Můžete pít alkohol tak dlouho, než zničí vaše játra nebo než někoho zabijete (až k 60% zabití dochází pod vlivem alkoholu, nikoliv drog), než způsobí autonehodu, násilí v rodině (zeptejte se kterékoliv oběti domácího násilí, zda byl její manžel opilý, když jí ubližoval - zpravidla v tom bývá alkohol) nebo způsobí srdeční záchvat. Nemůžete ale pít nezdaněný alkohol. Jde tu tedy hlavně o peníze...

Alkohol se vypařuje rychle - proto je ideální i pro kosmetické účely. Alkohol je také velmi vhodný pro ředění parfémů. Když si na své tělo nanesete parfém nebo kolínskou, alkohol se z nich rychle vypaří a na kůži pak zůstává jen parfém. Navíc je kosmetický alkohol mnohem levnější, než čisté olejové parfémy.

Největší nevýhodou alkoholu je, že vysušuje kůži nebo vlasy. Když jej aplikujete, rozpouští vše, s čím přijde do kontaktu. A když se odpařuje, odebírá sebou i vodu a tím tělo vysušuje.

Já si myslím, že tento fenomén probíhá i při půstu. Když jsou těkavé chemické látky vylučovány tlustým střevem, močí,

dechem nebo kůží, berou sebou i vodu. Nejsem schopen úplně zaručit, že tato teorie je bezchybná, ale mohu potvrdit, že moje pokožka začala vysychat přesně podle předpovědi pana Gregoryho.



„Obstarej si nějaký jemný kosmetický olej, protože dlouhý půst způsobí, že se tvoje pokožka vysuší,“ říkal mi Dick Gregory.

Co to má ale do činění se slovy Ježíše o potírání hlavy olejem? Vzpomeňte si jak jsem vám říkal o tom, kolik toho vím o suché pokožce, neboť jsem pracoval na vývoji kosmetiky, která má mírnit tento druh potíží. Nakonec z toho vzniklo jak tělové mléko, tak i olej, jež obsahují 7 druhů přírodních olejů a 14 extraktů z bylin.

Nehodlám zde dělat reklamu na tyto výrobky, ale získal jsem už dostatečnou sebejistotu, neboť vlastním na tyto výrobky už řadu certifikátů. Jedná se o výrobky prodávané pod názvy MIRACLE LOTION® a MIRACLE OIL®. Oba názvy pokládám za přiléhavé i s ohledem na mé souběžné činnosti kazatele a chemika.

Oba tyto produkty naleznete v mnoha obchodech se zdravou výživou nebo v salonech krásy. Také mnoho lidí nabízejících terapeutické masáže používá můj olej ve své praxi. MIRACLE LOTION byl vyvinut pro suchou pokožku jakéhokoli typu a je určeno především těm, kteří hledají výrobek blízký přírodě a skutečně účinkující.

U obou těchto výrobků se používají jen ty nejlepší přírodní oleje a byliny, takže je nehledejte mezi levným zbožím. Než jsem našel konečný způsob zpracování, spolupracoval jsem na vytváření směsí s bylinkářem, protože chybné výrobní postupy mohou v těchto případech velmi omezit účinnost mnoha přírodních ingrediencí. Nesprávně zpracované byliny sice mohou být přítomné ve finálním výrobku, ale bývají buď neaktivní nebo přímo „mrtvé“.

MIRACLE OIL a MIRACLE LOTION tedy mohou být těmi správnými prostředky, které vám pomohou minimalizovat vysoušení pokožky v průběhu půstu. Obzvláště u dlouhodobých půstů se setkáte s vysoušením pokožky nejen v jejich průběhu, ale i během fáze přechodu na normální režim.

Ať už měl Ježíš pro pomazání hlavy důvody spirituální nebo rituální, budete i vy zřejmě potřebovat ošetřit svou pokožku kvalitním olejem nebo mlékem s vysokým obsahem olejů.

Mnoho plet'ových mlék mívá vysoký obsah mastných složek. Některé z nich se vyrábí z ropy, což je stejná surovina i pro výrobu benzínu nebo motorového oleje. Nejsou pro tělo škodlivé a přestože mnoho odborníků na přírodní péči o zdraví je neschvaluje, není na nich skutečně nic špatného. Nejsou však ve srovnání s rostlinnými oleji až tak dobré kvůli horší

vstřebatelnosti. Vychází ovšem mnohem levněji. Kosmetika vyráběná z těchto surovin je tedy mnohem dostupnější. V případě půstu bych ale osobně volil pouze ty nejlepší výrobky obsahující především přírodní ingredience...

Ještě bych rád podotknul, že MIRACLE OIL je velmi vhodný pro přidávání do koupele. Už jediná lžice tohoto oleje přidaná do vody ve vaně učiní vaši pokožku hedvábnou. Uleví vám od suché a zhrublé pokožky, která se v průběhu půstu může objevovat.

Z výše řečeného tedy vyplývá jedna ze zásadních instrukcí pro půst o délce pěti a více dní: udržujte svou pokožku namazanou a zvlhčenou s pomocí KVALITNÍCH kosmetických výrobků. V Matoušových výrocích z Bible ovšem nalezneme i další instrukce:

„Když se postíš, potři svou hlavu olejem a tvář svou umyj, abys neukazoval lidem, že se postíš, ale svému Otci, který zůstává skryt; a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí.“

A právě následující druhá instrukce je asi tou nejdůležitější věcí, kterou byste se měli v průběhu půstu řídit. Stejně jako je životně důležité, abyste pochopili princip PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM a zamoření těla toxiny (M.E.E.S.), je stejně důležité, abyste se řídili následující instrukcí, která nesmí být přehlížena a **NIKDY** by neměla být zanedbávána. Dick Gregory mi kladl na srdce, že jde o velmi důležitou věc, kterou bych měl provádět každodenně. A také všechny knížky, které jsem o tomto tématu přečetl, tvrdí v podstatě totéž.

Nesmějte se, nemračte se, nebuďte v rozpacích nebo znechucení, když vám prozradím, o co jde. Přinejmenším pozorně naslouchejte, když vám budu vysvětlovat, proč to **MUSÍTE** provádět, abyste měli co největší prospěch ze svého půstu. Jde o věc, se kterou se většina lidí zpravidla nesvěřuje.

Umím pochopit, že i když většina kazatelů si to uvědomuje, zdráhali by se takováto slova pronášet ze svých kazatelen. Jednu neděli jsem o tomto tématu měl kázání. Lidé

se ale začali smát tak intenzivně, až je z toho rozbolela břicha. Možná to zní jako zábava, komici často využívají toto téma ke svým vtipům. Ale bez ohledu na to, jak to zní, jak je to zábavné nebo znechucující, je to pravdivé a pokud chcete, abyste měli ze svého půstu maximální prospěch a nehrozilo vám žádné nebezpečí, měli byste následující kapitolu vnímat velmi pozorně.

Můžete se třeba i smát, dokud se nerozbrečíte. Smějte se, ale naslouchejte. Buďte třeba i znechuceni, ale zůstaňte vstřícní. Váš život i vaše zdraví na tom možná budou záviset. O té nejdůležitější věci, kterou byste měli provádět v průběhu svého půstu, se nyní dočtete v následující kapitole.

Kapitola 11

VODA, VODA, VODA VŠUDE KOLEM



První pravidlo půstu je prosté. Jakmile jste správně absolvovali přípravný režim, musíte všude doplnit vodu, vodu, vodu.

Ježíš řekl: „*tvář svou umyj, abys neukazoval lidem, že se postíš*“

Možná byste si však položili některou z následujících otázek: „Co má ale omývání tváře dělat s člověkem, který ví, že máte půst?“ „Jak by se mohl domnívat že se postíte, pokud si neomýváte tvář?“ „Stane se snad moje tvář ušpiněnou, pokud nebudu jíst?“

Kdyby se mi na tváři objevila vyrážka, umývání by ji stejně neodstranilo. Když moje tvář pohubne kvůli ztrátě váhy, její omytí to nenapraví. Pokud to posuzujeme podle toho, co je na povrchu, ukazuje se, že omývání tváře nemůže nijak

ovlivnit ostatní lidi, aby nevěděli, že máte půst. Mytí tváře vám může dát pouze její čistotu.

Co tedy měl Ježíš těmito slova na mysli? Už mnohokrát se mi stalo, že při hlubším zkoumání textů z Bible jsem musel nahlížet do jejích starších překladů v řečtině nebo hebrejštině. A pokud mi ani to neposkytne vysvětlení, pak se musím obracet ještě na původní Ježíšův jazyk - na aramejštinu.

Slovo „tvář“ má v hebrejském textu podobu „*prosopon*“, kterou je možné přeložit jako přední strana, výraz, aspekt, zevnějšek, povrch; a podle činnosti to může být přítomnost, vnější vzhled osoby.

Interpretovat slova z jednoho jazyka do jiného mívá vždy svá drobná úskalí. Idiomy nebo slangové výrazy se občas překládají doslovně a vyjde z toho něco, co nebylo původně vůbec zamýšleno.

„*Prosopon*“ možná mohlo znamenat tvář, ale také klidně mohlo být míněno jako celý povrch těla. A řecká definice tohoto slova bývá rovněž překládána jako přední strana, výraz, vzhled, vzezření, povrch; a podle použití jako přítomnost, osoba, vzhled.

Ježíš by tedy mohl mínit „Omyjte si své tělo, váš zevnějšek, který vidí ostatní lidé.“

Pokud byste se totiž dostali na ulici mezi vulgární mládež a bylo okolo vás cítit, že se potřebujete vykoupat, možná byste od nich mohli uslyšet něco jako „měl by sis umýt pr...“ nebo „smrdí ti pr...“

Tím ale nemívají na mysli, že by vaše pozadí bylo jedinou částí, která potřebuje umýt. Pouze takto chtějí vyjádřit, že omýt potřebuje celé vaše tělo. Doslovný překlad a to co je skutečně míněno, mohou být dvě úplně rozdílné věci.

Ježíš tak zřejmě měl na mysli omytí jejích těl jako celku, aby lidé kolem nevěděli nic o půstu. To pak dává smysl. Jsem si jistý, že dokonce i v těch dávných dobách lidé v sobě mívali

také spoustu toxinů a očista půstem se u nich odehrávala úplně stejně.

Když měli půst, jejich tělo vydávalo úplně stejný zápach, jako dnes to naše. Možná to měli ještě mnohem horší, protože neměli k dispozici každodenní teplou sprchu, horkou lázeň nebo deodoranty, jako máme dnes my.

Bylo pro ně tedy mnohem důležitější, aby se myli při půstu, pokud to chtěli udržet v tajnosti. Bylo potřeba se umývat více než obvykle. A bylo potřeba se mýt po celém těle. Také bylo potřeba si důkladněji vymývat ústa, protože toxiny bývají cítit i v dechu.

Půst nesporně vyvolává změny v tělesném zápachu. Občas bývá změna až tak drastická, že ani mýdlo s horkou vodou nepomáhají a dokonce ani parfém nebo kolínská zápach nepřekryjí.

V dávných dobách lidé možná nebyli až natolik zamořeni toxiny, jako býváme dnes my. Neměli žádné pesticidy, konzervanty, chemické přísady, hormony, antibiotika, léky nebo znečištění, které dnes obklopuje nás. Jim možná postačovalo pouhé mýdlo a voda.

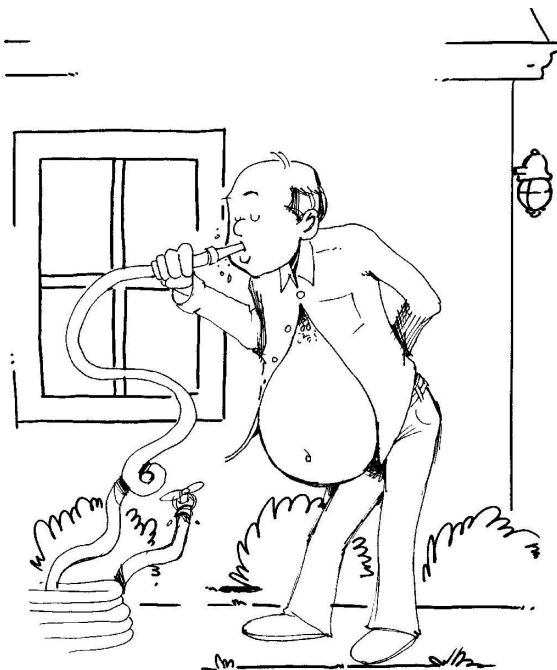
Název této kapitoly je VODA, VODA, VODA VŠUDE KOLEM. Znamená to, že existují tři typy vody, která bývá nezbytná v průběhu půstu. Zatím jsme ale zmínili pouze první typ, který se využívá jako čistící voda pro povrch těla. Věřte tomu nebo ne, ale tento druh vody je z těch tří ten nejméně důležitý. Pokud jste osamělí, stává se téměř nedůležitým, pouze vy sami to musíte strpět.

Vzhledem k povaze našeho dnešního světa naplněného narcismem, býváme mnohem více soustředěni na vodu k mytí, než na jakoukoliv jinou. Často nás vůbec nezajímá, jak špinaví jsme uvnitř - zato však nechceme, aby jiní lidé cítili náš zápach na povrchu těla.

Co se tedy týká zápachu a vzhledu, doporučuji vám udržovat si pokožku a ústa co nejčistší. Čím větší je jejich

čistota, tím snadněji mohou odcházet jedovaté toxiny z těla. Nikdy neuděláte chybu, když budete pečovat o čistotu ve zvýšené míře.

Mytí těla v průběhu půstu mívá mnohem větší význam než jen pouhá vnější očista. Další dva druhy využívání vody jsou však už těmi, které mají životní důležitost. Jsou to prvotní věci, kterým se musíte v průběhu půstu rozhodně věnovat. Pravidlo je přitom jednoduché...



Během půstu MUSÍTE vypít VELKÉ MNOŽSTVÍ ČISTÉ VODY.

Voda je nezbytná pro život. Voda je nezbytná pro zdraví. Čistá voda je nezbytná pro čištění.

Kapitola 12

Do svého těla musíte dostat mnoho vody z obou konců!



Horní konec:

V průběhu půstu musíte pít velké množství ČISTÉ VODY. Voda je pro život podstatná. Voda je nezbytná pro zdraví. Čistá voda je podstatná pro čištění.

Pamatujte si následující pravidlo vztahující se ke všemu:

PRAVIDLO:
ABYSTE NĚCO VYČISTILI,
MUSÍTE TAKÉ NĚCO ZAŠPINIT

Zkuste si vybavit čištění domu, oděvu nebo auta. Nemůžete nic z toho vyčistit, aniž byste něco zároveň nezašpinili. V celém vesmíru není nic špinavého, co byste mohli vyčistit, aniž byste něco dalšího nezašpinili ještě více.

Zvažte následující:

- ◆ Pokud vytíráte podlahu mopem, špiníte jej i vodu k mytí.
- ◆ Pokud utíráte prach z nábytku, špiníte tím prachovku.
- ◆ Pokud vysáváte koberec, shromažďuje se v sáčku vysavače veškerá špína.
- ◆ Pokud umýváte nádobí, špiní se voda na nádobí.
- ◆ Pokud myjete auto, špiní se mycí houba i voda.
- ◆ Pokud se koupete, zůstává po vás špína ve vaně a většina z ní odchází se špinavou vodou odpadem a pak zanáší kanalizaci.

Nemůžete nic očistit, abyste zároveň nezašpinili něco dalšího. „A co kdybych využil sterilizaci?“ zeptáte se možná. Pokud něco kontaminovaného bakteriemi vystavíte ultrafialovému záření nebo radiaci, nezašpiní to světlo ani záření, to je fakt. Ale také se tím nic nevyčistí. Bakterie jsou usmrcovány, ale jsou stále přítomné, pouze jsou již MRTVÉ. Zákon je stále platný. Můžete zabít, aniž byste byli zabiti, ale nemůžete čistit, aniž by se něco další nezašpinilo.

Něco musí špínu odebrat a pak ji v sobě nést.

Pokud máte půst, pak to, co odebírá a nese špínu pryč, je VODA! Musíte nalít spoustu vody do svého těla z horního konce. To rovněž znamená, že musíte vypít mnoho vody.

Měli byste KAŽDÝ DEN vypít polovinu své váhy v librách (1 libra = 0,45 kg) vyjádřené v uncích - ať už máte půst nebo ne (1 unce = 28,35g).

Standardem také bývá pravidlo, že byste měli vypít 8 sklenic vody každý den (o objemu 8 uncí tj cca 2,2dl). Toto pravidlo je pouze všeobecným průměrem a nemusí být správné pro každého jednotlivce.

Připouštím, že pokud by většina lidí vypila asi 2 litry vody denně, mohlo by to znamenat nesmírné zlepšení, ale nemuselo by to být ještě tolik, co potřebují k optimálnímu zdraví. Pokusím se nyní vysvětlit, proč by doporučení 8 sklenic denně nemuselo být pro vás ideální.

Věda už dávno pochopila, že medikamenty by měly být podávány podle okolností a také podle VELIKOSTI pacienta. Čím větší je člověk (i když ostatní okolnosti jsou rovnocenné), tím větší dávku léků potřebuje. Tělesná váha způsobuje VELKÉ rozdíly v účinkování léků, stravy, alkoholu a také vody.

Když jeden člověk váží 48 kg a druhý zase 130 kg, selský rozum by vám měl sám říkat, že tito dva budou potřebovat rozdílná množství uvedených věcí (i když vše ostatní bude stejné). Já říkám „vše ostatní bude stejné“ proto, že menší člověk by třeba mohl mít rychlejší metabolismus a ve skutečnosti spálit více jídla než ten velký, ale obvykle něco takového bývá spíše výjimkou než pravidlem.

Větší lidé obvykle potřebují více všeho. Možná jsou větší z různých důvodů, ale pokud jde o vodu, větší lidé vždy potřebují více vody.

Muž nebo žena vážící 130 kg potřebují více vody aby jejich tělo mělo optimální zdraví. Je to jen obecná pravda. Nepotřebujete pročítat líbivé vědecké studie, abyste se o tom přesvědčili.

Pravidlo proto nezní vypít osm sklenic vody denně. Pravidlem je polovina tělesné váhy (v librách) převedená na unce. Pokud tedy vážíte 150 liber (68 kg), pak byste měli denně vypít 75 uncí (2126 gramů) vody. Při váze 128 liber (58 kg) byste měli denně vypít 64 uncí (1814 gramů) vody - což už odpovídá asi 8 běžným sklenicím. Když vážíte 105 liber (48 kg), pak byste měli potřebovat pouze 53 uncí vody denně (1502 gramů).

**Váha těla v librách vydělena 2 je rovna množství vody v uncích, které byste měli každodenně vypít.
(Pro naše prostředí platí vztah, že na 1kg tělesné váhy připadá 31ml vody - pozn.překl.)**

Vaše potřeby se mohou lišit, pokud třeba provádíte náročná cvičení, která způsobují úbytky vody, nebo když se pohybujete v extrémně teplém prostředí.

Toto je pravidlo pro příjem vody, pokud nemáte půst. Když se postíte, měl by váš příjem vody být zhruba DVOJNÁSOBNÝ.

Voda způsobuje více projevů. Za prvé vám dává pocit naplněnosti. Pití vody v průběhu půstu udržuje žaludek naplněný a snižuje pocity hladu.

Za druhé voda napomáhá pročišťovacímu procesu, abyste se mohli zbavit toxinů. Voda je dobrý čistící prostředek a je naprosto bezpečná.

**Během půstu musíte pít
velké množství vody.
To je první část
životně důležitého pravidla pro půst.**

Když provádíte půst, měli byste vypít 75 - 100 % vaší tělesné váhy v librách vyjádřené v uncích. Když vážíte 200 liber, pak vypijte 150 - 200 uncí vody denně. Je to docela velké množství vody.

Nevydávejte se však na dlouhé výlety autem, pokud je vaše břicho plné vody. Nenasedejte do malého letounu, kde není záchod, jestliže jste zrovna naplnili žaludek vodou. Nesedejte si na pódium, ze kterého nemůžete několikrát odběhnout, když jste právě naplnili své břicho vodou.

Když vypijete takové množství vody, pravděpodobně budete potřebovat hodně často močit. To je jedna z nevýhod pití vašeho přidělu vody. Když jsem já po ránu vypil celý svůj denní přiděl vody, už kolem 11:00 jsem musel odbíhat na

záchod každých 10 minut - ať už šlo o malou nebo velkou potřebu.

Budete možná překvapeni, co vypití optimálního množství vody udělá s vaší zácpou. Zkuste to aplikovat po tři dny a pozorujte. Ke své kanceláři jsem si nechal připojit záchod. Jak jsem už řekl, cením si svého zdraví víc než svého auta - a většinou máme pro svá auta postavené garáže - nebo snad ne?

Asi byste se měli dobře připravit na to, že budete potřebovat často chodit na záchod. A také zaznamenáte, že čím více vody vypijete, tím světlejší barvu a menší zápach bude mít vaše moč.

Pamatujte, že během půstu začíná proces PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM. Toxiny se odplavují do krevního oběhu a zatěžují všechny vylučovací kanály. Voda doplňovaná do vašeho těla odlehčuje zatížení všech vylučovacích orgánů.

Zkuste si představit velmi špinavé auto. Je plné bláta, prachu a špíny. A teď si představte, že je máte očistit. Dají vám k tomu mýdlový prášek, čistý hadr a hrnek vody. Zkuste mi říci, co je na té představě divného.

Vaše tělo je na tom totiž podobně. Uvnitř je zanesené špínou, usazeninami a jedy. Půst je jako čistý hadr a mýdlový prášek. Začne uvolňovat a odnášet toxické usazeniny z vašeho nitra. Vyždímá špínu z vašich tělesných tkání. Jediným problémem je, že nemůžete čistit velmi špinavé auto malým množstvím vody - vůbec nezáleží, kolik hader a krabiček s mýdlem přitom máte k dispozici.

MUSÍTE MÍT HOJNOST VODY, ABYSTE DOBŘE VYČISTILI SVÉ VOZIDLO!

Následné poškození může být důsledkem příliš vysoké koncentrace jedů. Musíte vystavovat své tělo proudu vody. Pokud to vypadá, že kladu na tento aspekt příliš velký důraz, je to jen dobře. Voda dokáže být rozhodující, zda zvítězí život nebo smrt, zdraví nebo choroba, tragédie nebo triumf.

Když začínáte s půstem, nezapomeňte se přesně zvážit. Nemusíte nikomu říkat, kolik vážíte. Při váze 110 kg potřebujete denně vypít 5,1 až 6,8 litrů vody. Je dobré mít k dispozici dvě nádoby na vodu k pití. Do první by se měl vejít celý denní příděl a druhou budete používat jako příruční zásobník. Jestliže tedy máte celkem vypít 6,8 l vody, dejte si toto množství pro daný den stranou.

Pak je potřeba si naplánovat, kdy a kde vypijete svůj příděl vody. Připravte si větší sklenici - třeba i pro celý litr. Abyste vypili svůj příděl, čeká vás vypití až 7 těchto sklenic. Čím jste větší, tím více vody jste schopni zadržovat. Čím více vody vypijete, tím větší je pak proplachovací efekt.

Voda čistí, pročišťuje, obnovuje, změkčuje, zvlhčuje a odstraňuje pach. Abyste to mohli zaznamenat, musíte ji do sebe dostat.

Lidské tělo se skládá ze 3/4 z vody - stejně jako zemský povrch. Možná budete potřebovat mnoho času na neustálé odbíhání na záchod, ozdravíte a revitalizujete však své tělo. Občas je potřeba vyměnit vodu ve svém těle.

Mělo by to být dostatečně jasné. Pokud jsem to nevyjádřil ještě dost nahlas, zopakuji to ještě jednou:

BĚHEM PŮSTU MUSÍTE PÍT ČISTOU VODU V MNOŽSTVÍ, KTERÉ ODPOVÍDÁ 47 AŽ 62 ml NA KILOGRAM VAŠÍ TĚLESNÉ VÁHY!!!

Právě jsem ale zmínil jednu novou věc. „ČISTOU“ vodu. V průběhu půstu byste neměli pít JAKOUKOLIV vodu a už vůbec ne vodu minerální. Je pouze jediný druh vody, kterou byste měli pít:

DEŠŤOVÁ VODA!

Co ale dělat, pokud nemáte k dispozici žádnou dešťovou vodu?

Dešťová voda uměle připravená se označuje jiným názvem. Říká se jí „DESTILOVANÁ VODA“. Destilovaná

voda je taková, která byla uvedena do varu, přeměněna v páru a pak ochlazená (technicky označováno jako zkondenzována) zpět na kapalinu. Při odpařování vody většina nečistot v ní rozpuštěných zůstává jako pevné zbytky.

Řekl jsem „většina“. Vždy ale zůstávají nějaké organické sloučeniny, které nelze destilací odstranit. A proto se destilovaná voda obvykle ještě filtruje, aby se z ní odstranily i poslední zbytky nečistot.

Destilovanou vodu si můžete koupit ve většině obchodů s potravinami. Lepší je ale dávat přednost vodě ve skleněných lahvích, ale v poslední době bývá tento druh balení jen těžko k nalezení. Uchovávání vody v plastech v ní totiž zanechává pachut'.

V obchodních domech Sears můžete koupit skvělý destilační přístroj pro domácí používání. Není zrovna nejlevnější, ale zato je velmi kvalitní. Jeden gallon (3,8 litru) destilované vody se v něm vyrobí za 6-8 hodin a navíc je vybaven i filtrem z aktivního uhlí. Může se ale jednat o nákladnou alternativu, neboť gallon destilované vody se běžně prodává i za méně než 2 dolary. A opět si musíme položit otázku: „utratil bych tolik peněz třeba za opravu svého auta?“

Pro používání destilované vody existuje racionální důvod. Pramenitá nebo minerální voda sice nemusí obsahovat škodlivé nečistoty, které bývají ve vodě z kohoutku, ale pro půst vhodná není. Destilovaná voda neobsahuje absolutně nic. Je tak čistá, jak jen voda může být.

Naopak minerálka v sobě může obsahovat mj. sodík, kterého mívá tělo s velkou pravděpodobností nadbytek a potřebuje se jej zbavovat. Navíc může obsahovat mnoho dalších minerálů, které na tělo při půstu působí jako výživa. Může dokonce i zpomalovat celý proces, pokud máte mít půst jen s čistou vodou.

Jedinou věcí, kterou odborníci schvalují ve vodě při půstu, je šťáva z čerstvě vymačkaného citrónu. Nesmí se však

přidávat ŽÁDNÁ SLADIDLA, pouze šťáva z citrónu. Prostě žádný cukr, žádný med ani Nutrasweet[®], pouze citronová šťáva v množství jeden citrón na jeden gallon destilované vody. Nepoužívejte ale nikdy konzervovanou šťávu koupenou v obchodě. Dovolen je pouze čerstvě vymačkaný citrón.

A proč citronová šťáva?

Odpověď je poněkud komplikovanější. Má to co do činění se stupněm pH toxinů, kterými jsou naše těla zamořena, s optimálním pH krve, s tím jak probíhá náš metabolismus a s neutralizační schopností citronové šťávy. Chtěl jsem vysvětlování tohoto efektu přeskočit, ale nakonec jsem to neudělal. Chci totiž, abyste úplně pochopili, co vlastně provádíte. Nerad bych vám říkal, co máte dělat, aniž bych vysvětlil proč. Máte právo se dozvědět vše a já cítím povinnost vám to sdělit.

Vaše krevní plazma je vlastně identická s mořskou vodou. Plazma je to, co zůstává, když se z krve odstraní všechny buňky. Je to čirá nebo mírně nažloutlá tekutina. Když do plazmy doplníte červené krvinky bohaté na hemoglobin, dostanete červenou krev.

Krev je ve svém přirozeném stavu lehce alkalická - stejně jako mořská voda. Průměrný zdravý člověk mívá pH krve v rozmezí 7,35-7,45. Stupnice pH má logaritmický charakter, podobně jako Richterova stupnice pro zemětřesení. Tento charakter znamená, že mezi jednotlivými stupni je faktor zesílení 10 a nikoliv 1.

Když je například zemětřesení s intenzitou 6. stupně RichtEROVY stupnice, znamená to 10x větší intenzitu než při 5. stupni a 100x větší než u 4. stupně. Prostě každý stupeň reprezentuje 10-násobný rozdíl proti předchozímu nebo následujícímu stupni.

Technicky má pH význam inverzně logaritmické koncentrace hydroxoniových kationtů a jednoduše vyjádřeno poměřuje kyselost nebo zásaditost látek. Čistá destilovaná voda má pH rovno 7,0. Vše s hodnotou nižší je označováno za kyselé a naopak vše nad tuto hodnotu je alkalické neboli zásadité.

Krev je alkalická, neboť její pH bývá v rozmezí 7,35 - 7,45. K dobrému zdraví je potřebné udržovat tuto hladinu. Pokud jste třeba někdy udržovali mořské akvárium (já jsem to kdysi také zkoušel), pak víte, jak je důležité udržovat jeho pH na správné úrovni. Mořské rybky bývají totiž extrémně citlivé na jeho změny. Pro ryby je totiž voda jako jejich krev. Zabezpečuje pro ně stejné funkce jako krev v našich tělech. Pokud se pH vody v akváriu náhle významně změní, rybky onemocní a umírají. Jestliže se změní pH naší krve, také onemocníme a umíráme.

Vše, co přijmeme do svého těla, prochází metabolizací a při ní jsou produkovány i odpadní látky. Mnohé léky patří do skupiny tzv. alkaloidů. Ve své podstatě bývají zásadité, ale během látkové výměny se v těle mění na kyselé odpadní látky.

Také mnoho druhů potravin se nakonec mění na kyselé odpadní produkty. Tyto pak následně snižují pH krve a zvyšují tím její kyselost. Čím kyselejší se stává naše krev, tím hůře jsme na tom se zdravím a s každou další progresí se blížíme víc své smrti.

Ale zpět k citronům: jde o kyselé ovoce, avšak v průběhu jejich metabolizace v těle se jejich charakter mění na zásadité. To tedy znamená, že zvyšují pH krve. Jedovaté odpadní produkty (M.E.S.S.) se v těle i v krevním řečišti projevují jako kyselé. Zásadité metabolity z citronové šťávy nám pomáhají neutralizovat kyselost odpadů a podporují eliminační a čistící procesy.

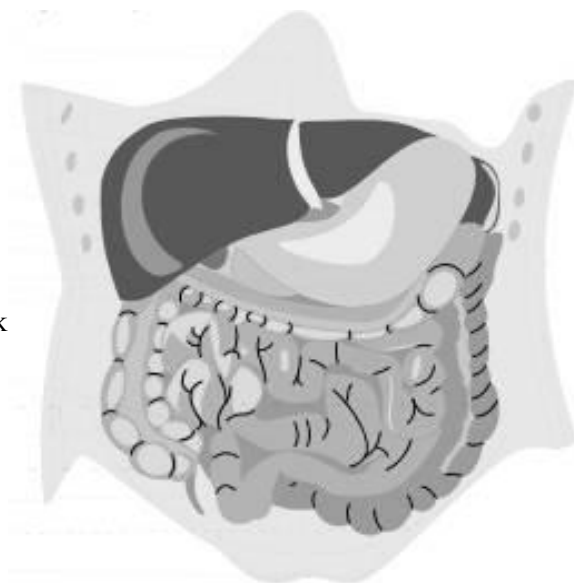
Neptejte se mě však na pomeranče, grepy ani na tangerinky. Používejte pouze jeden citron na jeden gallon (3,8 litru) destilované vody. A je potřeba použít čerstvý, právě

vytlačený citron.

Popsali jsme si už použití vody pro venkovní očistu a také pro vnitřní očistu z horního konce. Vzpomeňte si však, že jsem už dříve zmínil využívání vody z obou konců. Jako bych vás už slyšel křičet „Ale tady existuje už jen jediná další možnost!“ Zkuste tedy hádat: „Budete si muset vyčistit také své...“

Trávicí orgány

Jícen
Bránice
Žaludek
Slezina
Játra
Žlučník
Dvanácterník
Slinivka
Příčný tračník
Vzestupný tračník
Tenké střevo
Pobřišnice
Sestupný tračník
Slepé střevo
Apendix
Esovitá klička
Konečník



Kapitola 13

CO JE UCPANÉ MUSÍ BÝT UVOLNĚNO



Dospěli jsme ke druhé části životně důležitého postupu, který musíte uplatňovat během půstu. Každodenně si musíte aplikovat klystýr. Nesmějte se tomu a nepřestávejte dále číst.

JDE O VELMI DŮLEŽITOU VĚC!

Nemíváme v oblibě řeči o tom, jak chodíme na záchod a vyprazdňujeme se. Jen šprýmaři hrubého zrna používají tento druh humoru. Všichni ostatní z toho bývají rozpačití. Muž se ženou mohou spolu být třeba i 50 let a prožít společně mnoho intimních situací.

Mohou spolu sdílet množství sexuálních tajemství nebo fantazií, které by zřejmě šokovaly jejich děti. Zřejmě mezi nimi bude jen velmi málo tajemství, ale je tu jedna oblast, ve které bývají osamoceni a o níž se nedělí.

Pokud mají vykonávat svou velkou potřebu, stává se z toho naprosto privátní záležitost. Na mužských záchodcích bývají mušle obvykle v otevřeném prostoru. Muži stojí klidně bok po boku a močí. Avšak kabinky, kde dochází k vyprazdňování střev, bývají uzavřené, se dveřmi a zámky. Proč ale potřebujeme mít ty zámky na dveřích?

Když sedíme na záchodové míse, cítíme se rozpačitě a bezbranně. Nechceme aby v prostoru, kde se vyprazdňujeme, byla jakákoliv jiná lidská bytost. Kdy a jak často k tomu dochází, bývá důvěrně střežené tajemství. Je to tabu.

Technické označení pro tuto činnost bývá „velká potřeba“ (*Bowel Movement - BM*). Většina z nás používá tento termín už od svého dětství. I já tedy budu používat zkratku BM.

Pojďme se ale chovat jako dospělí, odemčeme dveře a promluvmě si o velké potřebě. Není na tom nic, za co bychom se měli stydět. Když budete tuto knížku číst někde na veřejném místě, rozhlédněte se kolem a všimněte si někoho, kdo je k vám nejbliž. Nezáleží na tom, jak je bohatý, jak dobře se obléká nebo jak je vzdělaný nebo náročný. I tento bohatý a náročný člověk vykonává svou velkou potřebu podobně jako vy.

Kdyby to nedělal, nemohli byste jej potkávat nijak dlouho.

Tlusté střevo je vylučovací orgán. Celý váš trávicí systém je v podstatě jednou dlouhou rourou. Vaše ústa tvoří její jeden konec a váš řitní otvor (anus) je na druhém konci (je to otvor, kterým vychází z těla stolice). Přinejmenším tedy už teď nemůžete prohlašovat, že jsem vám nevysvětlil všechno důkladně. BM - naše stolice se nazývá také „výkaly“. Velká potřeba se vztahuje i k úkonu defekace a nikoliv jen k samotné stolici - myslím, že už je jasné, o čem mluvíme. Není zde už třeba se příliš zabývat dalšími technickými termíny. „BM“ bude stačit pro popis aktu vyprazdňování i pro samotnou stolici. Roura začínající vašimi ústy a končící řitním otvorem (technicky označovaná jako zažívací trubice) mívá délku více než 6 metrů. Někteří lidé ji mají delší, jiní zase o něco kratší.

To je míněno jak fyzicky, tak i filozoficky.

Zmíněná roura neboli zažívací trubice sestává ze 4 základních částí:

1. Hltan - tato horní část zažívací trubice začíná v ústech a nosních dutinách a končí u hrtanu, kde na ni navazuje jícen.

2. Jícen - trubice opatřená svalovinou posouvající jídlo z hltanu do žaludku.

3. Žaludek - hlavní vakovitý orgán pro trávení.

4. Střeva - navazující část zažívací trubice mezi žaludkem a konečníkem, sestávající z tenkého a tlustého střeva.

Ke svému trávicímu systému často přistupujeme jako k samozřejmosti. Zajděte si ale do lékárny a rozhlédněte se tam po regálech. Všimněte si, kolik tam mají laxativ (projímadel) nebo prostředků na potíže s trávením. Dívejte se, jak police přetékaají antacidy, růžovými krabičkami, prostředky na zklidnění žaludku, proti průjmům nebo plynatosti.

Náš trávicí systém je významná věc. Zabijákem číslo jedna v USA jsou srdeční choroby. Nejčastěji prováděnou operací je bypass. Ten vám lékaři provedou, když jsou vaše cévy zaneseny jedovatými usazeninami. Říkejte tomu třeba cholesterol nebo povlak nebo jak vás napadne. Ale pořád to jsou usazeniny.

Srdeční choroby jsou číslo 1 a rakovina je číslem 2. Americké národní centrum pro zdravotní statistiky označuje za nejčastější formu rakoviny RAKOVINU TRÁVICÍHO SYSTÉMU. Rakovina plic je až na druhém místě. A zkuste hádat, kde se objevuje tato nemoc nejčastěji. Bývá to v tlustém střevě. Smrt většiny Američanů se skrývá v tlustém střevě. V případě žen je to druhá nejčastější příčina smrti - hned po rakovině prsu.

Televizní reklamy ukazují ženám, jak si mají vyšetřovat prsa. Avšak i pro ženy je rakovina tlustého střeva hned za

rakovinou prsu. Neměli bychom věnovat zvýšenou pozornost i svému tlustému střevu?

Trávení jídla začíná v ústech, na vstupu do zažívací trubice neboli trávicího traktu. Jídlo je rozžvýkáváno a promícháváno se slinami, které obsahují enzym ptyalin (amylázu), která rozkládá škroby. Pak potrava opouští ústní dutinu a cestuje dolů jícnem do žaludku. Jakmile tam sestoupí, ze žaludečních stěn se vylučují šťávy obsahující kyselinu chlorovodíkovou a různé enzymy. Mezi nejvýznamnější patří pepsin, který zajišťuje trávení proteinů, lipáza zase urychluje hydrolýzu určitých tuků a rennin sráží mléko (především u kojenců).

Žaludek svým vířivým pohybem rozmělnuje potravu na menší části a promíchává ji s trávicími šťávami. Tekutý obsah nazývaný chymus pak sestupuje do dvanácterníku (vstupní část tenkého střeva). Pevná strava zůstává v žaludku tak dlouho, než se stane tekutá (zpravidla po dobu 1 až 6 hodin).

V žaludku dochází pouze k částečné absorpci vody, alkoholu nebo léků, ale chymus prochází v podstatě nezměněný do dvanácterníku. Většina z trávicího procesu se odehrává v tenkém střevu.

Jeho stěny jsou tvořeny sliznicí, která obsahuje milióny mikroskopických výrůstků. Můžeme si je představit jako krátké chloupky vlnící se podobně jako lán pšenice ve větru. Trávicí proces je tu zajišťován množstvím enzymů, produkovaných stěnami střeva a slinivkou.

Enzymy ze slinivky obsahují tripsin, který rozkládá proteiny na jednotlivé amino-kyseliny; lipázu, která rozkládá tuky na mastné kyseliny a glycerol; amylázu, která rozkládá škroby na cukry.

Mezi střevní enzymy patří dále erepsin, jenž rovněž rozkládá protein na amino-kyseliny; laktáza, maltáza a sukráza, které rozkládají složité cukry. Nedostatečná produkce laktázy mívá za následek neschopnost náležitě zpracovávat laktózu (mléčný cukr) a lidem způsobuje plynatost nebo další

potíže, když pijí mléko nebo konzumují některé mléčné výrobky. Až na konci je produkována enterokináza, aktivující tripsin.

V játrech je produkována žluč, jež napomáhá neutralizovat žaludeční kyseliny a umožňuje tenkému střevu emulzifikovat a absorbovat tuky a vitamíny rozpustné v tucích. Emulzifikace zde má význam rozpouštění mastných složek (tuků a olejů) na vodní emulze.

Když potrava dostoupí do bodu, kde tenké střevo přechází do tlustého, prakticky všechny živiny z ní už byly vstřebány.

Tlusté střevo si své označení získalo tím, že má skutečně mnohem větší průřez než tenké. V prvé řadě se v něm vstřebává voda a některé zbytky živin, než výsledný odpad vyjde ven z těla.

To byl jen stručný popis toho, co se odehrává s jídlem, které jste na počátku vložili do úst. Je to však ale jen PŘEDPOKLÁDANÝ proces. Bohužel to ve skutečnosti obvykle probíhá trochu jinak.

Za prvé často děláme chybu, že důkladně neprožvýkáme jídlo v ústech. Mnoho potravin nedokážeme právně trávit, pokud nejsou důkladně rozžvýkány. Jestliže neumožníme prvnímu enzymu - ptyalinu, aby nastartoval trávicí proces, jídlo pak nemůže být náležitě stráveno.

Často totiž spěcháme. Nejenže si objednáváme rychlé občerstvení, ale my je také rychle jíme. A přitom je potřeba každé jídlo v ústech žvýkat tak dlouho, až se stane prakticky tekutým, než je spolkneme. V tomto ohledu platí staré profesionální pravidlo: „měli byste pít své jídlo a žvýkat svůj nápoj.“

Potravu v ústech byste měli žvýkat tak důkladně, že ji budete prakticky pít. To napomůže tomu, aby dokonce i „špatné potraviny“ mohly projít účinným trávicím procesem. Neznamená to však, že byste měli v průběhu jídla i pít. Odborníci na zdraví říkají, že byste neměli pít v průběhu jídla

VŮBEC NIC - dokonce ani vodu. Pokud tak učiníte, ředíte tím trávicí šťávy a snižujete tak účinnost a kompletnost svého trávení.

I tekutiny v ústech byste měli kousat. To napomůže k jejich promísení se slinami. Stejně jako pevná strava vyžaduje trávení, tak i tekutiny musí projít takovým procesem (platí pro všechny kromě vody). I tekutiny tvoří naši potravu a musí být rozloženy, stráveny a absorbovány. Pokud žvýkáte tekutiny, umožníte tím, aby trávicí proces začal už ve vašich ústech.

Za druhé bráníme trávení tím, že jíme nevhodné kombinace jídel. Obvykle nepovažujeme za neobvyklé jíst v průběhu jednoho jídla 6 až 10 potravin. Nikdy nepřemýšlíme o tom, zda všechna tato jídla dohromady dokážeme dobře strávit. A přitom je dost pravděpodobné, že se to nepodaří.

V předchozím krátkém výkladu jste se mohli dozvědět, že mezi významné žaludeční sekrety patří kyselina. A ta je potřebná pro trávení proteinů. Nehodí se ovšem pro trávení škrobů. Pro ty je potřebné alkalické prostředí, které je ovšem PROTIKLADEM kyselého.

Co se tedy přihodí, když sníte společně proteiny a škroby? Leží vám celé hodiny v žaludku, kde se je vaše tělo pokouší trávit. Proteiny a škroby nejde společně dobře strávit. A tady už začíná pole působnosti pro výrobce léků. Daří se jim prodávat vám antacidy za milióny dolarů, když se pokoušíte zotavovat z nadbytku kyselin v žaludku. Vaše tělo se pokouší kyselinami trávit škroby, které ale volají po zásadách.

A co jsou to ty proteiny a škroby? Patří k nim ty nejběžnější kombinace potravin na našem talíři: maso a brambory, chleba a maso, špagety a masová koule nebo i ryby a hranolky. To jsou ale standardní americká jídla! Ano, já vím, že jsou. Avšak střeva Američanů také bývají hezky zanesená. Spíše bych to měl popsat jako plná jedovatých usazenin (M.E.S.S.).

Není ale brambor zeleninou? Ano, pokud jej sníte syrový

nebo spařený. Když jej upečete nebo usmažíte, stane se kašovitým škrobem.

Uplatňování principů správné kombinace potravin udělá zázraky s vaším trávením, energií i váhou. A přitom to není nijak komplikované nebo obtížné. Opět vám navrhuji, abyste si vzali do rukou knížku FIT PRO ŽIVOT. Dokonale vám vysvětlí a řekne vše, co potřebujete znát o tom, jak se stravovat, abyste se vyhnuli rakovině tlustého střeva nebo problémům se žaludkem. Abyste se naučili vše potřebné, je potřeba si nastudovat pouze její první část, která má 137 stran.

Možná to zní podobně jako má předchozí reklama na MIRACLE OIL® nebo na MIRACLE LOTION®, ale to jsou skutečně produkty, které dokáží změnit váš život.

Opatřete si knížku FIT PRO ŽIVOT!

Pokud jíme příliš rychle, špatně kombinujeme jídla, volíme špatné potraviny, pak nejsme schopni jídlo správně strávit. Co se děje, když neprobíhá trávení správně?

Jsou POUZE DVĚ VĚCI, KTERÉ SE MOHOU STÁT. Nestrávená strava je buď vyloučena nebo zůstává v těle. Co z toho se stane, závisí na systému, kterého se to týká. Něco odchází pryč, něco zůstává. Když má něco zůstat, usazuje se to už v trávicím ústrojí. Často zde mohou být usazeniny, které přetrvávají až do smrti, shnilé a úplně zkažené díky vlhkému teplu.

Odborníci na pusty odhadují, že průměrný dospělý jedinec mívá mezi 2,5 až 18 kg ztvrdlých, zčernalých, shnilých a nestrávených zbytků potravin usazených v tlustém střevě a trávicím traktu.

Dozvídám se to stále znovu, jak studuji knížky o půstech. Slýchal jsem to také, když jsem navštěvoval semináře o přírodní hygieně, ale nevěřil jsem tomu, že by se to mohlo týkat také mě samotného.

Nevěřil jsem tomu z několika důvodů.

Stravuji se přece správně. Tím správně mám na mysli, že jím velmi zdravě. Od svých 17ti let, kdy jsem poprvé navštívil seminář o přírodní hygieně, se moje stravování změnilo. Jím jen velmi málo masa a mléčných výrobků. O to více ale sním čerstvého ovoce a zeleniny připravované v páře. Mám štíhlé tělo, nejsem žádný pupkáč, břicho je jako valcha. Mimoto také pravidelně cvičím a nikdy neužívám drogy (legální ani ilegální), nekouřím ani nepiji alkohol.

Nikdy jsem nezaznamenal žádné typické známky, které by naznačovaly usazené zbytky v mém trávicím traktu. Když jsem se ale rozhodl podstoupit půst, Dick Gregory mi dal důležitou radu, když mi řekl: „určitě si dávej klystýry **KAŽDÝ DEN**.“

Vysvětlil mi, že jedovaté odpady, které by měly odejít z mého těla, musí být vypláchnuty, neboť by jinak způsobily otravu. Já mu nevěřil. Už jsem za sebou měl mnoho půstů a nikdy jsem přitom nepoužil klystýr, nikdy nepocítil problémy - proč bych měl něco takového teď potřebovat? Věřil jsem ale, že to může platit u jiných lidí, kteří v sobě mají hodně usazenin. Nikoliv však u mě, protože jsem už byl čistý.

Po třetím dnu svého následujícího půstu jsem se ale nakonec rozhodl, že bych mohl klystýr vyzkoušet. Předtím jsem to ještě nikdy neudělal. Nemyslel jsem si však, že by to mělo pro mě být nezbytné, protože jsem byl už devět dní na rajské dietě - byla to součást mé přípravy na půst.

Pobýval jsem tehdy v Hollywoodu a na Floridě, neboť se mi zdálo vhodné být během půstu u moře. Tentokrát jsem začal s půstem v zimě, takže dopřát si teplé počasí byl dobrý nápad.

V prvé řadě jsem musel najít vybavení k provádění klystýru. Ve většině lékáren měli pouze malou plastovou nádobku o objemu 0,24 litru se vstříkovací hubicí. Tyto byly dokonce naplněny roztokem - to ale nemůže fungovat!

K provedení klystýru při půstu potřebujete reálné vybavení a nikoliv malou stlačovací nádobku. Jeho objem by měl být minimálně 1,5 litru. Tento druh vaků bývá ve dvou velikostech: 1500 ml nebo 1900 ml. Oba by měly vyhovovat, ale ten větší je lepší.

Objevil jsem dva typy hubic, Oba vypadaly velmi podobně, ale byl tu jeden důležitý rozdíl. Jedna hubice měla díрку pouze na konci, druhá ji měla také, ale k tomu ještě další po straně ve vzdálenosti asi půl palce.

Pokud se vám podaří na tento druh hubic narazit, dávejte přednost hubici se dvěma dírkami, neboť ta je mnohem účinnější.

Také je lepší si vybírat vak z průsvitného materiálu. Nemá sice rozdílné účinky, ale můžete si vizuálně ověřovat, jak v něm ubývá kapalina. Aplikace klystýru je prostá, jakmile ji zvládáte.

Když jsem si aplikoval svůj první klystýr, byl jsem z toho v šoku. Myslel jsem si, že moje tlusté střevo je čisté, neboť jsem byl už devět dnů na raské dietě a po každém větším jídle jsem chodil na velkou stranu.

Když jsem se pak po prvním klystýru vyprázdnil, prohlédl jsem si v záchodové míse, co ze mě vlastně vyšlo. Bylo to opravdu důkladné vyprázdnění, takže mísa byla hodně plná. Exkrementy vypadaly normálně jako jindy. Pomyslel jsem si: „Dobrá, chlapče - měl jsi toho v sobě docela dost, ale teď je to alespoň venku.“

Uvědomil jsem si, že moje tlusté střevo bylo stále ještě plné, přestože jsem už nepřijímal žádné další jídlo, které by mohlo jeho obsah posouvat ven. Je tu jedna věc, která se mi přihodila už po prvním klystýru a pak se stále opakoala: cítíte se po něm vždy skvěle.

Následující den jsem se rozhodl aplikovat další klystýr „jen abych viděl“ zda ve mně ještě něco zůstává. A jaké překvapení! Nejen že toho tam bylo ještě hodně, navíc to už

nevypadalo jako normální stolice! Bylo to příšerné - hlavně to množství.

Tentokrát byla moje stolice tmavá a velmi zapáchala. Běžně se s takovým projevem nesetkávám. Toto ale vypadalo jako zkažené zbytky. Ten den jsem si aplikoval klystýr ráno a další ještě i večer. V obou případech ze mě vycházely podobné věci. Byly to jakési provazce podobné mořským řasám, jen jejich barva byla černá a hrozně to páchlo.

A tak jsem se stal přesvědčeným zastáncem nezbytnosti každodenních klystýrů. V průběhu půstu jsem pak už používal klystýr každé ráno a další než jsem šel spát. A pokaždé ze mě vycházely hrozné věci. Stále jsem si říkal: „Kdy už to konečně přestane“

Navzdory očividnosti tohoto jevu byl vědec ve mně ohromen. Jak jen mohlo něco takového ležet v mém těle? Byl jsem „čistý“ jen zdánlivě. Den po dnu, klystýr po klystýru to vše vycházelo ven. Odhadoval jsem, že každý den ze mě vyšlo 0,5 až 1,0 kg usazenin.

Jelikož jsem toho už o půstech prostudoval hodně, věděl jsem, co se odehrává. Jen jsem nějak nedokázal uvěřit, že se to děje přímo mně. Zkuste mi důvěřovat. Uvidíte to i u sebe, když budete provádět svůj půst SPRÁVNĚ.

V SOBĚ MÁTE PŘINEJMENŠÍM 2,5 AŽ 18 KG USAZENIN A TY KAŽDÝM DNEM PROHNÍVAJÍ STÁLE VÍCE

To nemá být žádné zveličování, ale je to upřímné konstatování. Když jsem toho měl v sobě tolik já, který se stravuje způsobem, který nezanáší tělo, zkuste si představit, kolik toho v sobě bude mít průměrný Američan.

Když jsem se jednou postil, zašel jsem si na pláž. Lidé tam neustále procházeli po dřevěném chodníku sem a tam. Asi tři čtvrtiny mužů nad 35 let vykazovaly jednu společnou věc. Měli totiž zvětšená břicha. Někteří měli výrazně velká břicha, jiní běžná pivní břicha či výrazné pupky - lidé to nazývají

různě. Podstatná většina ale měla patrné toto zvětšení.

A jak jsem si tak zrovna aplikoval své klystýry, nepřestával jsem se divit. Jestliže mé břicho je ploché jako deska a přitom toho ze mě odchází tolik ven, **kolik usazenin asi bude v těchto tlouštících?** Už jen pomyslení na něco takového mnou otřásl.

Jsme národem, který se rychle stává přiotrávený zevnitř. Nafouklá břicha jsou příznakem jak hladovění, tak i podvýživy nebo podvýživy způsobené usazováním nestrávených zbytků jídel.

Není pak žádný div, že rakovina tlustého střeva se stala druhým nejčastějším typem rakoviny a zřejmě se to ještě dále zhorší. Kdybyste uviděli, co vycházelo ze mě a dokázali si představit, že totéž máte také stále v sobě, určitě byste se okamžitě pokusili zbavit se toho.

Snadno jsem si nyní dokázal představit, jak taková vnitřní žumpa může vyvolat rakovinu. Takový druh usazenin, který roky leží na konci vašich střev prostě musí vyvolávat nějaké potíže. Nemohl jsem se nějak smířit s tím, co ze mě vycházelo, ale zároveň mě těšilo, že k tomu dochází.

Pokaždé, když jsem sledoval záchodovou mísu, jak je špinavá a jak zapáchá, uvědomoval jsem si, že cosi se čistí a cosi naopak špiní. Odpadní systém byl znečišťován, ale můj systém se naopak stával čistším.

Sedmý den svého půstu jsem se vydal na kliniku k provedení hydrocolonu. Chvilí jsem předtím musel pátrat po místu, kde je něco takového nabízeno. Stále toho ze mě odcházelo tolik, že jsem potřeboval použít ještě další metodu, která by ten proces urychlila.

Hydrocolon nebo také irigátor tlustého střeva je ve skutečnosti velmi výkonný klystýr. Obsluha vás položí na stůl a zavede vám do konečníku trubici. Voda je pak do vás vhnána podobně jako u klystýru. Dělá se to stále dokola - někdy i déle než hodinu, dokud nejsou přesvědčeni, že vaše

tlusté střevo je už naprosto čisté.

Laborant napouštěl vodu do mého těla a odsával ji ven asi 30 až 40 minut, dokud proudící voda nebyla téměř čistá. Na konci pak už měla jen slabě žlutý odstín. „To je žluč z vašich jater, která se detoxikují,“ řekl laborant. Tehdy jsem mu prozradil, že držím půst a to je hlavní důvod, proč jsem si zvolil tuto proceduru.

„A je to už všechno, čeho se můžu zbavit?“ Zeptal jsem se. „Ano, to bylo vše,“ potvrdil mi laborant. „Teď už by mělo být všechno venku a už nebudete potřebovat žádné další klystýry.“

Když jsem v průběhu počátečních 25 až 30 minut pozoroval průhlednou trubici s odsávanou vodou, která odtékala z mého těla, viděl jsem putující usazeniny. Laborant mi vysvětloval, že to jsou hleny a výkaly. Pak mi ukázal, jak si mám masírovat břicho, aby se pohybovalo tlusté střevo a mechanicky uvolňovaly usazeniny. Později jsem už tuto masáž vždy prováděl při svých klystýrech.

Za hydrokolon běžně zaplatíte něco mezi 50 až 75 dolary. Ve většině větších měst je více klinik, které se na tuto proceduru specializují. Kvalita obsluhujícího personálu se ale bude lišit - podobně jako u čehokoliv jiného. Jak dlouho ale celá procedura potrvá, bude vždy závislé od stupně vašeho zanesení.

Když jsem se tehdy vrátil zpět do svého motelu, věřil jsem už konečně, že z mého trávicího systému už byly odstraněny všechny usazeniny.

A následující večer jsem se ještě rozhodl pro jeden klystýr - jen pro jistotu abych se přesvědčil. A hádejte jak to dopadlo? Zase ze mě cosi vycházelo! Děsné, ohyzdné, smrduté kusy a hroudy se řinuly už zase ven.

A tehdy jsem poznal, proč jsou tak důležité klystýry a půst. Usazeniny ve vašich vnitřnostech jsou úplně zapečené. Jsou ztvrdlé jako vypálená hlína. Když se postíte, vaše tělo obětuje svou energii rozložení a odstranění odpadů. Ty se

nevytvořily za pár dní, zabralo to celá desetiletí. To není možné vyloučit v několika málo dnech.

Procedura hydrokolonu mě nedokázala zbavit všech usazenin naráz, protože umí vyloučit jen ty uvolněné. A velká část z nich byla stále ještě ve ztvrdlé formě a pomalu se oddělovala vrstva po vrstvě. Hydrokolon je sice dobrý, ale žádným způsobem nemůže nahradit každodenní klystýry.

I nadále jsem si tedy aplikoval klystýry dvakrát denně v časovém rozmezí asi 12 hodin. Ráno to bylo mezi 9. až 10. hodinou a večer mezi 21. a 22. hodinou. A pokaždé ze mě vycházela část usazenin. Možná nebudete věřit, že v sobě máte také takovou spoustu odpadu. Já také nevěřil. Ale vězte, že je to tam a že to potřebuje vyjít ven.

Všechny usazeniny ale nepochází pouze z tlustého střeva. Když se postíte, tělo se čistí. Každý orgán se zbavuje odpadů, uložených zásob jedovatých tuků, usazeniny ze všech částí těla jsou vyplachovány ven a končí v tlustém střevu. Půst je jediným způsobem, jak je dostat ven. A k tomu potřebujete navíc i aplikovat klystýry.

V průběhu svého prvního 7-denního půstu jsem nepoužíval žádné klystýry a první den jsem ani nebyl na velké potřebě. Mnoho lidí se ale při půstu vyprazdňuje každodenně - důvodem je především značné zaplnění jejich střev (můžeme mluvit i o zácpě).

Zpětně si promítám, kolik usazenin stále zůstávalo v mém trávicím systému, protože jsem neaplikoval každodenní klystýry. Možná budete mít své pochybnosti o tom, co vám teď popisují. Řeknu vám už jen dvě slova jako odpověď na váš skepticismus. ZKUSTE TO! Zkuste to a uvidíte.

Nebude vás to stát téměř nic. Ve skutečnosti vám to jen ušetří peníze, které byste jinak potřebovali na jídlo. Zkuste si stanovit prostý sedmidenní plán.

První tři dny buďte na rajské dietě. Následující čtyři dny pokračujte plnohodnotným vodním půstem. Denně si aplikujte

klystýr a sledujte, co se děje. Možná nakonec budete ještě víc překvapeni, než jsem byl já.

Upozornění: pro starší jedince mohou být klystýry příliš vyčerpávající a oslabující, přestože je jinak pravidelně využívají jako projímadlo. Jakmile se vám totiž podaří odstranit pevně usazené odpady z vašeho trávicího systému, klystýry už neprospívají a obvykle už jsou zbytečné pro následný půst.

Největší přínos klystýrů spočívá v počátečním odstranění usazenin, které vznikaly v předchozích letech, jsou zatvrdlé a zčernalé a vyskytují se u převážné většiny lidí dospělé západní civilizace.

Když už nyní víte, že musíte používat klystýr tak dlouho, dokud nevyčistíte všechny ztvrdlé usazeniny zatímco máte půst, musíte také znát správné aplikování klystýru. Instrukce k tomu následují v příští kapitole.



Pokud mají vykonávat svou velkou potřebu, stává se z toho naprosto privátní záležitost. Na mužských záchodech bývají mušle obvykle v otevřeném prostoru. Muži stojí klidně bok po boku a močí. Avšak kabinky, kde dochází v vyprazdňování střev, bývají uzavřené, se dveřmi a zámky. Proč ale potřebujeme mít ty zámky na dveřích?

Kapitola 14

JAK SPRÁVNĚ POUŽÍT KLYSTÝR



V první řadě potřebujete správné vybavení. K takovému patří nádoba o minimálním objemu 1500 ml. Takovéto vaky bývají obvykle prodávány v sestavách pro aplikování klystýrů a výplachů. Vak je vždy stejný, jediný rozdíl bývá v hubicích. Jeden typ hubice je pro použití k výplachu vagíny a druhý je určen pro klystýry.

Pokud nějakou sadu objevíte, dávejte přednost hubici se dvěma otvory - jeden na konci a druhý na boku v jeho těsné blízkosti. Tento typ se mi podařilo koupit přímo na klinice specializované na výplachy tlustého střeva. K mému překvapení to byla lepší souprava a navíc za poloviční cenu ve srovnání se soupravami z obchodu.

Dále budete potřebovat několik čerstvých citronů nebo

hnědý ocet, tenkou tkaninu pro zcezení citronové šťávy, plastový džbánek a lubrikant pro zasouvání hubice do konečnicku. Nepoužívejte výrobky z ropy. Vhodné jsou přírodní prostředky na bázi olejů (skvělý je např. náš MIRACLE OIL), čistý olivový olej nebo lubrikant rozpustný ve vodě.

Nejprve je potřeba si připravit vodní roztok. Naplňte plastový džbán vlažnou vodou - nikdy nesmí být příliš horká, protože pak byste ji v sobě nedokázali udržet tak dlouho, jak je potřeba.

Rozkrojte citron na poloviny a přes tenkou látku je vytlačte do džbánu. Je možné nahradit citronovou šťávu octem, ale není potřeba obojí současně. V případě hnědého octa jej přidávejte v množství 2-4 polévkové lžíce. Roztok ve džbánu zamíchejte.

Umístěte vak klystýru do výše 0,7 až 1 metr nad podlahou koupelny. Tuto správnou výšku dodržíte třeba tím, že vak pověsíte na kliku od dveří. Čím vyšší bude poloha vaku s vodou, tím silnější bude proud vody. Není ale účelem mít tento proud příliš silný. Nepříjemné vnímání klystýru bývá nejčastěji způsobováno ze dvou důvodů: voda bývá buď příliš teplá nebo studená, či je vak příliš vysoko a proud vody je prudký.

Klystýrové vaky bývají opatřeny svorkou, kterou se uzavírá hadice v místě u hubice. Vak naplňte teplou vodou až po vyznačenou rysku. Měla by vám zbýt ještě polovina roztoku. Doporučuji totiž opakovat každý klystýr při každém použití dvakrát.

Postavte džbánek na podlahu a ponořte do něj hubici. Otevřete svorku a nechte trochu vody odtéct z vaku do džbánu. To odstraní z hadice všechn vzduch, který není vhodné tam nechávat - v tlustém střevě máte i tak zpravidla dost plynů.

Naneste na hubici lubrikant. Prstem naneste trochu lubrikantu také okolo konečnicku. Není jej potřeba mnoho, stačí jen tolik, aby hubice snadno proklouzla dovnitř.

Rozložte si ručník na místo, kam ulehnete.

A nyní jste připraveni začít:

Lehněte si na LEVÝ BOK, nikoliv na pravý - vždy začínějte aplikaci klystýru v lehu na LEVÉM BOKU. Má to své zdůvodnění, které si ozřejmíte při pohledu na schéma anatomie střev.

Kolo-rektální trubice nestoupá od konečníku přímo vzhůru. Namísto toho se zatačí o 90° doleva a pak teprve stoupá vzhůru po levé straně břicha. Pokud byste klystýr použili v lehu na pravém boku voda by nemohla postupovat přes první úsek. Ten se nazývá esovitá klička a kvůli němu je nutné zaujímat polohu na levém boku.

VŽDY TEDY ZAČÍNEJTE S KLYSTÝREM VLEŽE NA LEVÉM BOKU

Když už ležíte ve správné poloze, jemně zasuněte hubici vedoucí z klystýrového vaku do konečníku. Instrukce uváděné u soupravy obvykle uvádí, jak hluboko by se měla hadice zasunout do těla. Obvykle je dostačující hloubkou 5 až 8 centimetrů.

Pak otevřete svorku na hadici a nechte vodu proudit. Většina lidí prožívá první aplikaci klystýru jako poněkud neobvyklou zkušenost. Po několika opakováních si na to ale zvyknete.

Jak voda proudí dovnitř, masírujte si jemně ale zároveň i DOSTATEČNĚ INTENZIVNĚ svůj podbříšek podél dráhy tlustého střeva. Tato masáž účinkuje dvojím způsobem: pomáhá rozrušit a uvolnit usazeniny, když voda proudí dovnitř. Také uvolňuje uvíznuté plyny, když do tlustého střeva vtéká voda. To pak pomůže lépe vyplnit celý objem.

Neustále si masírujte podbříšek. Pokud máte průsvitný vak, kde vidíte kolik vody odteklo, pak se otočte na záda, když odtekla asi třetina objemu. Jinak je potřeba odteklé množství

odhadovat podle toho, jak se vak zmenšuje.

Vytrvávejte s masírováním i v lehu na zádech a když ve vaku zbývá poslední třetina objemu, přetočte se na pravý bok. I v této poloze pokračujte s masírováním. Až z vaku vyteče všechna voda, převraťte se za neustálého masírování břicha na záda a pak zpět na levý bok.

Mějte na paměti, že voda ve vašem těle proplachuje zanesenou trubici. Měli byste se pokusit ponechat vodu v těle alespoň 10 až 15 minut. Možná nebudete schopní zadržovat vodu ve svém těle tak dlouho. Často se stává, že urgentní nucení k vyprázdnění přichází hned poté, co voda vyplnila střevo.

Když pak stojíte nad záchodovou mísou, zkuste ještě provést břišní pohyby ze strany na stranu, dopředu a vzad a krouživé pohyby na obě strany. Přitom možná uslyšíte bublání vody, kterou máte uvnitř. Představte si automatickou pračku - podobný prací proces se odehrává i uvnitř vašeho těla. Čím intenzivněji se dokážete otřásat a rozvířit vodu, tím více usazenin se může uvolnit a vypláchnout ven. Nesnažte se ale při těchto pohybech být příliš usilovní, pokud na to nejste stavěni. Nechtěl bych, aby vám při tom třeba vyskočila ploténka.

Někteří specialisté radí, abychom při klystýru pouze leželi a když vyteče všechna voda, máme se začít převalovat z boku na bok. Tento postup ale já nedoporučuji. Pokud se pokoušíte zbavit usazenin, potřebujete pro to dělat více věcí, abyste tento proces co nejvíc urychlili.

Potřebujete používat čisticí prostředek (teplá voda s citronovou šťávou) a je dobré nechat vodu nějakou dobu působit. Čím déle bude voda v kontaktu se zaneseným střevem, tím jemnější a snadnější se stane pročištění.

Je zapotřebí mechanických pohybů, které působí podobně jako kartáčování. Když se pohybujete a víříte vodu, ta působí jako kartáč. Je to stejné jako mechanické míchadlo v pračce.

Když chcete důkladně vyprat prádlo, použijete k tomu cyklus s přepraáním, neboť důkladné víření vody patří k čistícímu procesu. Ulehněte tedy a začněte s předepírkou, aby se pohybem vody v tlustém střevě mohlo uvolnit co nejvíce usazenin.

I při poloze v lehu je potřeba dbát na víření vody. Uvědomte si, že tlusté střevo vytváří v těle tvar podkovy a je potřeba zajistit, aby se voda dostala až na pravou stranu. Když tedy ležíte na zádech, pozvedněte pánev a rozhýbejte v sobě napuštěnou vodu. To napomůže tomu, aby se dostala do příčného i vzestupného tračníku.

Zkuste v sobě udržet vodu po dobu 10-15 minut nebo tak dlouho, jak dokázete. Po této době, kdy už máte pocit, že to dál nevydržíte, nastane čas přejít k záchodové míse.

Nyní vám chci popsat, jak správně vykonávat velkou potřebu (dále BM - *Bowel Movement*).

Jako bych vás už slyšel: „Možná toho moc nevím o půstu, ale určitě vím, jak provádět BM - to přece dělám celý život.“ Já dobře vím, že na velkou potřebu chodíme pravidelně celý život, ale pravděpodobně to neděláte úplně správně.

Zkusme to opět tak, že se nejprve zaměříme na naše zvířecí miláčky. Když se potřebují vyprázdnit, co dělají? Posadí se přitom na toaletu? Nikoliv. Oni žádnou nemají. I kdybyste zařídili své kočičce nebo pejskovi splachovací záchod, nepoužívali by ho. Proč? **Protože nejsou vybaveni na to, aby seděli, zatímco provádí vyprazdňování - a totéž platí i pro vás!**

Podívejte se ještě jednou na obrázek se schématem lidského zažívacího ústrojí. Tlusté střevo je trubice. Když sedíte, tato trubice je přiškrcená. Určitě si umíte představit, když na zahradní hadici vznikne smyčka. Voda nemůže dobře protékat a okamžitě to poznáte. Celých 80% případů rakoviny tlustého střeva vzniká v místech, kde jsou jeho ohyby.

Většina lidí v málo rozvinutých zemích nemívá k

dispozici toalety, ale BM provádí správně, protože jsou v podřepu. Dřep totiž posiluje svaly kolem břicha a umožňuje optimální kontrakce svalů, které se podílejí na vyprazdňování. To je také způsob, jak se vyprazdňují vaše kočky i psi. Oni také dřepí. A vy byste to měli dělat rovněž.

Optimální způsob vyprazdňování nejenže snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny tlustého střeva, ale podaří se vám vyloučit mnohem více, protože nestahujete klíčky v trubici, kterou máte v břiše. Nemusíte má slova sice brát vážně, avšak **STOJÍ TO ZA POKUS!**

Určitě vás ale hned napadne, jak je možné dřepět na záchodové míse? Prakticky těžko, ale můžete imitovat tuto pozici a vyvolávat v břichu podobnou tenzi jako při podřepu. Mám doma pomůcku, která to umožňuje. Je to skutečně jen maličkost - pouhý schůdek, na který opíráte chodidla, zatímco sedíte na záchodové míse (nazývá se *Welles Step*). Funguje to skvěle a *Welles Step* je snadné používat.

Nahradit jej něčím jiným je také velmi snadné. Pokud doma máte telefonní seznamy, můžete použít třeba tyto. Potřebujete jich dát na sebe tolik, aby dosahovaly výše asi 20-25 cm. Můžete ale použít i cokoliv dostatečně pevného, o co můžete S JISTOTOU zapřít svá chodidla

Naskládejte si tedy telefonní seznamy (nebo cokoliv jiného) na podlahu do místa, kam běžně pokládáte chodidla při sezení na záchodové míse, Pak se posaďte a položte chodidla na stupínek. Ujistěte se, že tato opora je dostatečně pevná - bylo by opravdu absurdní, kdybyste si měli nějak ublížit na tomto místě. Předkloňte hlavu nad kolena a přeneste asi 1/3 své váhy do chodidel.

Popis možná zní poněkud komplikovaně, ale je to docela pohodlná pozice. A nyní se už můžete věnovat vyprazdňování. Pokud ale zrovna nemáte k dispozici žádné telefonní seznamy nebo musíte svou potřebu vykonávat v cizím prostředí, je tu ještě jednoduchý a přitom stejně účinný způsob, jak napodobit pozici v dřepu. Je to můj vlastní nápad a skutečně to účinkuje.

Postup je rychlý a snadný a navíc nevyžaduje vůbec žádné pomůcky.

Jen vás chci poprosit: nedávejte si tento návod do souvislostí s mým jménem. Nerad bych, aby se to jednou nazývalo „Bronnerův manévr.“

I když si lidé, kteří budou využívat tuto techniku, mohou zachránit život nebo omezit výskyt chorob, stále budu spokojenější, pokud s tím nebude spojováno mé jméno. Vybavuje se mi třeba nějaká velká sportovní událost, kdy se jeden z diváků zvedá a jeho přítel se ptá: „Kam odcházíš?“ „Hodlám provést Bronnerův manévr,“ zní odpověď. Raději bych se stal slavným pro nějakou jinou věc. Když sedíte na záchodové míse, udělejte dvě věci (*viz obrázek na str. 140*):

1. Předkloňte hlavu dopředu a dolů až do pozice, kdy je mezi kolena. Trup by měl být co možná nejvíc rovnoběžný s podlahou. Ramena by se měla dotýkat kolen. Rukama se uchopte za nohy nad kotníky
2. Tlačte ramena proti kolenům a věnujte se vyprazdňování.

A to je celé. Intenzivním předklonem, kdy se hlava dostává až mezi kolena se efektivně posiluje efekt vyměšování. Přitahováním ramen ke kolenům se vyvolává kontrakce břišních svalů a to napomáhá vyprazdňování.

Poznejte rozdíl, který vám nabízí tato pozice. Někteří možná zaznamenají, že se jim takto podaří najednou vyloučit až **DVOJNÁSOBEK** obvyklého množství stolice. Nejenže odchází větší množství, ale děje se tak rychleji a snadněji. Vždy byste se měli vyprazdňovat tímto způsobem. **NIKDY neprovádějte BM ve vzpřímeném sedu na záchodové míse.**

Vaše vyprazdňování se takto stane rychlejším, s menším úsilím a vyloučíte větší množství - to jsou nesporné výhody správné pozice. Vedle pozice v podřepu je to druhý nejlepší způsob. Teď už tedy víte, **JAK** správně provádět BM.

Už jen tato informace sama o sobě vám přinese stokrát, tisíckrát či desetitisíckrát víc než je cena, kterou byste zaplatili za tuto knížku. Jakmile je vaše tlusté střevo čisté, cítíte se lépe a máte daleko menší sklony k jakékoliv nemoci. Tento manévr pomáhá udržovat vaše tlusté střevo čisté.

Poté, co jste si aplikovali první klystýr a vyprázdnili se, opakujte úplně stejnou proceduru vodou zbývající v plastovém džbánu. Obvykle zjistíte, že napodruhé nedokážete zadržovat tak velké množství vody jako předtím. Možná budete muset tuto proceduru rozdělit na více úseků, než se všechna voda dostane dovnitř a ven.

Po dobře provedeném klystýru se budete cítit úplně jinak. Vaše tělo bude vědět, že se právě zbavilo hromady toxického odpadu a vy pocítíte ten rozdíl.

Dbejte ale na to, abyste hubici mazali dobrým lubrikantem. Klystýry vám neublíží, ale váš konečník může být podrážděný, pokud nepoužijete vhodný lubrikant.

A nyní malé opakování podle kapitoly VODA, VODA, VODA VŠUDE KOLEM.

První voda je ta, kterou omýváte povrch svého těla. Je sice nejméně důležitá, ale potřebná pro osobní hygienu a k tomu, aby se pokožka mohla zbavit mnoha tělesných toxinů.

Druhá voda je ta, kterou vypijete. Každodenně byste měli vypít destilovanou vodu v množství, které odpovídá poměru 47-62 ml na každý kilogram vaší tělesné váhy. Do této vody je možné přidávat šťávu z čerstvě vymačkaného citronu (jeden citron na celou denní dávku).

Třetí voda je z klystýrů: aplikujte si je nejméně jednou denně a minimálně v jednorázovém množství 1500 ml. Můžete do ní přidávat opět citronovou šťávu nebo hnědý ocet. Jakmile budete mít vodu v sobě, důkladně s ní pohybujte. A nezapomínejte vždy zaujímat správnou dřepovou pozici, když se pak vyprazdňujete.

DODATEČNÉ OTÁZKY A ODPOVĚDI

Ot.: *Co cvičení během půstu?*

Odp.: **Všeho s mírou.** Já sám cvičím při půstu každodenně. Věřte nebo ne, ale cvičení mi dodává energii. Hlavní námitkou proti cvičení při půstu bývá nedostatek energie. Cvičení ale stimuluje moje tělo a obvykle se po něm cítím lépe.

Je mnoho reportáží o lidech, kteří během dlouhého půstu ušli nebo uběhli velké vzdálenosti. Bývá obvyklé, že během druhého týdne půstu energie přibývá - je to tehdy, když se z těla odstranilo velké množství toxinů. Borci, kteří odvádějí podobné výkony, ovšem nepatří mezi průměrné postící se jedince. Obvykle už za sebou mívají celou řadu půstů a jejich těla už si na takový režim přivykla. Zpravidla ale také bývají ve velmi dobré kondici, už když začínají s půstem.

Existují ovšem i opačné názory. Mnoho klinik specializovaných na půst nedovoluje svým klientům při dlouhodobém půstu ani vylézat z postele. Zdůvodňují to tím, že půstující by měl mít umožněno, aby jeho VEŠKERÁ volná energie byla využita pro čisticí a léčivý proces. Názory odborníků se ale v tomto směru velmi různí - má osobní zkušenost ovšem dokládá, že cvičení během půstu je

prospěšné.

Přesnější odpověď na takovouto otázku také závisí na druhu cvičení, kterým se člověk zabývá a na tělesné kondici, ve které byl před začátkem půstu.

Pokud jste běhali 10 mil týdně před půstem, pak můžete snadno během půstu chodit zrychlenou chůzí 5 mil za týden. Když vás ale před půstem unavovala třeba i chůze do schodů a neměli jste vypěstovaný žádný návyk na cvičení, pak by 5 mil rychlé chůze za týden nebyl pro vás ten nejlepší nápad.

Cvičení je vždy individuální záležitostí. Za žádných okolností byste ale během půstu neměli odvádět větší výkony, než jste pravidelně odváděli před ním. Do kondice se lze dostávat jedinečně postupně.

Když nemáte kondici a náhle začnete cvičit, vaše tělo bude trpět. Zřejmě se dostaví bolesti, únava a nebudete stačit s dechem. Ale právě tehdy se ve vašem těle začnou odehrávat změny.

Já třeba příležitostně cvičím s činkami. Když začnu zvedat závaží po delší pauze, v průběhu prvního týdne cvičení ubývám na váze. Od následujícího týdne už ale průběžně přibývám a narůstají mi svaly. První týden moje tělo strádá a až pak následuje přizpůsobování na nový režim.

Pokud nejste v kondici, pak není dobré se pokoušet souběžně s půstem zavést nový cvičební režim. Když ale máte výbornou kondici, pak zredukovaný program vašeho běžného cvičení bude vhodný. Jakékoliv cvičení je potřeba posuzovat individuálně - vždy se musí přihlížet k fyzické kondici jedince.

Chtěl bych ale každému doporučit, aby se při půstu cvičení věnoval. V druhu a intenzitě cvičení budou ovšem vždy mezi námi rozdíly. Pro ty, kteří nemají dobrou tělesnou kondici, jsou přitom vhodné jen dva druhy cvičení: chůze nebo strečink.

O cvičení je známo, že kromě jiného také urychluje proces

detoxikace, protože pohyb vytěsňuje toxiny a urychluje krevní oběh. A právě krevní oběh odnáší uvolněné toxiny pryč z tělesných tkání. Následkem cvičení v průběhu půstu se tak mohou objevit na těle vyrážky nebo otoky, neboť tělesná aktivita způsobuje intenzivnější uvolňování toxinů.

Já v průběhu půstů vždy cvičím, ale cvičení se věnuji i jindy. Používám omezený cvičební program, žádná cvičení pro budování svalstva - jde o chůzi, jogging nebo strečink.

Odpověď na otázku o cvičení závisí také na délce půstu. Obecně platí, že čím je půst delší, tím méně usilovné má být cvičení. Také to závisí na tom, kolik tuku máte v těle. Čím víc jej bude, tím víc paliva a s ním i toxinů bude muset vaše tělo spálit při půstu.

Obecně byste se měli řídit následujícími vodítky:

- ◆ Během půstu byste měli cvičit
- ◆ Vaše cvičení by nemělo být posilovací
- ◆ Žádné vysilující cvičení. Tato definice je však relativní. Jogging na 2 míle je třeba pro mě lehký a snadný. Při půstu mohu každodenně uběhnout takovou trasu ale pro jiné by to mohlo být dost vysilující.
- ◆ Při cvičení byste se vždy měli udržet v teple.
- ◆ Nejlepší jsou chůze nebo strečink
- ◆ Půst není období, kdy byste mohli zvyšovat svou kondici. Cvičení využívejte pouze k tomu, abyste udrželi věci v pohybu a v oběhu.

Ot.: *Točí se mi hlava nebo mívám závratě, když se náhle postavím nebo usednu. Proč se mi to stává?*

Odp.: To se při půstu objevuje často. Krevní tlak se při půstu snižuje a to bývá příčinou těchto projevů. Nejvýraznější bývají takové stavy především ve stádiích intenzivní detoxifikace. Ze sedu nebo předklonu byste se v takových případech měli zvedat pomalu

Ot.: Mohu během půstu chodit normálně do zaměstnání?

Odp.: Mnoho věcí při půstu závisí na okolnostech. Jak dlouhý bude váš půst? Jakého druhu je vaše zaměstnání? Z jakého důvodu se chcete postit?

Jestliže vás k půstu přivádí jeho spirituální stránka, je obvykle vhodnější se izolovat od každodenních rutinních aktivit a od všech negativních vlivů. Žádná televize, žádné filmy nebo poslech hudby - jinak byste nemohli reflektovat na spirituální stránky života.

Jestliže pocítujete své zaměstnání jako příjemné, nestresující a těší vás vaše práce i lidé, se kterými se stýkáte, pak v případě kratšího půstu je vhodné i pracovat.

S dlouhodobým půstem ale práce nejde dohromady. Vaše tělesná energie se může snížit natolik, že to omezí vaši produktivitu a budete v průběhu pracovní doby potřebovat relaxaci. Krátký půst do 3 dnů s pročištěným tělem obvykle nebude představovat žádný problém.

Pokud ale máte tělo zanesené toxiny, raději při půstu nechodte do práce. Naplánujte si půst na období, kdy můžete zůstat doma nebo se vzdálit na tiché a klidné místo.

Ot.: Nejsem pro půst příliš hubená?

Odp.: Co je důvodem vaší hubenosti? Pokud to není kvůli podvýživě nebo anorektické neuróze, pak půstu nic nebrání. Všeobecně platí, že člověk s nadváhou může přežít bez jídla delší dobu než ten, kdo je vyhublý. Ten vyhublý možná bude mít v těle méně toxinů, ale PROČIŠTĚNÍ PŮSTEM může vyvolat vážné problémy jak u tloušťka tak i u hubeného, pokud oba náhle přestanou jíst.

Hubenost je ale rovněž relativní termín. Marilyn Monroe nebo Mae West byly urostlé dívky a sexy symboly, když byly

na vrcholu své slávy. Podle dnešních měřítek by ale byly považovány za příliš oplácené, než aby mohly být filmovými hvězdami. V mnoha kulturách je za krásnou považována štíhlost - podle našich standardů stejný stav může být naopak označován za hubenost. Výplývá z toho, že pokud má průměrný Američan nadváhu, pak naše představa „hubenosti“ bude asi přehnaná.

Jak jsem se zmínil už dříve, čas na ukončení půstu nastává, když tělo vyloučilo toxiny, odstranilo nemocné tkáně a začíná spotřebovávat zdravé tkáně a technicky se ocitá ve stavu vyhladovění. Pokud půst ukončíte před tímto zlomem, pak tělesná váha nehraje velkou roli.

Ot.: *Může půst bolet nebo mi způsobit újmu?*

Odp.: Ano! Podobně jako jakákoliv medicína vás může bolet nebo vám ublížit, i půst může způsobit totéž, pokud není prováděn správně. Někteří lidé padnou mrtví k zemi při joggingu, hraní basketbalu nebo dokonce i při sexu. Je kvůli tomu některá z takových činností špatná? Obvykle ne, ale problémy se vždy mohou objevit. Půst pro tělo představuje určitou zátěž. Čistící proces, který nastává, se může stát drsným. Podobně jako chirurgův skalpel může být nebezpečný.

Čím větší je míra toxicity nebo skrytých vad ve vašem těle, tím větší bývá riziko. To platí nejen při půstu, ale i u čehokoliv jiného. Půst se příliš neodlišuje od cvičení nebo metod pro zlepšování kondice. Má v sobě určitá rizika.

Dokonce i chůze má určitá rizika. Lidé dostávají infarkty, když jdou do schodů. Půst může znamenat určitý nápor a obvykle také je. Můžete minimalizovat rizika, ale nemůžete je eliminovat úplně. Knížka ZAČÍNÁME S PŮSTEM se zaměřuje na způsob, jak se postit co nejbezpečněji a nejpříjemněji. Nemůže ale nikomu garantovat, že se nepříhodi něco špatného. Kdybyste se s něčím podobným setkali, dejte mi o tom prosím vědět.

Dokonce i spirituální hledání má svá rizika. Nejvíce lidí bylo v dějinách zabito vždy kvůli nějakému uctívání (náboženské konflikty, války nebo čistky). Vše má svá rizika, ale určitým rizikům se vyplatí předcházet. Jednou z takových činností je i půst.

Ot.: *Nejsem příliš obézní pro půst? (Viz kapitola 19)*

Odp.: **Vůbec ne!** Možná to vypadá, že čím obéznější je člověk, tím déle se může postit. To ale není tak docela pravda. Je ale pravda, že nadbytečný tuk je zdrojem energie. Nadbytečná váha ale také znamená příliš mnoho toxinů. Ten, kdo má 25 kg tuků kolem břicha bude asi mnohem více ohrožován toxiny, než štíhlý jedinec.

Toxiny, které se mají uvolnit, mohou vyvolávat vážné problémy, pokud půst není prováděn správně. Pro půst není nikdo příliš obézní, ale pokud vaše tělo obsahuje příliš mnoho toxinů (a je tu slušná pravděpodobnost že ano), musíte být velmi opatrný.

Kapitola 16

SEX V PRŮBĚHU PŮSTU



Když jsem své manželce oznámil, že se chystám na dlouhý půst, její první otázka zněla: „**A BUDEME ,TO DĚLAT‘ KDYŽ BUDEŠ MÍT TEN PŮST?**“

Jen vzácně se můžete setkat s nějakou radou pro postící se, pokud jde o sex. Bývá mnoho lidí, kteří se dožadují rad v oblasti sexu - i když se zrovna nepostí. Jestliže se o sexu chcete něco dozvědět v této obecnější poloze, pak je tu moje jiná knížka, kterou jsem nazval OH GOD! SEX FEELS GOOD—The Straight Talk Guide To Christian Sex (ISBN# 0-9631075-7-7).

Je potřeba, abyste pochopili působení sexu na tělo, mysl i duši - jen tak vám bude zřejmá jeho funkce v průběhu půstu. Sex v sobě obsahuje mnoho důležitých složek:

- ◆ Sex dává dobrý pocit
- ◆ Sex vyvolává emoce
- ◆ Sex je dobré tělesné cvičení
- ◆ Sex je duchovní
- ◆ Sex mění hladiny energie
- ◆ Sex mění stavy napětí
- ◆ Sex má své odlišnosti



Já vím, že máš ten půst, ale co tak trochu rychlého sexu?

Sex dává dobrý pocit. Proti tomu obvykle nebývají žádné námitky, i když toto tvrzení nemusí platit pro každého. Pro některé lidi je sex zdrojem potěšení. Pro jiné znamená námahu a obavy. Avšak pro převážnou většinu bytostí vybavených pohlavními orgány bývá sex potěšením.

A právě tento dobrý pocit (a v některých případech se jedná až o extrémně příjemnou záležitost) by mohl být hlavním důvodem pro vaši sexuální aktivitu i v průběhu půstu. Pokud žijete v manželském vztahu, mohli byste se ale pokusit o oboustrannou dohodu, že se v průběhu půstu zdržíte sexu. Je samozřejmě obtížné přestat s něčím, co vám dává dobré pocity. Kdybychom nepocitovali obdobné potěšení z jídla, velmi mnoho lidí by se nestávalo obézními.

Sex vyvolává emoce. V průběhu času se obvykle setkáváme i se silnými emocemi. Zpočátku bývají emotivnější ženy, avšak já jsem přesvědčen, že i muži se po určité době více zajímají o udržování dobrých vztahů s partnerkou.

Sex může přinášet různé emoce, od lásky až k silné žárlivosti, od vděčnosti až k zášti. Může vyvolávat pocity nesobeckosti nebo také postoj „jedině já“. Emoce se liší vždy podle kvality vztahu, ale jedna věc se objevuje najisto. V průběhu času sex určitě mění emoce.

Sex je dobré cvičení. Podle toho, jak dlouho trvá a jak energický je sex, může z něj být i velmi dobré cvičení. Pokud ovšem sex trvá dvě nebo tři minuty a mohli byste pod dvojici aktérů položit tucet vajíček, která by zůstala nakonec celá, není tu velká pravděpodobnost, že by se jednalo o nějaké cvičení.

Pokud ale na druhé straně bývá potřeba měnit po pár letech matrace a dvojice vstává z postele zpocená a nestihne sledovat v televizi celý film, protože se dostavila sexuální touha, pak se nepochybně jedná o dobré cvičení. Vydatný sex je jako aerobik a namáhá se při něm celé tělo.

Vydatný sex působí ale hlavně na jednu tělesnou oblast a tou je podbřišek. Pohyby pánve pak ovlivňují oblast od stehen

až po začátek hrudníku. Hlavní příčinou zácpy a zanášení trávicího systému bývá ochablý tonus svalového systému. Pohyb střev se zlepšuje když je váš podbřišek v kondici. A dobrý sex pomáhá tuto oblast v kondici udržovat.

Sex je duchovní. Tato knížka nemá být popisem mé vlastní duchovní praxe. Všechna náboženství mívají své zásady týkající se sexuálního chování. A všechny lze v podstatě shrnout do tohoto pravidla: „**Ať už máte sex s kýmkoliv, měli byste s ním vydržet.**“ Tím vydržením nemám na mysli žít společně na hromádce, ale to, že byste nikdy neměli ničit svůj vztah. V této společnosti nejčastěji mluvíme o „manželství“.

V biblickém Starém zákoně se mluví o tom, že je přípustná polygamie, avšak princip zůstávání spolu tím nebyl porušen. Přestože mohl mít muž třeba 10 žen, pokud měl sex s jednou z nich, zůstal u ní a ona s ním.

Když dojde k sexu, vytvoří se pouto. Podle vědeckých pozorování přitom dochází k přenosu biologických feromonů, hormonů, esencí, energií a jiných činitelů, které lze vyhodnocovat.. Tento efekt bývá samozřejmě u některých jedinců výraznější, ale existuje tu i neviditelný a neměřitelný efekt, který nastává, když se sexuálně spojí dvě lidská těla.

Sex mění hladiny energie. Mohu vám garantovat, že po sexuálním aktu nebude hladina vaší energie stejná jako před ním. Možná se budete cítit nabití nebo vyčerpaní, ale nikdy to nebude stejně. Druhý termodynamický zákon v podstatě říká: „když se systém s vyšší hladinou energie dostane do kontaktu s jiným systémem s nižší energií, pak ENERGIE VŽDY PROUDÍ ZE ZDROJE S VYŠŠÍ HLADINOU.“

Pokud se horký objekt dotýká chladnějšího, pak energie (v tomto případě tepelná) bude přecházet z teplejšího objektu a nikdy ne obráceně.

Lidské tělo je plné elektrických impulsů. Je podobné ohromnému galvanickému článku. Elektřina a jiné formy energie proudí prostě jen dotykem. Sex představuje

nejintimnější a nejintenzivnější z dotyků mezi lidmi. Energie proudí jednosměrně nebo střídavě mezi dvěma těly.

Energie ale rovněž proudí prostřednictvím tekutin, které jsou vyměňovány v průběhu sexuálního aktu - to platí především pro muže. Průměrná dávka ejakulátu obsahuje kolem 300 miliónů spermií. Je to takový počet, který by dokázal obnovit celou populaci obyvatel USA. A tyto spermie jsou živoucími, vrtícími se a plavajícími bytostmi.

Stejně jako u principu „aby se něco vyčistilo, musíte něco jiného ještě více zašpinit“, existují i další podobné principy. Aby mohlo něco ožít, něco jiného musí zemřít.

Abyste vy mohli žít, něco jiného musí zemřít.

Když jíte hovězí, drůbeží nebo rybí maso, musel předtím zemřít nějaký tvor. Mohli byste ale být i vegetariáni. Já jsem třeba z 95% vegetariánem, ale abych mohl žít, musí zemřít ovoce, zelenina nebo ořechy. Všichni živočichové žijí díky smrti jiných živočichů nebo rostlin.

Dokonce i rostliny žijí díky tomu, že umírá slunce. Slunce vlastně představuje masivní fúzní reaktor, který pomalu umírá, protože spotřebovává své palivo. Možná to bude trvat ještě několik miliónů let, ale slunce umírá. A prostřednictvím jeho smrti přichází život.

A co myslíte - odkud pochází život oněch 300 miliónů spermií?

Zeptejte se mužů, jak se cítí po sexu: jsou nabití energií nebo ospalí? Převážná většina z nich vám řekne, že se cítí ospalí. Životní síla nebo energie je opustila, když ejakulovali. V čím lepší kondici se muž nachází, tím méně pocítí tento efekt, ale ten se nicméně vždy objeví.

Sex obvykle snižuje po ejakulaci energetickou hladinu muže. Naproti tomu žena nebývá zasažena žádným velkým poklesem energie.

Sex mění stavy napětí. Sex obvykle napětí snižuje.

Hlavně tehdy, pokud byl hodnotný. Ospalost může být důsledkem uvolnění napětí a nikoliv snížení hladiny energie. Během orgasmu se tělo napíná a pak relaxuje. Dokonce i jednotlivé orgasmické kontrakce představují sérii silných stažení následovaných relaxacemi.

Sex snižuje napětí. Pokud sex neprobíhá za ideálních podmínek, může ale napětí i zvyšovat. Strach z otěhotnění, AIDS, nemoci, odhalení nevěry a z mnoha dalších věcí může zvyšovat obavy i napětí už velmi krátce po sexuálním aktu. Sex mění stavy napětí. Bezprostředně po něm se snižuje napětí fyzické a může se snižovat nebo také naopak NARŮSTAT napětí psychické, jež následně ovlivňuje to fyzické.

Sex mívá své odlišnosti. Sex prochází proměnami, které jsou dány vztahem mezi partnery nebo obdobím, jež zrovna prožívají. Právě tak jako všechny lásky nevznikají ve stejné podobě (přínejmenším mezi lidmi), nedochází k tomu ani u sexuálních zkušeností. Stává se také, že vás sex vyčerpá natolik, že budete schopni prospat celý den. Jindy vám zase dodá tolik energie, že zůstanete celou noc vzhůru. Podoby sexu se mohou velmi lišit.

Po těchto konstatováních si ještě pojd'me říci něco o sexu a půstu.

Vaše sexuální chování v průběhu půstu závisí na mnoha faktorech.

- ◆ **Co je pohnutkou pro váš půst?** Je to kvůli zdraví, nadváze nebo ze spirituálních příčin?
- ◆ **Jak dlouho držíte půst?** Je to několik dnů nebo několik týdnů?
- ◆ **Jste muž nebo žena?** Ano, tato skutečnost rovněž hraje roli, když máte půst.
- ◆ **Jak ovládáte svůj sexuální apetit?** Podám k tomu krátké vysvětlení.

Sex je potěšením. Většina lidí by nejraději sex v průběhu půstu nepřerušovala. Mezi důvody, které by nás od toho mohly odrazovat, patří snad jen ohrožení zdraví, nebezpečí nebo spirituální rozpornost.

V počátečních stádiích půstu vaše energie obvykle padá na velmi nízkou hladinu. Když se něco takového stane, sex pak zpravidla bývá tou nejposlednější věcí, která vám přichází na mysl. Motivace a touha po sexu se výrazně zmenšují, když vám schází energie.

Poté, co pomine období snížené energie, vyplave sex ve vaší mysli opět na povrch. Co pak?

Pokud máte půst ze spirituálních důvodů, měli byste se sexu vyhnout. Půst ze spirituálního pohledu znamená oddělit se od tělesných aspektů tohoto světa. Potrava je přitom ovšem nejhlavnější. Ano, potrava je opravdu větším tělesným lákadlem než sex. Zkuste být sedm dní bez sexu a pak stejnou dobu bez jídla a uvidíte, co je těžší. Dříve jsem si myslel, že sex je největším tělesným pokušením. To ale jen do té doby, než jsem začal s půsty. Nyní už vím, že jídlo je nejvyšším objektem našich tělesných tužeb.

Jak už jsem dříve popsal, naší první potřebou po narození je teplo a dotek naší matky. A pak začneme toužit po jídle. Až pak přichází potřeba uznání, pozornosti, NAŠE EGO. Sexuální touha se nerozvíjí, dokud nezačneme dospívat. Je to až poslední potřeba, která se dostavuje a také první, která ustává ve vysokém věku. Je tu s námi po nejkratší dobu.

Půst prováděný ze spirituálních důvodů v sobě obvykle zahrnuje obětování těchto tělesných věcí pro zasvěcení se Bohu. Mnoho náboženských pravidel zakazuje sex těm, kteří se chtějí plně odevzdat Bohu. Mnoho klášterních řádů, kněží, jeptišek nebo jogínů se naprosto vzdává sexu.

Ze spirituálních hledisek je nejlépe zdržet se během půstu sexu. Měli byste ale od svého partnera mít porozumění a podporu, než něco takového začnete uplatňovat. Něco

takového musí být vzájemně odsouhlaseno. Jestliže vaše žena nebo manžel postrádá sex, zatímco vy máte půst, znamená to pro vás závazek. Je potřeba být se svým partnerem v souladu.

Některá náboženství, jež v sobě zahrnují spirituální půst (jako například islám), nepřipouští sex v jeho průběhu. Oproti tomu křesťanství nestanovuje žádná pravidla týkající se sexu během půstu. Proto si určité přečtete konec této kapitoly, jestli se rozhodnete mít sex v průběhu spirituálního půstu.

Pokud máte půst kvůli nadváze nebo ze zdravotních důvodů, pak je potřeba navíc odpovídat i na tři otázky položené po dovětku „to záleží na“ (viz níže).

Jak dlouho máte půst? Pokud má váš půst trvat pouze jeden až tři dny, pak sex nezpůsobí žádný rozdíl - snad jen trochu zvýší váš pocit hladu. V průběhu půstu se největší hlad vyskytuje právě v toto období. Po třetím dnu se pocit hladu zpravidla vytrácí.

Obecně bych doporučoval vzdát se sexu v celém průběhu půstu. Při krátkém půstu by vás ale neměl nijak poznamenat, i když po něm budete mít třeba ještě větší hlad. Pohybování pánví by ve skutečnosti mohlo i napomoci k očištění střev od nahromaděných usazenin.

Jinak ale platí, že **SEX V PRŮBĚHU PŮSTU NENÍ ZROVNA NEJLEPŠÍ NÁPAD**. Mnohem lepší je mít sex v průběhu přípravného režimu zároveň s Rajskou dietou a pak se mu v průběhu půstu vyhybat.

Pokud se tedy chystáte na delší půst, je nejlepší to vydržet bez sexu. Energetická ztráta by totiž jinak mohla být příliš drsná - a to hlavně pro muže. Když se ale sexu nelze vyhnout (třeba s ohledem na nedostatečnou podporu od vašeho partnera) pak se pokuste alespoň řídit určitými vodítky.

Jste muž nebo žena? Pro případ, že byste to dosud nezaznamenali, je potřeba připomenout, že pohlavní orgány muže se výrazně odlišují od ženských. Mezi oběma pohlavími proto existují také velké rozdíly ve vzrušení, odezvách,

orgasmech, regeneraci nebo ejakulaci. V případě žen je moje doporučení ohledně sexu a pŮstu úplně jiné.

Pokud máte sex se svým partnerem, cítíte se osvěžení a plní energie nebo vyčerpaní? Jednotlivci mohou pociťovat úplně protikladné dozvuky. V prvním případě vám sexuální prožitek poskytuje energii, v tom druhém vám ji odebírá.

Pokud jste příjemci energie, pak sex v průběhu pŮstu u vás není na překážku. Když ale energii odevzdáváte, pak bych vám silně doporučoval sexu se vyhnout. Jak jsem zmínil, prožitek sexu bývá různý. Tím mohu zakončit své rady adresované ženám. Obecněji vyjádřeno, lépe je zdržet se sexu. Není na škodu, když se vám dostane energie zvenčí, ale vaši energii vám sex v mnoha případech přímo vysaje.

Pokud jste muž pak následuje poslední otázka, která se týká pouze vás. Jaká je vaše schopnost sexuálního sebeovládání?

Ejakulace totiž pro muže znamená univerzální ztrátu energie. Bez ohledu na to, kdo jste, ejakulace vám odebere životní sílu a energii. Pokud máte skvělou tělesnou kondici nebo jste hodně mladí, pak taková ztráta může být téměř nepozorovatelná, ale stejně k ní dojde. Tři sta miliónů živých spermií opustí tělo muže a přitom plavou v tekutině bohaté na živiny. Vaše tělo musí tuto ztrátu nahrazovat z vlastních zdrojů a to vás oslabuje.

**Pokud už musíte mít sex,
PAK JEDINĚ BEZ EJAKULACE!!!**

Naučit se sebeovládání v sexu není snadné. Ale pokud nebudete ejakulovat, nebudete ani ztrácet žádnou energii. Budete se věnovat pouze tělesnému cvičení. To může nejen zdokonalit váš sexuální život po půstu, ale může vám to i pomoci naučit se ovládat svou ejakulaci. A s něčím takovým mívá problémy významné procento mužské populace.

Existují techniky, s jejichž pomocí může muž trénovat, jak dosahovat orgasmu bez ejakulace, ale to už by byla další knížka. Pokud něco takového zvládnete, dosáhnete ještě větší sebekázně, než jaká je potřebná pro půst.

Kapitola 17

DALŠÍ OTVORY V TĚLE

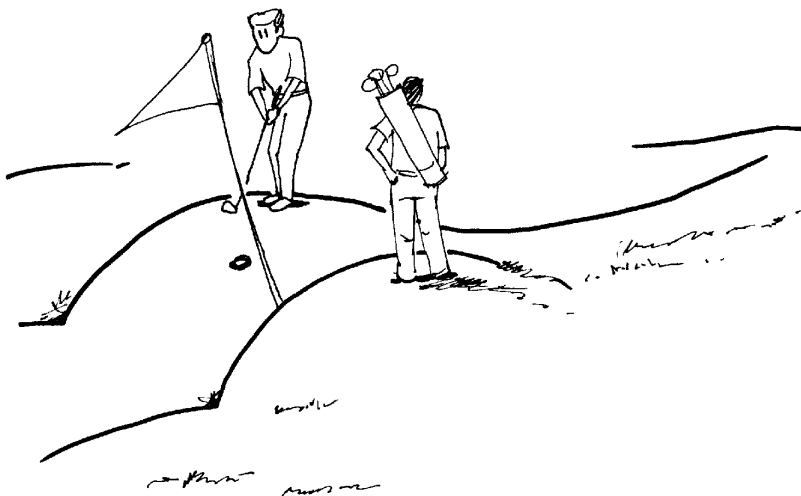


V průběhu půstu - především toho spirituálního - je důležité se vyhnout nejen přijímání potravy, ale navíc podstoupit i období tělesné, psychické a duchovní očisty.

Existuje důvod, proč duchovní mistři chtěli být během svých půstů sami. I v dávných dobách totiž vnímali mezi lidmi mnoho negativního.

Lidské tělo má celkem devět otvorů (ano, přepočítejte si je). Není náhoda, že v golfu hrajete dvě kola na devět jamek. Když dáte dohromady dva lidi, máte 18 otvorů, když hrajete přední a zadní devítku v golfu, pak hrajete na 18 jamek. Zajímali jste se někdy o to, odkud se vzalo těch 18 jamek?

Dvě oči, dvě uši, dvě nosní dírky a ústa to je sedm otvorů v hlavě. Pro muže jsou dalšími dvěma anus a ústí močové trubice. Pro ženu se počítají anus a vagina.



Lidské tělo má celkem devět otvorů (ano, přepočítejte si je). Není náhoda, že v golfu hrajete dvě kola na devět jamek. Když dáte dohromady dva lidi, máte 18 otvorů, když hrajete přední a zadní devítku v golfu, pak hrajete na 18 jamek. Zajímali jste se někdy o to, odkud se vzalo těch 18 jamek?

Technicky vzato má ženské tělo navíc další otvor, kterým je vyústění močové trubice, takže jde vlastně o desátý otvor. Zajímali jste se někdy o to, proč muži nazývají golfové kluby 19 jamkou? Kde oslavují a pijí? Zkuste o tom přemýšlet.

V průběhu půstu je potřeba věnovat pečlivou pozornost všem otvorům. Už jsme mluvili o anusu (při popisu očisty tlustého střeva a vnitřností), už jsme se zmínili o močové trubici (je třeba pít hodně vody, aby se propláchl celý systém) a o sexu. Také už byla zmíněna vagina (rovněž v souvislosti se sexem).

Ostatní tělesné otvory jsou ale stejně důležité. Pro spirituální půst mají tu nejvyšší důležitost. Když přestanete jíst, něco se přihodí ve vaší mysli i v duši.

Mysl i duše prochází počáteční periodou zmatku, zatímco se tělo čistí. A pak se mysl stane pokojnou.

Povznese se nad světské věci tohoto světa. Budete možná překvapeni z toho, jak mnoho věcí ztratí svou důležitost, když na nějakou dobu přestanete jíst.

Když se tělo očistí, stane se podobným mycí houbě. Čistý hadr sebere špínu rychleji než špinavý. Když je mysl čistá, stane se také podobná mycí houbě. Hlídejte si své tělesné otvory. Když se postíte, vyhýbejte se sledování televize.

Devadesát procent věcí v televizi jsou negativní. Líbivé seriály, násilné televizní podívané, stresující situace, zvrácené vztahy nebo talk show, které se zaměřují na ty nejdivnější, nejperverznější věci, jaké si jen dokážete představit, jsou tím, co dominuje v televizním vysílání. A pak jsou tu ještě i zpravodajství.

Každá děsivá vražda, znásilnění, loupež, korupce, válka nebo myslitelná krutost jsou vydestilovány z okolí vašeho města, státu, celé Unie i z celého světa. A pak jsou zkoncentrovány a vrhány na váš dům, obývací pokoj nebo ložnici, aby vyplnily vnímavé otvory vašich očí a uší.

Jste nejen tím, co jíte, ale jste i tím, co přijímáte prostřednictvím VŠECH svých tělesných otvorů. Vše co přijmete, bude reflektováno v tom, co z vás vyjde. Stejně jako potravu zvířete je možné analyzovat z jeho výkalů, totéž lze provést i ve vašem případě. Uvědomujete si, kolik toho lze říci o vašem zdraví a co se děje ve vašem těle - a to pouze na základě vzorku vaší moči?

Je pět otvorů v těle, kterými pravidelně něco vylučujete z těla: anus, ústí močové trubice, nosní dírký a ústa. Obsah vaší řeči je ovlivňován tím, co vnímáte otvory v hlavě. Pokud v televizi sledujete neustálé násilí, konflikty, války nebo pokroucené vztahy, pak slova z vašich úst budou reflektovat věci, které vnímáte svýma očima a ušima.

Budete často mluvit o strachu, nenávisti, skepticizmu, pochybách o budoucnosti a problémech vstupujících do vašeho života, protože jste dopustili, aby do vaší hlavy vstoupil zmatek. Hlídejte si VŠECHNY své tělesné otvory. A to neplatí pouze pro období půstu, je to kontinuální skutečnost a je to životně důležité právě v období půstu. Vypněte svou televizi, rozhlasový přijímač, nečtěte noviny (také jsou zaplněné hlavně negativními zprávami), zůstaňte stranou od VŠECH negativních vlivů během půstu. A úplně stejná rada platí u filmů.

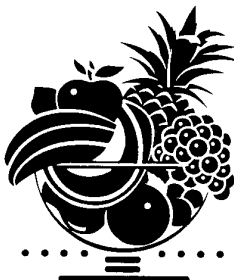
Pokud čtete, zaměřte se jen na ty věci, které prospějí vašemu spirituálnímu růstu. A pokud už musíte sledovat televizi, pečlivě si vybírejte programy (hlavně předem), abyste viděli jen ty, které vám mohou být prospěšné na vaší spirituální pouti. Pamatujte, že televizní vysílání bývá NAPĚCHOVÁNO REKLAMAMI NA POTRAVINY (které bývají převážně nezdravé). Nevystavujte se proto pokušení!

Konečně, bratři, přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu.

Filipským 4:8

Kapitola 18

JAK UKONČIT PŮST



Anglické slovo snídaně (*breakfast*) je vlastně složeninou (*break* = *zrušit a fast* = *půst*). Děláme to všichni každé ráno poté, co naše těla podstoupila jakýsi minipůst v průběhu noci.

**SPRÁVNĚ UKONČIT PŮST
JE STEJNĚ TAK DŮLEŽITÉ
JAKO PROGRAM PŘED PŮSTEM
A JAKO TO, CO DĚLÁTE PŘI PŮSTU!!!**

Dvě nejzávažnější chyby neinformovaných jedinců jsou konzumace velkého množství těžko stravitelného jídla před půstem a konzumace obdobného jídla po ukončení půstu.

Už jsem slyšel mnoho lidí říkat: „Připravuji se absolvovat půst, takže jdu někam ven a dám si k večeři pořádný steak jako své poslední jídlo.“ Takový velký steak, nevhodně kombinovaný s pečivem nebo s bramborami, pak leží a hnije v trávicím systému třeba i po celou dobu půstu.

A další časté prohlášení bývá: „Zrovna jsem dokončil svůj sedmidenní půst. Takže teď si zajdu zase do stejné restaurace, kde jsem měl posledně tu velkou večeři se steakem a dám si další jako první jídlo po půstu.“

Pokud sníte po půstu nevhodné jídlo, to se může doslova změnit z prvního na vaše úplně poslední. Na konci delšího půstu (pět dní a více) se trávicí systém zastavuje buď částečně nebo celkově. Všechna energie je z něj přesměrována jinam. Pokud se vám podařilo čištění dovést až do konce, pak jsou žaludek i střeva úplně čisté.

Systém je očištěn nejen od toxinů, ale také se z něj částečně odstraní střevní flora. Ve vašem trávicím traktu se běžně vyskytují „dobré“ bakterie (střevní flora). Důkladný půst ale vyčistí všechno. Proto musíte trávicímu systému dopřát určitou dobu, aby se mohl znovu připravit na jídlo.

To, jak byste měli ukončit půst, závisí na tom, jak dlouho trval. Užitečným pravidlem je v tomto případě jeden den speciální diety na každých pět dní vašeho půstu. Vaše první jídlo po jakémkoliv půstu by nemělo být ani těžké ani ve velkém množství.

Speciální dieta by měla obsahovat pouze mrtvé ovocné šťávy nebo bylinkové čaje. Když říkám „mrtvé ovocné šťávy“, myslím tím šťávy skladované v lahvích nebo čerstvá šťáva která prošla ohřevem, aby se v ní umrtvily enzymy. Důvodem je to, aby se zabránilo aktivním enzymům z čerstvé šťávy ve vyvolání šoku v trávicím systému. Ovocné šťávy v lahvích bývají obvykle pasterované, takže jejich enzymy jsou tím pádem deaktivované. Čistou ovocnou šťávou je ale míněna pouze taková, která nemá přidán žádný cukr. Proto nekupujte žádné ovocné nápoje s cukrem nebo dalšími sladidly.

Vůbec nejlepší bývá si vymačkat a zahřát svůj vlastní džus. Pomalu vařte džus po dobu 5-10 minut a pak je nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Po ukončení půstu je nejlepší si připravovat jídla s pokojovou teplotou - nic studeného ani nic horkého.

Ovoce s vyšším obsahem kyselin, jako jsou jablka, pomeranče nebo grapefruity, je nejlepší. Hrozny jsou rovněž dobré. Přírodní jablečné nebo hroznové šťávy bývá snadné nalézt v kterémkoliv obchodě s potravinami.

Výše popisované pokyny se vztahují na půsty dlouhé pět a více dní. Kratší půsty obecně neničí bakterie ani nezastavují trávicí procesy.

Pro kratší půsty je velmi dobré uplatňovat pravidlo, že se má **ZA KAŽDÝ JEDEN DEN PŮSTU SNÍST JEDNO JÍDLO Z ČERSTVÉHO OVOCE**. Jestliže jste tedy například měli třídní půst, pak by vaše první tři jídla měla být připravena z čerstvého ovoce. Dokonce i jednodenní půst by měl být zakončen pouze čerstvým ovocem. I během krátkého půstu se totiž v těle uvolní mnoho toxinů a pevných odpadů. A čerstvé ovoce je ten nejlepší způsob, jak je dostat ven z těla.

Pokud po dlouhém půstu sníte běžné jídlo, pak první věci, která se u vás objeví, bude zácpa. Váš trávicí systém nebude schopen posouvat tuto potravu, dokud nezačne plně fungovat. Byl totiž zaměstnáván čištěním a nikoliv trávením.

Způsob, jak ukončíte svůj půst, má významný vliv na dobrodiní, které vám půst může přinést.

Pokud máte rádi mléčné výrobky, pak obyčejný jogurt je také vhodný - ovšem až po ovocných šťávách. Jogurt totiž obsahuje „dobré“ bakterie, které pomáhají obnovovat střevní flóru.



Počet Američanů s vážnou nadváhou vyskočil v období od roku 1980 do 2000 už na 33% (nárůst o 30%). A statistiky odhalují ještě nebezpečnější trend v případech mladší generace.

Kapitola 19

PŮST ZA ÚČELEM HUBNUTÍ



Dlouhodobá studie prováděná americkými federálními centry pro zvládání nemocí a prevenci šokovala vědce svými výsledky. Vyšlo v ní najevo, že celá čtvrtina Američanů v 60. a 70. letech min. století měla vážnou nadváhu.

V období mezi lety 1980 až 2000 ale počet lidí s nadváhou vyskočil na 33% (což je nárůst o více než 30%). Čísla ale naznačují ještě mnohem nebezpečnější trend u mladší generace. V období mezi roky 1970 až 1979 mělo vážnou nadváhu 15% dospívajících. V roce 1991 to už bylo 21%, což představuje nárůst až 40%. Obvykle se totiž většina lidí nestávala obézními dříve, než dospěli.

Průměrné dítě dnes ročně sleduje asi 10 000 televizních reklam na potraviny. Tyto reklamy však nenabízí ani ovoce ani brokolici.

Děti tedy sledují hlavně reklamy na pizzu s gumovitým a

lepivým sýrem, který má vlastnosti jako velmi silný pryžový pásek (a pak se divíme, proč se tak často vyskytují zácpy). Umíte si představit, jak takový sýr prochází vaším žaludkem a střevy? Také sledují reklamy na hamburgery se dvěma, třemi nebo i čtyřmi houskami, uvnitř s mastnou slaninou, tučnou omáčkou, servírované se superporcí mastných hranolků a spláchnutých velkým množstvím přeslazeného nápoje. Děti sledují reklamy na cukroví, kde figurky podbízivě promlouvají a mohou vidět i snídaňové cereálie, obsahující někdy až 50% cukru.

Také porce jídel se drasticky zvětšily. Velká porce hranolků je už sama o sobě vydatná jako celý oběd (i když je hodně nezdravá). Běžně si můžete objednat sladké nápoje v balení 1.9 litru, takže na jednu osobu připadnou téměř dva litry cukrového nápoje. A pak se divíme, proč stále tloustneme. Ceny nevýživných potravin jdou přitom neustále dolů. Hamburger a hranolky jsou nyní levnější, než byly před 10ti lety.

Nyní si můžete koupit velký dvojitý burger za babku. Jídlo z restaurantu fast food, velký burger, velká porce hranolků a mnoho limonády k tomu stojí dnes méně než mnohem zdravější jídlo připravené doma. Planá jídla se stala levná a zdravotní péče zase nákladná. Co nezaplatíte na jedné straně, to vydáte na druhé.

Proč jsme tak tlustí? Vybízí nás k tomu reklama, klamou nás, lákají a pak nám prodávají super tučné jídlo, aby uspokojili naše přání. Svou roli zde totiž hrají i vnější sociální podmínky.

Jedním z výsledků studie, zmíněné na začátku této kapitoly, byl i nejrychlejší nárůst obezity - a to až o 70% ve skupinách nativních Američanů (amerických Indiánů). Hned za nimi následují černí a mexičtí Američané - ženy, které jsou v dospělosti obézní v 50% případů. U bělošek byla zjištěna četnost 33,5%.

Studie také zjistila, že v roce 1965 byla četnost obezity

mezi nejchudšími skupinami pětinasobně vyšší než u těch nejbohatších. V Americe je tedy obrácený poměr četnosti obezity a majetku.

V některých jiných kulturách bývá pravidlem, že bohatí lidé jsou tlustí a chudí zase hubení. V Americe jsou bohatí hubení a chudí zase tlustí. To, že být tlustý je známkou prosperity, stále ještě platí v některých vzdálených kulturách.

V cizích kulturách to lze pochopit. Jídlo jsou peníze a mít jej dostatek je známkou, že máte peníze. V Bibli se popisuje, že když zemi postihla neúroda, říkali tomu hladomor a jejich hlavním zájmem bylo jídlo. U nás v Americe se zajímáme o spoustu věcí, ale hladovění mezi ně nepatří. Můžete zajít mezi tu nejchudší část americké komunity - ať už bílé nebo černé, a uvidíte velké množství lidí, kteří mají ohromnou nadváhu. Možná mají nedostatek správné výživy, ale určitě netrpí nedostatkem jídla.

Životní tlak se bezpochyby navršil na slabším sociálně-ekonomickém okraji. Jídlo bylo vždy požitkem, podobně jako droga. Mnoho obezity má vztah k depresi. Když se cítíme špatně nebo osamoceni, nemilováni, zneužiti, diskriminováni, bezmocní nebo chudí, pak často jíme proto, abychom si ulevili od bolesti.

Obezita v Americe má ale v zásadě své kořeny v naší neschopnosti ovládat své tělo. A i nadále se to zhoršuje. Tento národ potřebuje vedení. Tento národ, podobně jako naši dávní předkové, se potřebuje postit.

Obvody pasů se vytrvale zvětšují. Amerika se stává tlustější a tlustější - už i mezi mládeží. Technický termín je „obézní“, ale já si dovoluji pominout politicky korektní slova a nazývat věci tak, jak jsou. Amerika tloustne.

Amerika má problém s váhou. Přesněji vyjádřeno, má problém s jídlem, který se manifestuje jako problém s váhou. To je kritický bod, který je potřeba pochopit. **Problém není váha.** Váha je výsledek nebo ovoce problému. Problém je

tento:

NEDOKÁŽEME OVLÁDAT SVŮJ APETIT.

Pokud bychom dokázali řídit svůj apetit, váha by pak byla automaticky regulována. Nemluví zde ovšem o malém procentu Američanů, kteří mívají problémy se žlázami. Řeč je o převážné většině z nás, kteří nedokážeme regulovat své stravování.

*„Jestliže zasedneš k jídlu s vladařem, dobře rozvaž, co je před tebou. Nasadíš si nůž na hrdlo, budeš-li nenasytný.“
Příslaví 23:1-2*

Když nedokážeme řídit svůj apetit, přikládáme doslova nůž na své hrdlo (dávný symbolismus pro zabíjení sebe sama). Nadváha nás vystavuje mnohem vyššímu riziku srdečních příhod, mrtvic, diabetu, dny, artritidy, mnoha forem rakoviny a řady jiných chorob. Nůž na našem krku by pak docela dobře mohl být skalpelem chirurga u operačního stolu.

Pokoušíme se dodržovat dietu, ale bídne selháváme. Pouze 5% lidí, kteří se dají na dietu a zhubnou, si dokáží udržet tuto svou váhu déle než pět let. Co se ale stane těm zbývajícím 95%. Ti zůstanou tlustí nebo přiberou ještě víc.

Znamená to snad, že diety neúčinkují? Ano i ne... Diety jsou účinné, ale my ne. Schází nám disciplína regulovat své stravování a nakonec sklouzáváme zpět ke starým návykům.

V Bibli se jídlo často popisuje. Setkáváme se tam ale často i se slovem půst. Je to chápáno jako omezení našeho obvyklého stravování. Ať už se mluví o ovocném půstu nebo masovém půstu nebo hovězím či cukrovém, půst znamená omezení či dietu.

V celé zaznamenané historii měli lidé vždy stejná pokušení i slabosti. A nevidím, že by se to mělo v dohledné době nějak změnit. Jídlo vždy patřilo k jedné z těchto slabostí. Půst je způsob, jak překonat svou slabost v jídle.

Půst může být skutečným zachráncem života pro člověka s

nadváhou. Přínos půstu ale není ve ztrátě váhy. Samozřejmě při něm váhu ztrácíte - při vodním půstu to může být 1-2 libry za den. To ale není podstatný přínos.

Možná řeknete: „Já ale myslím, že mi to prospěje“ - především pokud máte nadváhu. To ale není celá pravda o půstu a ztrátě váhy.

Půst vám ve skutečnosti může způsobit ještě větší nadváhu.

Účinnost půstu nespočívá ve ztracení váhy v jeho průběhu, ale v získání nadvlády nad vaším apetitem, který je tím SKUTEČNÝM problémem.

V průběhu půstu tělo spaluje svůj vlastní tuk. Při tomto procesu se uvolňují chemické sloučeniny nazývané „ketony“. Medicínská věda tvrdí, že jsou původcem „špatného dechu.“ To je pravdivé ale jen z části. Já už dobře znám zápach ketonů díky svému chemickému zaměření. Když se ketony uvolňovaly, cítil jsem je, ale v mém dechu bylo cítit ještě něco jiného. Také v tom, co ze mně vycházelo po klystýru nebyly jen ketony, ale byl to M.E.S.S. (jedovaté usazeniny).

Když tělo spaluje tuk, vylučuje M.E.S.S. a pročišťuje se, odehrávají se ještě dva procesy, které vyvolávají vaše následné nabírání tuku.

V první řadě se váš metabolismus po několika dnech zpomaluje. Když jsem dříve popisoval vaše tělo jako auto, metabolismus bylo možné přirovnávat k procesům chodu motoru a dobíjení baterie. Po několika dnech půstu tělo zpomaluje svůj metabolismus asi o 20%. Medicínská věda to označuje jako mechanismus přežití.

Pokud tělo nedostává jídlo, zpomaluje své procesy, aby potřebovalo ještě méně jídla - to dává docela smysl. Tak může tělo bez jídla žít mnohem déle.

Za druhé je váš trávicí systém čistější. Kličky ve střevech jsou čistější, výstelka žaludku je čistější, tlusté střevo je

čistější.

Když se motor auta zanese, potřebuje na ujetí jedné míle více benzínu. Když jsou zanesené svíčky, karburátor nebo vstřikovací soustava ucpané, dráty zkorodované a vzduchový filtr neprůchozí, pak motor nemůže běžet efektivně.

Vyčistěte motor a vaše spotřeba benzínu se sníží. S tímž galonem paliva pak ujedete dále. Totž platí o vašem těle.

Když jsou plíce zanesené, střeva povleklá špínou, tlusté střevo zablokované, krev hustá a lepivá, tuk obklopující srdce a v arteriích, pak tělo funguje neefektivně. Vyčistěte si své tělo a pak na jeden galon urazíte delší vzdálenost.

Půst pročistí tělo.

Půst zpomaluje metabolismus.

Když zkombinujete oba tyto elementy, pak čistější a efektivněji pracující tělo s pomalejším metabolismem potřebuje méně jídla pro stejnou míru své aktivity. Strava je pak v čistém trávicím systému absorbována a využívána lépe. Není potřeba výzkumný tým, který by ztrácel roky testováním, analyzováním, prováděl průzkumy a dělal klinické pokusy, aby se něco takového prokázalo. To je přece všeobecně známé.

Jestliže k provádění stejné věci je pak potřeba méně jídla, znamená to přijmout některé ze tří následujících opatření:

1. Potřebujete omezit množství jídla, na které jste byli zvyklí před půstem, neboť pro stejnou míru aktivity vám nyní postačí méně.
2. Pokud byste zkonzumovali stejné množství jídla po půstu jako před ním, potřebujete více tělesné aktivity, abyste mohli zužitkovat vyšší účinnost a zpomalený metabolismus.
3. Jestliže budete jíst stále stejně a k tomu budete udržovat i stejný stupeň aktivity, budete tloustnout!

Pokouším se sdělit vám pravdu tak, jak jsem ji sám pochopil. Nebudu vám nic nalhávat, abych půst popisoval jako něco, co ve skutečnosti není. Půst může způsobit vaše ztloustnutí, pokud po něm neučiníte změnu.

Půst vám umožní získat kontrolu nad vašim apетitem. Jakmile dokončíte dlouhý půst, dostaví se schopnost sebekontroly, jakou jste dřív nepoznali. Během vašeho prvního půstu možná nezískáte až takovou sebekontrolu, jakou hledáte. Je ale možné dosáhnout i cokoliv jiného na pouhý první pokus?

Pravidelně prováděný půst umožňuje jedinci postupně získat nadvládu nad svou chutí k jídlu. Nepřecpávejte se před půstem ani po něm! Jakmile se po skončení půstu naučíte ovládat své touhy po jídle, bude to nesmírná pomoc k tomu, abyste to pak už zvládali každodenně.

Když ukončujete svůj půst, shledáte, že nemáte hlad (po třech dnech hlad obvykle polevuje). Nemáte hlad, ale přání jíst je stále přítomné. Mezi skutečným hladem a touhou po jídle je velký rozdíl.

Naučte se řídit svá přání, naučte se jíst jen tehdy, když jste skutečně tělesně hladoví. **To je JEDINÝ způsob, jak se snížení váhy stane trvalým.** K tomu potřebujete změnit své myšlenkové vzorce a svůj životní styl.

Na dietu se často pohlíží jako na trest. Tresty ale nemíváme rádi. Třeba se to nebude vztahovat na vás, pokud v ní naleznete něco, co vás odmění.

Jediným způsobem jak zhubnout je udělat ZMĚNU, která pro nás bude odměnou. Jestliže se ale budete dál nácipávat jídlem, denně sníte tři nebo více ucpávajících jídel nebo sladkostí nebo tučných jídel a budete v tom spatřovat svou odměnu, pak buď zůstanete tlustí, nebo vás bude stíhat jo-jo efekt stále dokola.

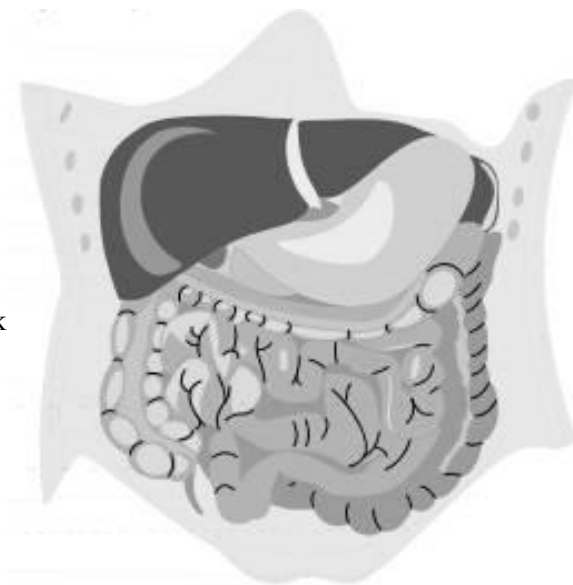
PŘEČTĚTE si knížku *FIT PRO ŽIVOT*. Velmi ji doporučuji. Obsahuje praktická řešení a vysvětlení, která je

snadné pochopit. Dozvíte se v ní, co byste měli dělat pro to, abyste si udrželi svoji váhu na hodnotě, kterou si přejete mít.

Půstem dosáhnete snížení své váhy, ale pouze změnou životního stylu a svého smýšlení ji můžete udržet natrvalo.

Trávicí orgány

Jícen
Bránice
Žaludek
Slezina
Játra
Žlučník
Dvanácterník
Slinivka
Příčný tračník
Vzestupný tračník
Tenké střevo
Pobřišnice
Sestupný tračník
Slepé střevo
Apendix
Esovitá klička
Konečník



Kapitola 20

VAROVÁNÍ PRO NEMOCNÉ



Pokud máte závažná onemocnění, jako jsou třeba diabetes, nemocné ledviny, srdeční problémy nebo žaludeční vředy, určitě se nepouštějte do půstu, aniž byste to konzultovali s profesionály z oboru zdravotní péče. A určitě si přečtete pozorně i kapitulu č.7 - „Konzultace s lékařem.“

Půst pro tělo znamená vždy určitou zátěž. Játra a ledviny jsou těmi orgány, které budou muset na čištění a eliminaci odpadů pracovat přesčas. Drasticky se změní hladina cukru v krvi, neboť uložený glykogen je měněn na glukózu, aby jej tělo dokázalo zužítkovat. To však může být extrémně rizikové pro diabetika. Toxický šok, vyvolávaný vylučovanými toxiny zase může doslova zastavit slabé srdce.

Přestože věřím, že půst je božské, správné a přínosné dobrodružství, vždy platí, že čím více jsme zneužívali svých těl a v čím horších podmínkách je uchováváme, tím větší daň si půst může vybírat.

Jestliže užíváte jakékoliv léky, vždy se poraďte s profesionálem.

Jak se správně vyprazdňovat

Jako bych už slyšel, jak říkáte: „Možná toho moc nevím o půstu, ale určitě vím, jak provádět BM - to přece dělám celý život.“ Já dobře vím, že na velkou potřebu chodíme pravidelně celý život, ale pravděpodobně to neděláte úplně správně.



Jak můžete dřepnout na míse?

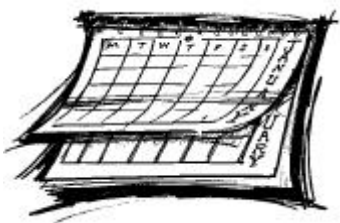


Prakticky to lze těžko,
ale můžete to napodobit
relativně stejnou pozicí
i svalovým napětím,
jako při dřepu.



Kapitola 21

PRAVIDELNÉ NAPLÁNOVANÉ PŮSTY



Doporučoval bych každému, kdo je toho schopen, aby držel půsty pravidelně. Jakmile je tělo jednou pročištěné, pak pravidelné aplikování půstů dovoluje tělu jak odpočinout, tak se i znovu pročistit.

Moje doporučení pro nováčky je následující:

Zkušební postíci se mohou držet půst déle i častěji, ale toto je praktický program, kterým se může řídit většina lidí.

Jednou ročně 7-denní půst.

Tento by měl být prováděn v určitý termín, který jste si vyznačili v kalendáři. Možná se vám bude líbit začátek na Nový rok nebo v den následující po vašich narozeninách. Pravidelnost se dá nejlépe dodržovat, pokud máte na každý rok

určené datum, kdy chcete začít.

Sedmidennímu vodnímu půstu by mělo předcházet ještě i 7 dní s rajskou dietou, takže vás čeká celkem 14 dní pročišťování. Vlastní půst by se měl nejlépe časově shodovat s obdobím, kdy nemusíte pracovat.

Těchto 14 dní v každém roce vám umožní, abyste zregenerovali a osvěžili své tělo.

40 hodin - jednou za týden

Znovu zdůrazňuji: aby mohla být vypěstována sebekázeň, je nezbytné si stanovit pravidelný čas půstu pro každý týden. Vůbec nejlepší by bylo, kdyby váš partner držel půst také. Je totiž mnohem obtížnější držet půst, když jeden člověk v domácnosti jí a další se postí.

V rámci 40-hodinového půstu držte rajskou dietu jeden den do 15:00. Vodní půst pak držte po zbytek dne, pak celý další den a ukončete jej v 7:00 příštího rána, kdy si dáte nejlépe čerstvé ovoce.

Příklad, kdy si zvolíte úterý jako den půstu:

Pondělí - rajská dieta do 15:00 nebo 16:00

Úterý - destilovaná voda

Středa - 7:00 - 8:00 první jídlo z čerstvého ovoce

Váš rozvrh půstů by měl být ušitý na míru tak, aby bral ohled na vaše potřeby a úroveň sebekontroly. Pro některé může být třeba optimální začínat s osmi-hodinovým půstem nebo prostě jen vynechávat ve zvolený den jedno hlavní jídlo.

Jak se naučíte postupně řídit svůj příjem potravin, naučíte se zároveň řídit i jiné věci, které se vás týkají. Když budete mistři v jednom oboru, povede vás to k mistrovství i v mnoha dalších.

Půst je účinný, ale jedině tehdy, když dokážete dodržovat jeho pravidla. Na počátku to určitě není snadné - ale to platí o všem, co je hodnotné. Každá změna vyžaduje energii a úsilí.

Změnit něco k lepšímu bývá namáhavé, zatímco k horšímu to jde snadno. Ke změně k horšímu stačí jen následovat davy - taková cesta bývá vždy široká a často využívaná. Kéž bude vaší cestou ta úzká.

Půst vám napomůže ke změně k lepšímu.

Přeji vám úspěch,

a ať už jste věřící jako já nebo nejste...

Bůh vám žehnej

Bibliografie

- Bowles, Willa Vae, **Fasting For A Modern Day Lifestyle**, *Total Health*, Oct 1988 v10 n5 p45
- Morris, Lois B., **Escape From Excess: an over-stuffer learns to eat...when she's hungry**, *Health*, May 1990, v22 n5 p58
- Braverman, Eric R., **Emotions and the Nazarite Diet**, *Total Health*, Feb 1989, v11 p8
- Diet and Rheumatoid Arthritis: **new study shows benefit-fasting and vegetarianism improve symptoms**, *HealthFacts*, Nov. 1991, v16 n150 p3
- Baker, Elizabeth, **Cleansing Diets: How to Avoid Colds and Flu**, *Total Health*, Feb 1989, v11 p47
- Newman, Jennifer, **The Joys of Eating Alone**, *American Health*, Dec. 1989, v8 n10 p82
- Hyman, Jane Wegscheider, **You Are When You Eat**, *East West*, Aug. 1990 v20 n8 p46
- Omartian, Stormie, **Seven Steps to Greater Health, Youthfulness and Vitality**, *Total Health*, Feb 1989, v11 n1 p17
- Jennings-Sauer, Cheryl, **What Have You Got to Lose-Medically Supervised Fasts**, *American Health*, Mar 1989 v8 n2 p155
- Duhamel, Denise, **Holding Fast**, *American Health*, May 1990, v9 n4 p44
- Cross, J.H.: Eminson, J.; Warton, B.A., **Ramadan and Birth Weight at Full Term in Asian Moslem Pregnant Women in Birmingham**, *Archives of Disease in Childhood*, Oct 1990 v65 n10 p1053
- Success On Very Low Calorie Diets**, *Nutrition Research Newsletter*, July-August 1991, v10 n7-8 p78
- Graham, Janis, **Is Fasting Worth It?**, *Health*, July-August 1991, v23 n6 p46
- Thompson, Tricia, **The Hungry High (The Fasting Controversy)**, *Harper's Bazaar*, Jan 1992 v125 n3361 p80
- Insights Into Fasting**, *The Lancet*, Jan 10, 1992 v339 n8786 p152
- Rashed, Awad H., **The Fast of Ramadan: No Problems for the Well: The Sick Should Avoid Fasting**, *British Medical Journal*, Feb 1992, v304 n6826 p521
- Braverman, Eric, **The Benefits of Fasting**, *Total Health*, June 1994 v16 n3 p46

Vegetable Juices Have Many Worthy Nutrients, *Better Nutrition for Today's Living*, Nov. 1994 v56 n11 p22

McCarthy, Laura Flynn, **Liquid Lessons (liquid diets)**, *Harper's Bazaar*, Jan 1992 v125 n3361 p81

Partee, Phillip, **The Layman's Guide to Fasting and Losing Weight**, *United Press*, Sarasota, FL, 1979

Boswell, John, **Holy Feast and Holy Fast-The Religious Significance of Food to Medieval Women**, *The New Republic*, Aug. 24, 1987 v197 p36

Ehret, Arnold, **Rational Fasting**, *Ehret Publishing*, Beaumont CA, 1972

Ehret, Arnold, **The Mucusless Diet Healing System**, *Ehret Publishing*, Beaumont CA, 1975

Lawrence, Leslie, **Senseless Starvation**, *Harper's Bazaar*, Jan 1992, v125 n3361 p83

Freedman, Donna, **Why Are You Hungry?**, *Nation's Business*, May 1989, v77 n5 p69

Chilnick, Lawrence D., **The Pill Book**, *Bantam Books*, N.Y.,N.Y., 1990

Diamond, Harvey and Marilyn, **Fit For Life**, *Warner Books*, N.Y.,N.Y., 1985

Elmer-Dewitt, Philip, **Fat Times**, *Time*, Jan 16, 1995 v145 n2 p58

Long, James, W., **The Essential Guide To Prescription Drugs**, *Harper Collings*, N.Y.,N.Y., 1991

DeHaan, M.R., **The Chemistry of The Blood**, *Zondervan Publishing*, Grand Rapids, MI, 1981

Bragg, Paul and Patricia, **Bragg Toxicless Diet Body Purification and Healing System**, *Health Science*, Santa Barbara, CA

Jensen, Bernard, **Tissue Cleaning Through Bowel Management**, *Bernard Jensen Enterprises*, Escondido CA, 1981

Další dostupné knížky Nathaniela Bronnera
**Ušetřete za poštovné i svůj čas
a vyžádejte si je ve svém knihkupectví nebo
využijte objednáčích formuláře na poslední straně**
Každou z knížek v plném znění si můžete stáhnout na www.1800thewoman.com

“Get A Grip”

How to Handle Life's 7 Toughest Problems

- ☛ Are you someone who could use help to bring your sexual drives under control?
- ☛ Is your weight as unstable as the stock market?
- ☛ Is procrastination the thief of your time?
- ☛ Does depression deprive you of joyous living and meaningful relationships?
- ☛ Do you start off excited about things, but soon discover your interest has waned?
- ☛ Do you live at the mercy of lustful desire and find yourself succumbing to it?
- ☛ Do you lack the discipline and motivation to do what you know you need to do?

If the answer to any of these questions is “yes,” then “Get A Grip” is the book for you! Here you will find proven strategies for conquering seven of life's most common (but often toughest) problems. Not only will you learn how to obtain the victory, but more importantly, you will learn how to maintain it!

“Get A Grip” is filled with truths that break the vicious cycles of life and set us free to be what God calls us to be. This book will stir you to be and do what you knew you could all along. “Get A Grip” will take you on a journey that will lead you to the destination of a more disciplined life. Remember, if you don't know where you are going, any road will take you there! You owe this book to yourself and then to a friend.

“JUST FOR THE ASKING”

Have you ever wished for a million dollars, a Mercedes, or even just a happy family?

Well, maybe you have not because you ask not, & when you do ask, you ask improperly.

After asking God how he should properly approach Him with his requests, God answered him and opened up the scriptures for him on the subject of properly asking and receiving from God. Now he shares these thorough, exhaustive and easy-to-understand answers with you.

Should you ask for a husband or a wife? Is it right to ask for money?

In Just For The Asking, you will discover:

- The attitude you should display when asking anything of God
- What should and should not be asked of God,
- How receiving the Holy Spirit plays a major role in receiving material blessings,
- How the integrity of your life affects what you receive from God,
- That God can do nothing beyond your level of expectation,
- Why your prayers sometimes go unanswered,
- That seeking Him and establishing a relationship with Him are the ultimate criteria in receiving anything of God, and much, much more.

Just For The Asking also addresses how properly asking for the proper things results in a flow of prosperity in your life. You will learn that true prosperity is not always financial, but that it comes in many different forms, and that each form has a specific purpose in increasing your life.

Simply put, God wants to bless His people. The heart of God is broken to know that so many of his people are suffering lack and want because they do not know how to ask in order to receive. God's ordinance states that His people are the head and not the tail and that prosperity is theirs and that it is all... Just For The Asking!

“How To Find God”

for once you find God, you find His blessings,

His fire, His anointing and His power.

“If I could just behold the beauty of the Lord ... ”

“If I could come face to face with God ... ”

“If I could spend just a moment in His presence ... ”

A spiritual hunger for God is sweeping the earth like never before. More and more, people are realizing that only God can perform the miracles that will transform their lives. If you need the blessings of God, the fire of God, the anointing of God and the power of God, you need to know.

HOW TO FIND GOD

ORDER FORM

Bronner Books are available from Century Systems at quantity discount for ministries, institutions, schools, businesses, and other organizations. For more information, call or write to: Century Systems Inc., Box 43725, Atlanta, GA 30336 1-800-843-9662. You may send letters to the author at the above address, your letters will be forwarded.

Fax orders (404) 696-2480

Visa/MC/Amex orders (24hrs/day) call 1-800-843-9662

internet e-mail nbronner@1800thewoman.com

full text of books are online at www.1800thewoman.com

Check or Money Order orders mail to:

Century Systems, Box 43725, Atlanta, GA 30336

Please send me the following number of copies of Bronner books at 9.95 ea.
plus 2.00 ea p&h:

Qty	Title	ISBN#
_____	Get A Grip	0-9631075-2-6
_____	Just For The Asking	0-9631075-3-4
_____	Quick Fasting	0-9631075-1-8
_____	How To Find God	0-9631075-5-0

Total Number of books _____ x 9.95 ea. = _____

Total Number of books _____ x 2.00 p&h= _____

☐ Ck/MO enclosed ☐ Visa/MC Total _____

(Georgia residents add 7% tax)

Please RUSH my books to: (Please Print)

Name _____

Address _____

City _____ State _____ Zip _____

Visa/MC# _____ Exp _____

Signature _____

**VISA/MC ORDERS CALL TOLL FREE 24 HOURS A DAY
1-800-THE-WOMAN 1-800-843-9662**