Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchova ke zdraví

Bakalářská práce

Půst pro zdraví

Vypracovala: Iveta Ďurčová

Vedoucí práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2014

Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Fakulty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

Fasting for health

Author: Iveta Ďurčová

Supervisor: Mgr. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice, April 2014

Biografická identifikace:

Jméno a příjmení autora: Iveta Ďurčová

Název bakalářské práce: Půst pro zdraví

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt:

Předkládaná práce seznamuje s možnostmi léčby půstem či hladovkou. Teoretická část bude věnována tomu, jak a kde se tato netradiční metoda využívá. Zaměřena bude na krátkodobý (1den) a středně dlouhý (5 až 7 dní) půst. Obsah této bakalářské práce je na základě konzultací s vedoucím práce. Předmětem zkoumání je zdravotní vliv krátkodobého a střednědobého půstu na zdravotní stav. Cílem práce bude analyzovat zdravotní vliv uvedených půstů (vliv na psychiku, fyzické vlivy) u několika vybraných jedinců (4 až 5 osob). U střednědobého půstu bude pozorováno a zkoumáno, zda dochází k nějakým psychickým a fyzickým změnám nebo k nežádoucím komplikacím. Tyto údaje budou analyzovány a všechna získaná data (kvalitativní výzkum), budou přehledně zpracovány do výsledku. Dále se předkládaná práce zaměří na studii a výsledky podobně zaměřených prací a v porovnání bude vyvolána diskuse, která zdůvodní a vysvětlí dosažené výsledky. Na závěr budou výsledky konkretizovány a uvedeny do doporučení pro zájemce o tento způsob pročištění organismu.

Klíčová slova: půst, hladovka, zdraví, léčba hladem, očista organismu

Bibliographic identification:

Name and surname: Iveta Ďurčová

Title of Bachelor Thesis: Fasting for health

Department: Department of Health Education

Supervisor: Mgr. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

The year of defense: 2014

Abstract:

This work introduces the reader to the therapeutic possibilities of fasting. The theoretical part it is consideres how and where this unorthodox method is used. It focuses on short-term (1 day) and medium-term (5 to 7 days) fasting. The content of this work arose from the consultations with the supervisor. The subject of the research are the health effects of the short-term and medium-term fasting. The aim of this work is to analyze these effects in 5 to 6 chosen individuals. The medium-term fasting is observed and examined in order to find out whether it causes any mental or physical changes or undesirable compications. This data and the results of the conducted qualitative research are analyzed and explained. Furthermore, this work focuses on of similarly oriented research and a discussion based on comparing the results is raised. In conclusion the findings of this work are particularized and shaped into recommendations for those who are interested in this kind of cleaning of organism.

Keywords: fasting, hunger strike, health, hunger therapy, organism purgation

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci „Analýza vlivu krátkodobého a střednědobého půstu na zdravotní stav vybraných jedinců.“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou pedagogickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 20. 4. 2014 Iveta Ďurčová

Poděkování:

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, Mgr. PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce. Martinu Dobíškovi za pomoc při psaní bakalářské práce a všem respondentům, kteří se podíleli na vyplňování dotazníku.

Obsah

Úvod 9
1. TEORETICKÁ ČÁST 11
1.1 PŮST OBECNĚ 11
1.1.1 Půst neboli hladovka 11
1.1.2 Druhy půstu 11
1.1.3 První léčení hladem 13
1.2 ÚČINKY PŮSTU NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA 15
1.2.1 Naše osobnost 15
1.2.2 Vliv půstu na zdraví člověka 15
1.2.3 Vlivy půstu na lidské orgány 16
1.2.4 Regulace váhy 19
1.2.5 Pozitivní účinky 20
1.2.6 Negativní účinky 20
1.2.7 Obavy z hladovění 21
1.3 ZÁSADY PŘI PŮSTU 22
1.3.1 Pitný režim 22
1.3.2 Očista střev 22
1.3.3 Pohybový režim 22
1.3.4 Teplo při hladovění 23
1.3.5 Spánek 23
1.3.6 Nejčastější chyby a komplikace 24
1.3.7 Kdo se hladem léčit nesmí? 25
1.4 PRŮBĚH PŮSTU 27
1.4.1 1. fáze - příprava před půstem 27
1.4.2 2. fáze - průběh půstu 28
1.4.3 3. fáze - konec půstu 30
1.5 ALTERNATIVNÍ METODY OČISTY ORGANISMU 33
1.5.1 Klystýr 33
1.5.2 Urinoterapie 35
2 PRAKTICKÁ ČÁST 39

2.1 Cíl výzkumu 39
2.2 Sledovaný soubor 39
2.3 Struktura dotazníku 40
2.4 Cíle otázek 41
2.5 Škály odpovědí 42
2.6 Výsledky 44
2.7 Závěr výzkumu 53
Diskuse 54
Závěr 58
Seznam použitých zdrojů 59

Úvod

Půst je jedna z nejstarších metod léčby na světě. Po celá tisíciletí je stále aktuální a atraktivní pro svou účinnou metodu léčby. Protože mám sama zkušenosti s očistou těla tímto způsobem a problematika půstu a jeho účinků mě zajímá, byl můj výběr bakalářské práce jednoznačný. Zajímal mě nejen smysl, který tato metoda v sobě ukrývá, ale bylo pro mne otázkou, zdali i ostatní mohou, tak jako já, prožívat stejné pocity při půstu. Jedna z věcí, které mě zajímaly nejvíce, byly pozitivní či negativní stavy po dobu očisty. Zda se tyto stavy od mého prožitku výrazně liší či nikoliv. Výběr respondentů pro toto zkoumání byl však složitější, protože ne každý této metodě důvěřuje, a ne každý je ochoten pro své zdraví obětovat tolik své vůle.

Převážná část mé bakalářské práce se věnuje půstu, jako jedné z možností způsobu léčby. Historie půstu zasahuje velmi hluboko do dějin a jeho cesta je nejen protkána duchovním životem, ale i starou technikou léčby. Proto se v první kapitole věnuji půstu obecně. Popisuji zde, co si pod samotným pojmem půst můžeme představit, kdy se naše společnost s půstem setkala poprvé a jaké druhy půstu existují. V dalších kapitolách vymezuji účinky půstu na organismus a správné zásady při jeho dodržování. Velkou kapitolou je půst samotný, kdy vysvětluji jeho praktické využití, délku a vhodné provedení od začátku do konce. V poslední části se pak zmiňuji o možných alternativách, které jsou nedílnou součástí půstu.

Praktická část práce je vystavěna na kvalitativním výzkumu formou dotazníku. Respondenti odpovídají na otázky směřované na jejich fyzický a psychický stav po dobu tří denního půstu. Zajímaly mě procesy, které se v respondentech odehrávaly v průběhu půstu. Cílem tohoto výzkumu je pak potvrzení či vyvrácení možného faktu působení půstu na zdraví člověka.

Z vybraných publikací mě nejvíce zaujal Malachov, který nejenže má dlouholeté zkušenosti a praxi s touto metodou léčby, o čem svědčí i jeho rozsáhlá knižní činnost, ale zároveň se na člověka dívá celistvě. Tím je myšleno, že ho při léčbě nezajímá pouze fyzický stav pacienta, jeho diagnóza, ale především pátrá po příčině nemoci. Vstupuje do pole vědomí, kde zkoumá negativní vlivy na duševní stránce a z toho vyvozuje možné způsobení

nemoci. Tím je i schopen diagnostikovat hloubku a vážnost onemocnění a určit tak dobu půstu.

Pokud má člověk nějaké problémy se svým zdravím a je nakloněn alternativní léčbě bez medikamentů, pokud se člověk snaží svou chorobu opravdu vyléčit a ne pouze zmírnit její příznaky a následky, jsem toho názoru, že metoda půstu je ideální možností. Vhledem k tomu, že pomocí půstu můžeme najít příčinu nemoci, může být proces uzdravování mnohem delší a složitější než za pomoci léků. Pravdou ovšem zůstává, že ne všechny nemoci, se kterými se můžeme setkat, může půst vyléčit. Proto je důležité tyto faktory zvážit a přinejmenším se poradit s odborníkem. Věřím, že kdokoliv by se pouštěl do takovéto formy léčby, bude minimálně obeznámen s jejím procesem.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 PŮST OBECNĚ

1.1.1 Půst neboli hladovka

Snad každý z nás se leckdy zamyslel nad stavem vlastního těla, nad tím, co konzumuje. Ne všichni však vědí, co samotný půst představuje. Často se lidé ptají, proč je hladovění tak důležité pro zdraví. Odpověď je jednoduchá. Hlad je totiž nejradikálnější způsob, jak vrátit nemocnému tělu zdraví. Jakmile zastavíme přísun potravy, tělo ihned změní způsob svého zásobování. Začne využívat svých vnitřních rezerv a spotřebovává nejdříve to, co nejméně potřebujeme: zbytečné tkáně, různé výrůstky, strupy, srůsty a další útvary, které jen brání práci organizmu. Proto také v mnoha případech vedlo dlouhodobé hladovění k vyléčení rakovinových nádorů či jiných závažných onemocnění. Člověk během půstu ztrácí v průměru půl kilogramu těchto většinou nepotřebných látek či škodlivin a může se tak jednoduše a rychle zbavit svého neduhu (JELÍNEK, 2012).

Nejpřesnější výraz pro slovo půst nalezneme v samotném kořeni slova. Půst neboli německy „fasten“ je odvozeno od gótského slova „fastan“, což znamená zastavit se či sebrat se. Tento starověký jazykový kořen prozrazuje skutečný význam slova. Zastavit každodenní stravovací návyky či sebrání se z hektických vlivů, které zapříčiňují onemocnění.

Slovo půst nám tedy vymezuje stav systematického omezení, až úplného vynechání stravy na určitou dobu. Je to stav, kdy se člověk vzdá příjmu potravy a jeho tělo žije ze zásob. V momentu, kdy je tělo vyživováno z těchto zásob, se díky půstu organismus zbavuje jedovatých látek, které před začátkem hladovění kontaminovaly naši krev a tělo. Po ukončení půstu a dekontaminaci může tělo začít vytvářet nové zdravé buňky. Očista nemá za úkol detoxikovat pouze tělo, ale i mysl (SCHWITZER, 2007).

1.1.2 Druhy půstu

V základu můžeme půst rozdělit do třech skupin, kdy se bude jednat o půst částečný, klasický a suchý neboli absolutní.

Částečný půst

Celosvětově je tento druh půstu nejrozšířenější. Jde o druh půstu, kdy tělo může začít s procesem očisty. A mimo jiné začne spalovat přebytečné tuky. Tento proces, kdy se tělo

aktivuje na samo léčení, trvá přibližně tři dny Je to období, kdy z jídelníčku vyřadíme pouze některé potraviny nebo celou skupinu potravin, a po dobu několika dní tyto potraviny nepožíváme. Tento druh půstu na určitou dobu tělu uleví při trávení a velmi dobře pročistí náš trakt.

Je tedy možné do částečného půstu zařadit ovocné či zeleninové půsty, kdy se náš jídelníček bude skládat pouze ze syrové zeleniny a ovoce (bez přidaného cukru, konzervačních látek či jiných dochucovadel).

Tento druh půstu se také používá při léčení konkrétních zdravotních problémů a nemocí, kdy je potřeba z jídelníčku vyčlenit skupiny potravin, které způsobují onemocnění nebo negativně ovlivňují zdravotní stav, např. alergie na lepek, zvýšené jaterní testy atp.

Klasický půst

Při klasickém půstu nepřijímáme žádnou potravu, pouze vodu. Pokud naše tělo na určitou dobu přestane přijímat potravu, přepne se náš metabolismus do úsporného režimu a aktivují se očistné procesy. Vzhledem k tomu, že tělo svou energii nevynaloží na zpracování potravy, pociťuje hlad).

Je třeba podotknout, že po celou dobu klasického půstu pijeme pouze vodu. A tak tím nejdůležitějším pravidlem je pití pouze kvalitní vody. Tato voda by měla obsahovat co nejméně rozpuštěných látek, tedy voda kojenecká nebo přefiltrovaná (čím je voda měkčí, tím je pro naše tělo lépe stravitelná).

Suchý půst

Za suchý půst můžeme označit dobu, kdy během postní doby naše tělo nejenže nepřijímá žádnou potravu, ale ani žádnou vodu. Tělo se během té doby mírně odvodňuje. Tento druh půstu vyžaduje odbornou znalost a lékařský dohled, protože hrozí dehydratace či jiné zdravotní komplikace. Vhledem ke stavu, kdy tělo nepřijímá žádnou energii, je v tomto procesu neméně důležitou podmínkou hlídat teplotu těla, aby nedošlo k podchlazení.

Má-li člověk správně vytvořené podmínky k suchému půstu (teplota, vlhkost vzduchu, fyzická aktivita), může vydržet bez jídla a vody 7 dní.

Pokud budeme srovnávat klasický půst se suchým, doba pro očistu těla, se se suchým půstem (2x-3x) zkracuje a celý proces pročištění urychluje (JELÍNEK, 2012).

Dále bychom mohli půst rozdělit ještě do dvou skupin a to na krátkodobý půst a dlouhodobý půst. Oba dva půsty mají rozličné důsledky a odlišné použití.

Krátkodobý půst

Krátkodobý půst (tedy v období do tří dnů), kdy nekonzumujeme žádné potraviny, ale pijeme pouze vodu, má jiný vliv na náš organismus, než působení dlouhodobého půstu. Tento půst můžeme s jistotou uplatnit například při nachlazení, při infekčním onemocnění, nebo pokud je naše tělo zaneseno toxickými látkami.

Samotný půst však nemoc z těla nevyžene. Proto je zapotřebí hladovku podpořit odpočinkem a vyhnutím se stresových situací. Jedině tak můžeme půst použít jako formu léčby a získat pozitivní účinky na zdraví.

Nejenže se zostří smysly a rozjasní mysl, ale pročistí se i trávicí trakt. Tělo je o něco lehčí a má více energie (SCHWITZER, 2007).

Dlouhodobý půst

Za dlouhodobý půst je považována doba od tří dnů a déle. (V některých publikacích se setkáme ještě se třetím druhem a to středně dlouhým půstem. Ten se pak udává v rozmezí od tří do sedmi dnů. Od sedmi dnů a déle je pak považován půst dlouhodobý). Snad nejdelší doporučovaná délka půstu je čtyřicet dní. Při takto dlouhém půstu je zapotřebí konzultace s odborníkem a jeho dohled.

Naskýtá se mnohem větší riziko dehydratace a kolapsu těla. V tomto případě je více než nutné s energií šetřit a hodně pít.

Při hladovění klesá teplota těla, proto je nutné neprochladnout. Na normální stravu by se mělo přecházet postupně. Jídlo je třeba jíst v malých porcích, lehké, doplněné ovocnou šťávou.

Dlouhodobým půstem se léčí nemoci jak charakteru somatickému, tak i psychického. Jsou to například onemocnění cév (arteroskleróza), angina pektoris, problémy s kožním onemocněním, některé druhy schizofrenie atd. (NIKOLAJEV, 1996).

1.1.3 První léčení hladem

Zmínky o prvním půstu můžeme zaznamenat už před tisíci lety. Touto starou metodou se nezabývali pouze v Číně, ale i v Indii a Řecku. Ze starých spisů můžeme vyčíst, že půst sloužil jako uzdravující metoda.

Židovství znalo původně jen jeden postní den, závazný pro všechny: Den smíření (jom kippur). Ale známkou zbožnosti bylo postit se dvakrát týdně (pondělí a čtvrtek). V době Ježíšově měli Židé snad až 28 postních dnů v roce. Při zvláštních příležitostech nebo v dobách

nouze byly vyhlašovány veřejné postní dny, kterými se měla vyprošovat pomoc od Boha. Židé půst chápali jednak jako úpěnlivou prosbu k Bohu, jako znamení toho, že to myslí se svou modlitbou vážně, a také jako pokání a smír. V postu před Bohem vyznávali svou hříšnost a prosili o odpuštění a pomoc.

Křesťanská církev půst převzala od Židů a z dochovaných řecko-římských spisů. Svou praxi pak nadále rozvíjela. Brzy přebírá dva postní dny, ale na rozdíl od Židů středu a pátek. Ve druhém století se ujal zvyk velikonočního půstu. Později si mniši své půsty zostřovali ve výběru potravin. Zříkali se např. masa, vajec, mléka, vína (jedli chléb, sůl, vodu).

Naproti tomu také v Koránu je psáno, že Arabové nejenže nesmějí vepřové ani alkohol, ale je jim navíc předepsán tvz. ramadán, což je měsíční půst.

V pohanských kulturách byl půst také dobře znám. Některé národy věřily, že člověk do sebe potravou vpouští démonické síly. Pythagorejci tvrdili, že masem člověk do sebe vpouští démonickou duši zabitého zvířete a zakazovali jíst maso. Řečtí filozofové očekávali od postu kromě ochrany od nemocí také očistu ducha a vnitřní spokojenost. Stoikové zase viděli v askezi v jídle trénink k vnitřní svobodě.

I v průběhu středověku v 11. století můžeme nalézt spisy o tom, jak lékaři předepisovali svým pacientům hladovění, např. při léčbě syfilisu.

Dnes se půst doporučuje při léčbě mnohých nemocí. Má regenerační účinek. Tyto poznatky současné medicíny byly však známy už v antice (GRUN, 2005).

Historickým důkazem o existenci a blahodárném působení a využití půstu svědčí fakt, že tato metoda přetrvává až dodnes, a to bez sebemenších změn v postupu dodržování (CINGOŠ, 2003).

1.2 ÚČINKY PŮSTU NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA

1.2.1 Naše osobnost

Za dobu naší existence jsme si zvykli ztotožňovat se s vlastním tělem. Kdybychom člověka porovnávali s pyramidou, pak by její vrchol odpovídal fyzickému tělu. Je důležité naučit se číst jazyk těla a všech jeho dějů. Neméně je pak důležité umět číst v poli vědomí, jako v pevném základu celé naší pyramidy. Jinak řečeno, pokud se zaměříme na léčbu nebo očistu, měli bychom začít od samotného počátku, tedy v našem vědomí (HERODESOVÁ, SKALLOVÁ, 2011).

„ Prvotní příčinou všech nečistot v nefyzickém těle je blokáda energie, vznikající jako následek nějakého psychického tlaku, prožitku apod. Tam, kde je běh nějakým způsobem omezen, můžeme pozorovat jevy vyvolené blokádou. Do zablokované oblasti se neustále dostávají látky, které se normálně nacházejí v tekutém prostředí organismu, hromadí se tam a tím blokádu ještě zhoršují. Výsledkem je ztráta hybnosti, těžkopádnost, vznikající kameny, usazeniny solí atd.

Neschopnost řídit své myšlenky a emoce vedla k zastavení průchodu energii v té či oné oblasti fyzického těla, kde se nahromadily pro danou oblast specifické usazeniny (v oblasti hlavy – sliz, v tlustém střevě – kameny, v oblasti ledvin – písek…) a vyvolaly tam specifické choroby.“ (MALACHOV, 1999: 15s)

1.2.2 Vliv půstu na zdraví člověka

Existuje pouze jeden druh nemoci a to nemoci způsobené vlastním psychickým naladěním, s nímž je spojeno znečištění organismu škodlivinami. Příčinou je většinou citová nejistota - strach, nenávist, žárlivost, závist a mocenství - to vše oslabuje náš nervový systém a vyčerpává zásoby naší jemné energie. Pochopitelně i konzumace nevhodných „potravin“ (zneužívání narkotik, léků, kávy, sladkostí, sodovky, alkoholu a tabáku) způsobuje kontaminaci našeho těla. Tak naše žlázy a trávicí šťávy nemohou udržet potřebnou rovnováhu látkové výměny a jako další stádium přichází toxémie - otrava organizmu.

Z nemalé části tomu přispíváme také tím, jakým způsobem se stravujeme. Nedostatek minerálů a vitamínů nás nutí jíst více, než je nutné. Zbytky potravy se ukládají v našich tkáních ve formě tuku, zatímco část jídla zůstává nestrávená v organizmu, rozkládá se ve

střevech a vytváří toxiny, jedovaté látky, zdroj našich nemocí. Jak se zbavit těchto toxinů? Jak očistit tělo? S pomocí léků? Žádný lék nemá schopnost ochránit naše tělo před toxémií.

Jedinou cestou, jak se zbavit těchto jedů, jako důsledku nesprávného stravování a přejídání, je půst. Hladovění je nejradikálnější a nejrychlejší způsob, jak překonat nemoc. Například nemoci srdce, chudokrevnost, zánět ledvin, žaludeční vředy, zánět nosních dutin a jiné se zlepšují nebo zcela vyléčí půstem. Je obecně rozšířené, že rýma, pokud se léčí, trvá 14 dnů, neléčená dva týdny. To však neplatí při hladovění. Za jeden až čtyři dny půstu lze vyléčit nachlazení, ovšem při dodržování hygieny (očisty) tlustého střeva (JELÍNEK, 2012).

1.2.3 Vlivy půstu na lidské orgány

Při hladovce se naše orgány příliš nezatěžují, což je velmi dobré pro cirkulaci krve v těle.

1.2.3.1 Srdce a krev

Při krátkodobém půstu se počet svalových buněk nesnižuje, pouze se zkracují, což vede k částečnému snížení onoho objemu. Při dlouhodobém půstu se předpokládá, že dojde ke snížení objemu svalů. Jedná se především o ztrátu tuku, která není zdravotně závadná.

Srdeční sval tím ohrožen není, protože tělo se vyživuje pouze z neméně potřebných buněk a tkání. Menší zátěž, kterou máme po celou dobu hladovky, naopak pomůže srdci se revitalizovat a nabrat novou sílu pro svou činnost.

Při občasném půstu nebo omezení bílkovin donutíme tělo využívat proteiny rozptýlené v tepnách a krevních řečištích, což má omlazující vliv na organismus a podporuje to odvápňování tepen a zvýšení jejich průchodnosti (CINGOŠ, 2003).

1.2.3.2 Žaludek

Žaludek slouží k uchování potravy a jeho počátečnímu zpracování. U dospělého člověka dokáže vyprodukovat 1,5 – 2,5 litru žaludeční šťávy. Žaludeční štávy ovlivňují celkem výrazně naše emoce a to co do žaludku přijmeme, na jakých potravinách si pochutnáme, velmi ovlivní naši sekreční činnost. Množství šťávy vylučované během trávení je úměrné množství přijaté potravy. Ale při konzumaci nadměrného množství jídla, se tato rovnováha narušuje. Např: tuk zadrží žaludeční sekreci a činnost trávení zhruba o 2 až 4 hodiny.

Když se činnost žaludku zpomalí nebo na čas zastaví, vznikne prostor pro regeneraci žaludeční sliznice, sekrečních šťáv a celkovou činnost žaludku (MALACHOV, 2005).

1.2.3.3 Tenké střevo

Tenké střevo je dlouhé zhruba šest metrů. Díky této délce probíhá v tenkém střevě mnoho procesů, což vyžaduje mnoho energie. Jedná se o tvz. dutinové trávení potravy. Tenké střevo je důležitým orgánem s vnitřní sekrecí. Je zde přítomno mnoho buněk, které vylučují hormony. Tyto hormony se projevují v různých částech organismu. A hlavním úkolem je regulace činnosti žaludečních a střevních procesů.

Střevní hormonální systém během půstu není v činnosti, což znamená, že dochází k velké úspoře energie pro obnovu buněk a zároveň posílení celého organismu. Vše samozřejmě nastává až po určité době, kdy naše tělo začíná samo regenerovat (MALACHOV, 2005).

1.2.3.4 Tlusté střevo

Poslední částí trávicího traktu je tlusté střevo. Pokud si vezmeme jeho velikost, jde o celkem velký orgán (jeho délka je něco okolo 2 metrů a průměr je od tří do 8 cm). V lidském těle má hned několik funkcí: vysávací, evakuační, mikroflóra…

Vysávací funkce:

Má za úkol odsávat glukózu, vitamíny, aminokyseliny… Obsahuje až 98% vody a roztoků soli.

Evakuační funkce:

Jedná se o proces, kdy zbytky trávení musejí být z těla včas odstraněny (do 24 až 32 hodin). Pokud by se tak nestalo, tělo je zanášeno toxickými látkami a tento proces je vnímán jako negativní. Vysávací a evakuační funkce bývají narušeny psychickým stresem nebo vysoko kalorickou a bílkovinnou stravou.

Mikroflóra:

V tlustém střevě žije více než 400 druhů různých bakterií. Složení mikroflóry se liší v závislosti na druhu příjmu potravy. Přítomnost bakterií podporuje rovnováhu mezi kyselinami a zásadami uvnitř tlustého střeva, potlačuje hnilobné procesy a zvyšuje imunitu.

Porušení mikroflóry nastává tehdy, pokud konzumujeme potraviny, které nejsou pro naše tělo vlastní, jako např: přidané látky, aditiva, barviva, emulgátory, konzervanty, umělá

sladidla atd. Konečným výsledkem pak bývá onemocnění srdce, vznik kamenů či jiných usazenin, poškození ostatních orgánů (ledviny, játra) a v neposlední řadě vznik rakoviny.

Příznaky patologie:

Zácpa

- nepříjemný zápach v ústech s povlakem, který se tvoří na jazyku
- bolesti a kručení v břiše, nadýmání, nedostatečná stolice
- bolesti hlavy, apatie, ospalost
- uzavřenost, podrážděnní, pesimistické myšlenky

Vředová kolika (zánět sliznice)

- zánět dutiny ústní
- zánět spojivek
- zánět svalů (artritida)
- onemocnění jater

Polypy

- růst visacích znamének na krku a v podpaždí.

Pokud nás trápí tyto příznaky, je třeba zahájit očistný proces tlustého střeva a zbavit se tak nečistot uvnitř něj. Tělo se dokáže zcela vyléčit pouze potud, pokud půjde po samotné příčině vzniku nemoci (MALACHOV, 2005).

1.2.3.5 Játra

Po očistě střevního traktu se nabízí i očista jater. Pokud bychom se rozhodli pro dlouhodobý půst, jsou tyto dvě očisty nezbytně nutné. A to proto aby nedocházelo ke zbytečnému toxikování těla. Játra jsou schopna za celý život přefiltrovat a vyloučit ohromné množství nečistot. Jejich očista vede ke zkvalitnění funkce jater a k jejich regeneraci.

Játra jsou největším orgánem v lidském těle, váží okolo 1,5 - 2 kg. Jejich funkcí je podpořit trávení, krevní oběh a celkový metabolismus, ale plní i úkol detoxikační a vylučovací. Dále bychom neměli zapomenout na úzký kontakt jater s ledvinami, kdy játra tvoří žluč a močovinu, která je pak vylučována přes ledviny.

Pokud tedy tento orgán správně nefunguje, způsobuje to velké komplikace. Např: potrava s vysokým obsahem tuku a bílkovin zapříčiňuje hustší a koncentrovanější žluč, která

tak obsahuje větší množství pevných látek (cholesterol). Navíc k zanesení jater přispívá i psychická stránka – působení stresu, nespokojenosti, podráždění, hněvu a pocitu viny.

Očista jater může probíhat několika způsoby (MALACHOV, 1999).

Způsob očisty jater

Za pomoci Epsomské soli (MgSO4+7H2O), olivového oleje a citrusů můžeme docílit uvolnění kamenů v oblasti jater. Přesným dodržení postupu během dvou dnů se tělo zbaví přes tisícovku drobných kamínků a usazenin. Hráškově zelené kameny jsou žlučové a pískově zbarvené jsou krystalky cholesterolu. Tuto proceduru je důležité během roku opakovat vícekrát kvůli její účinnosti. Už během první očisty může člověk pocítit pozitivní účinky.

1.2.3.6 Ledviny

Je to párový orgán, váží okolo 1,2 – 1,5 kg a svým tvarem připomínají fazole. Jejich funkce je vyplavování cizorodých látek a odpadních produktů pryč z těla. Ledviny za den, dokážou přefiltrovat až 150 litrů krve a z jedné desetiny nám poté vzniká moč. Moč je konečnou fází celého procesu. Ledviny však nemají pouze funkci vylučování, ale také regulují množství vody a vyrovnávají PH v těle.

Ledviny můžeme snadno znečistit nejen špatnou životosprávou, jako je pojídání před spaním či pití špatné vody, ale i kvůli naší psychice se může uvnitř ledvin tvořit, sliz, písek nebo kameny. Proto pokud se naše tělo zavodňuje, trápí nás otoky, do těla se nám ukládá sůl či máme velkou nerovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím, je to varovný signál, že naše ledviny nejsou v pořádku (MALACHOV, 2005).

1.2.4 Regulace váhy

Ztráta váhy (v závislosti na tloušťce) se pohybuje denně od čtvrt do jednoho a půl kilogramu. Je zajímavé, že hladovka léčí i nezdravou hubenost. Člověk opět získá svou původní váhu, příliš tuční lidé se po hladovce už nikdy nevrátí k původní váze a příliš hubení lidé za několik dnů většinou nějaké kilo naberou (LÜTZNER, MILLION, 2007).

1.2.5 Pozitivní účinky

Jak již z minulosti víme, půst má bezpochyby pozitivní účinky na lidský organismus. Některé z těchto účinků pro představu uvádím.

- komplexní detoxikace těla, která vede k celistvému zlepšení zdraví (zbavení těžkých kovů)
- omlazení organismu a prodloužení jeho životně důležitých orgánů
- normalizace tlaku - vysoký se sníží a nízký se zvýší
- normalizace tělesné hmotnosti
- upravení spánkového režimu
- vyléčení z chronických, ale i těžkých nemocí, včetně rakoviny
- osvobození od stresu a tlaku z okolí (získání více času)
- procítění vlastního těla a jeho úrovně (pružnost a flexibilita pohybového aparátu)
- obohacení smyslového vnímání (především - chuť, čich, zrak)
- sebepoznání a rozšíření duchovního vnímání
- vhodné téměř pro každého

1.2.6 Negativní účinky

Pochopitelně i půst s sebou nese své negativní účinky. Avšak většina z těchto negativních účinků je však pouze důkazem o správné očistě těla a má pouze krátkodobý efekt.

- na začátku každého půstu probíhají velké fyziologické změny, které mohou doprovázet bolesti hlavy, nevolnost, bolesti svalů, celková únava, podrážděnost…
- povlak v dutině ústní, nepříjemný zápach z úst
- nadměrné pocení
- zimomřivost
- zahlenění
- vysušená pokožka
- klesnutí bazálního metabolismu (NIKOLAJEV, 1996).

1.2.7 Obavy z hladovění

Léčení hladem doprovází určité obavy. Nikdo by se neměl pouštět do hladovění, pokud není přesvědčen o jeho nezbytnosti. Pacient často doma naráží na odpor rodiny, která tvrdí, že jeho stav to nedovolí. Jakákoli pochybnost léčení vadí.

Perspektiva hladovění mnohé leká: „Jak budu pracovat? Udržím se na nohou?" Každý zpočátku pocítí následky hladovění, ale tento stav trvá krátce. Chuť se najíst se po prvních dnech může objevit ještě znova i po pátém dnu, ale pak může pouhý pohled na jídlo vyvolat nepříjemný pocit. Někdy až nevolnost. Po několika dnech se hladovka zdá docela příjemná a tento pocit zůstává až do konce, kdy se vrací normální chuť k jídlu (LÜTZNER, MILLION, 2007).

1.3 ZÁSADY PŘI PŮSTU

1.3.1 Pitný režim

Pokud naše tělo nezásobujeme tuhou potravou, můžeme nabýt pocitu o to větší žízně. Na druhou stranu pokud se konzumuje „normální“ strava s obsahem soli a jiných látek, které tělo dehydrují, měl by mít člověk zákonitě větší žízeň, když jí.

Pít by se mělo vždy jen tolik, kolik si naše tělo řekne, respektive jakmile se pocítí žízeň. Je však důležité plně nepropadnout těmto pocitům, které se mohou jednotlivě lišit. Je tedy důležité, aby se tělo dostatečně zásobovalo vodou i v případě, kdy člověk žízeň nepociťuje. Voda by měla mít pokojovou teplotu, aby zbytečně nezatěžovala funkci ledvin.

Důraz se musí klást i na kvalitu vody, protože v tomto období je tělo velmi citlivé, měla by se pít voda pouze ta, kde je zaručena její kvalita. Voda by neměla obsahovat žádné příměsi a měla by být filtrovaná, pramenitá. Nedoporučuje se ani minerální voda. Partyková je zastáncem toho, že nejlepší voda během půstu je voda zbavena všech látek, tedy voda destilovaná. Tělo pak mnohem rychleji převezme proces buněčného uzdravování. Destilovaná voda vsakuje odpad a toxiny nejlépe, je to vynikající prostředek a pohlcovač škodlivin. Pokud destilovanou vodu budeme kombinovat ještě s urinou (urinoterapie je léčebná metoda, která využívá specifických léčebných schopností uriny - tedy moči), která slouží jako rozpouštědlo, tak je to nejlepší forma, jak se co nejrychleji zbavit všech usazenin soli a jiných nečistot v těle (LÜTZNER, MILLION, 2007).

1.3.2 Očista střev

Občasná očista tlustého střeva nejen že neškodí, ale může pomoci celkovému procesu ozdravění organismu. Je to užitečné hlavně na začátku půstu. Touto problematikou se zabývám v dalších kapitolách (JELÍNEK, 2012).

1.3.3 Pohybový režim

Pohyb během půstu zaručí nejen uvolnění po fyzické stránce, ale může i pozvednout náladu a pozitivně ovlivnit myšlenky. Během celého procesu půstu se nedoporučuje trávit čas pasivně, spíše naopak - pobyt venku na čerstvém vzduchu, lehká tělesná cvičení. Tato tělesná aktivita pomáhá tělu rychleji nastartovat jeho uzdravovací proces a napomáhá k usnadnění práce.

Pokud se máme zabývat nemocemi, které vyplývají ze svalové nečinnosti (nebo zatížení pouze jedné oblasti svalů) a u kterých je možné je léčit půstem, je možné jich vyjmenovat několik: skolióza, lordóza, kyfóza, chronická kolitida, zácpa, hemeroidy, zánět žlučníku, ledvin atd. (LÜTZNER, MILLION, 2007).

1.3.4 Teplo při hladovění

„Doporučení H. Sheltona. Hladovějící osoba je citlivější na chlad a má vůči němu menší odolnost než osoba, která normálně jí. Hladovějící snáze promrzne, a to očistný proces zpomaluje. Narůstá pocit nespokojenosti a nepohodlí a energie se spotřebovává mnohem rychleji. Z toho vyplývá, že hladovějící by měl zůstat v teple, to je prvořadé. Zvláště bychom měli dbát, abychom měli teplé končetiny". (MALACHOV, 2007:51s)

„Doporučení J. Nikolajeva. Hladovějící osoby by měly spát v provětrané místnosti s dobrou ventilací, ale samozřejmě v teple a dobře zakryté peřinou. V posledních dnech (při dlouhodobém půstu) zimomřivost narůstá, proto nemocní mohou používat v posteli termoláhev" (MALACHOV, 2007: 51s).

Teplo při půstu, se může také zajistit tím, na kdy si dobu půstu zvolíme. Teplé roční období téměř zaručuje, že bude větší teplo než v zimním období. Proto před začátkem půstu je potřeba přemýšlet i nad tímto faktem a rozhodnout se správně (MALACHOV, 2003).

1.3.5 Spánek

Půst také zdokonaluje kvalitu a intenzitu hloubky spánku, obzvláště u starších osob, které mají spánek narušený.

<u>Fáze spánku</u>

NREM

- Tato fáze je fyzicky regenerující, protože zjednává optimální podmínky pro tvorbu proteinů.
- NREM spánek vyrovnává úbytek tělesných sil.
- V průběhu NREM spánku je aktivita neuronů celkově nízká, a to se odráží v nízké úrovni metabolismu a nízké teplotě mozku.

REM

- Dodává sílu, znovuobnovuje a restauruje naše psychické procesy (myšlení, uvažování, rozhodování, představování), které jsou unaveny bdělým životem.
- Zpevňuje nejen paměť, ale i ostatní poznávací schopnosti.

Dvě hodiny spánku v průběhu REM fáze jsou uspokojivější a více osvěžující než více hodin jindy!

REM spánek a snění jsou blízce propojeny. Snění může být nezbytné k uchování zdraví, ale dlouhé vystavení REM nemá příznivý psychologický efekt. Spánek se sny zabírá 50% spánku u batolat a klesá s věkem. Půst významně zvyšuje hluboký spánek a vede k upadnutí do času REM spánku nebo času snění a také posiluje paměť (HNÍZDIL, 2010).

1.3.6 Nejčastější chyby a komplikace

Než se rozhodneme přikročit k samotnému půstu, je třeba se ještě seznámit s tím, čeho bychom se měli vyvarovat.

1. Nejdůležitější je **správná doba** držení hladovky. Vše je závislé na našem fyzickém a duševním stavu, tady na průběhu a vážnosti naší nemoci. Délku půstu určuje lékař, se kterým po celou dobu spolupracujeme. Pokud se jedná o krátkodobé půsty (jeden až tři dny), bude se spíše jednat o půst preventivní nebo abychom se zbavili těžkého pocitu a přeplnění. Krátkodobé půsty, stejně jako dlouhodobé, vyžadují přesný postup. Pokud bychom ale přesný postup nedodrželi, jeho délka nijak vážně naše zdraví nepoškodí. Při dlouhodobém půstu je to jinak. Zde je naprosto přesně daná hranice, kterou bychom neměli v jeho délce přesáhnout.

Komplikace, které se mohou objevit v průběhu nebo až po půstu (v návratné době ke stravě), jsou v podobě: nevolnosti, bolesti hlavy, pocit na zvracení, pocit oslabení, točení hlavy, závratě, zácpa, bolesti břicha, atd. Může to dojít až k poruše psychického stavu, přijímání potravy, srdeční zástavě (NIKOLAJEV, 1996).

Je tedy pravdou, že není třeba s onou délkou nikterak experimentovat či ji zbytečně prodlužovat. Vše, a při léčení půstem to platí především, má svá pravidla a ty je třeba dodržovat.

2. Další chyby se můžeme dopustit **nevhodným začátkem**. Nevěnujeme dostatek pozornosti výplachu žaludečního a střevního traktu. Při dlouhodobém půstu to pak znamená, že si tělo zaneseme toxiny (NIKOLAJEV, 1996).

3. Třetí chybou je **nedodržení správného návratu ke stravě**. Po delší době, kdy člověk dobrovolně odmítal příjem potravy, ho samozřejmě ve chvíli, kdy se mu vrátí zdravý hlad, láká vše, co vidí a cítí. Problém pak nastává ve chvíli, kdy se konzumuje příliš brzy „tuhá" potrava nebo živočišné produkty. Nebo v nejhorším případě - přejídání. Hrozí porucha trávení, nemoc, při které potrava není nijak strávena, a tak vše, co přijmeme, stejným způsobem i vyloučíme (LÜTZNER, MILLION, 2007).

4. Neméně důležitou součástí je i **přetěžování organismu**. Musíme věnovat dostatečnou pozornost výkonnosti. Pokud na povrch vyplynou výčitky svědomí z toho, že nic neděláte a zůstáváte pasivní, je potřeba si uvědomit, že je tělo v procesu léčby. Nehledejte žádnou aktivitu, která oslabuje. Tělo potřebuje odpočinek, ne zátěž. Při zvýšené aktivitě, kterou tělo není schopné unést, kolabuje z vyčerpání. V té chvíli se půst dostává až na druhou kolej a tělo se chová tak, jako by ani žádný půst neprobíhal, protože je natolik vyčerpané, že nemá dostatek sil k obnově zdraví (HERODESOVÁ, SKALLOVÁ, 2011).

5. Pátá chyba: **přerušení hladovky**. Může se stát, že během doby hladovění vůně a chuť na jídlo omámí psychiku. Pokud bychom se tímto pokušením nechali svést, nastal by velký problém. Tělo není připraveno uprostřed půstu na takovouto zkoušku. Znamenalo by to kolaps hned několika orgánů a trávicího traktu

6. V neposlední řadě je samozřejmě chybou, pokud během půstu budeme **kouřit, popíjet alkohol nebo se jinak vystavovat nepříznivým podmínkám** (NIKOLAJEV 1996).

1.3.7 Kdo se hladem léčit nesmí?

J.C.Nikolejev (NIKOLAJEV, 1996) spolu s dalšími doktory ve své knize uvádí seznam nemocí, které z dlouhé praxe vyhodnotil jako pro půst nepříznivé či naprosto nevhodné a zakázané. Při těchto nemocech je půst velice nebezpečný, tudíž taková to léčba postrádá smyslu.

Seznam nemocí:

- plicní tuberkulóza v akutním stavu
- Besedowova nemoc (zvětšení štítné žlázy a zvýšená její funkce)
- onemocnění centrální nervové soustavy (adisonismus)
- onemocnění s nutným chirurgickým zákrokem (zánět slepého střeva, zauzlení střev, cysty)…
- hluboký stupeň vyčerpání (hlavně u starších osob)
- kojící ženy
- u psychických nemocí je to v případě, pokud se nám nedaří navázat s pacientem kontakt
- u slabomyslných lidí (NIKOLAJEV, 1996).

1.4 PRŮBĚH PŮSTU

Samotný půst bez patřičné přípravy nevede ke správnému cíli. Jde o formu léčení, které má svá pravidla a které jsou nutné ku prospěchu věci dodržovat. Ať už se jedná o půst krátkodobý nebo s delším časovým úsekem, základ pro dodržování postupu je stejný. Proces půstu můžeme rozdělit do tří základních fází:

1. fáze čas před půstem – příprava na půst

2. fáze průběh půstu

3. fáze doba po půstu – doba obnovy zdraví

Pouze pokud budeme přesně dodržovat tato tři pravidla, je možné dospět k pozitivnímu výsledku. Pokud však máme v plánu držet půst dlouhodobý, je vždy dobré spolupracovat s lékařem (SCHWITZER, MILLION, 2007).

1.4.1 1. fáze - příprava před půstem

Tato fáze je pro půst stejně důležitá jako samotná očista organismu a jeho návrat ke zdraví. První a nejdůležitější věcí je zbavení se škodlivých látek v těle, které jsme do nynější doby přijímali. Součástí tohoto zbavování je i výplach střev. Klystýr vyčistí a vyprázdní tlusté střevo od výkalů a nežádoucích usazenin, neboť vyprazdňování při půstu bude probíhat méně často a tím ušetříme energii celému tělu. Pokud by k vyprázdnění nedošlo, při třetím dni půstu se zastavuje činnost střev a výkaly z potravy přijaté ještě před hladověním zůstávají v organismu a otravují jej v podobě zácpy. Je-li však tělo před půstem očištěno od přebytečných látek, cizorodé prvky se rychleji rozpustí a léčebný mechanismus se urychlí.

Před samotným začátkem hladovění by měla proběhnout i očista jater, aby později nedocházelo ke kolizím vycházejících ze žlučových kamínků a zbytků staré žluči. Taktéž je dobré k provedení očisty provést terapii šťávami, protože dodatečně proplachují pojivové tkáně a čistí ledviny.

Před půstem je vhodné zařadit do stravy potraviny výhradně rostlinného původu a vyřadit z něj vše nepotřebné, jako je pečivo, pochutiny, sladké limonády atd. Důležité je dodržovat pravidla nepřejídání, správného rozžvýkání potravy, nezapíjet ihned jídlo, nejíst před spánkem. Příprava by měla být pozvolná, příjemná a nenásilná.

Pokud bychom tato pravidla před zahájením půstu nedodrželi, hrozilo by v počátku přetížení organismu z důvodu vylučování velkého množství škodlivých látek.

Jestliže však počátek hladovění bude proveden správně, začne okamžitá očista na buněčné úrovni. V opačném případě by se celý proces prodloužil nejprve o zbavování se přebytků ve střevech a až poté by se tělo mohlo soustředit na regeneraci buněk.

Naladění na období půstu by však nemělo probíhat jen uvnitř nás. K tomu, abychom se na nadcházející dny připravili, nám pomůže i zpříjemnění celého našeho prostředí. Vědomě se připravme, že půjde o léčebný proces. Nejenže můžeme prostor vybavit tak, aby připomínal lázně, ale můžeme si v tuto chvíli dopřávat některé příjemné procedury (SCHWITZER, MILLION, 2007).

1.4.2 2. fáze - průběh půstu

Nyní teprve začíná samotný proces. První dny hladovění bývají většinou obtížné a jsou doprovázeny pocitem hladu a nervozitou. Po nich nastupuje období lehkosti bez pocitu hladu. Druhý, třetí den můžeme pocítit slabost, slabou závrať, nevolnost, točení hlavy či lenost. Tyto pocity však po pátém dni hladovění mizí (to se týká dlouhodobých půstů) a nastupuje období, kdy se pacient cítí silnější a bodřejší, mysl se mu projasňuje.

Většinou je začátek hladovění doprovázen nepříjemnou chutí v ústech, silným povlakem jazyka a zápachem z úst. Tyto symptomy trvají jen krátce kvůli znečištění těla a nejsou nebezpečné. Pouze svědčí o důkladné očistě organismu (MALACHOV, 1999).

Během hladovění musíme dbát na dostatečný odpočinek, na hospodaření s energií. Ztrácíme váhu zpočátku rychle, hlavně obézní lidé, v průměru až jeden kilogram denně. Po třetím dni se tento úbytek snižuje. Při krátkém půstu pokračujeme v práci, ale bez velké námahy (MALACHOV, 1999).

1.4.2.1 Vhodná provedení krátkodobého a střednědlouhého půstu

Krátkodobým půstem rozumíme půst, který je prováděn v rozmezí 12 – 36 hodin, pro střednědlouhý pak hladovění po 3 dny. Pro správný průběh půstu je důležitým faktorem vhodný začátek. Naplánování správného času nám ulehčí další práci se samotným provedením. Proto bychom měli brát v úvahu jeho délku a začít s půstem ráno. Večer by

nebyl vhodný z jediného důvodu: první jídlo bychom konzumovali před spánkem, a tím by se narušil celý účinek hladovění nedodržením biorytmů trávicí soustavy.

Samozřejmostí je, že během půstu nekonzumujeme potraviny ani ovocné či zeleninové šťávy. Pocit hladu lze zahnat douškem pramenité nebo destilované vody. Jak již bylo řečeno, pocit hlavu se však pozvolna vytrácí.

Během hladovění na sobě můžeme pozorovat drobné změny. Aktivují se nám emocionální bloky a naše chování je podrážděné, neklidné. S těmito důsledky bychom měli dopředu počítat a vědomě se jich pokusit vyvarovat. Pokud by nás trápil pocit hladu, snažme se zabavit jinou aktivitou a navodit tak pozitivní myšlenky. Činnosti, o kterých už dopředu víme, že nám dělají radost, nám navozují radostnou náladu a dodávají energii. My se tak nebudeme po dobu půstu cítit tolik vyčerpaní, ale naopak plni nových nápadů, vůle a životní energie. Mysleme stále na to, že jde o léčebný proces, který nám omlazuje tělo, zbavuje nemocí, aktivuje imunitu a posiluje ducha. Nelitujme sami sebe a ani si nepřipouštějme žádné negativní myšlenky – pokud by se objevily, vyžeňme je ihned z hlavy (MALACHOV, 1999).

1.4.2.2 Vhodné provedení dlouhodobého půstu

Do dlouhodobého půstu zahrnujeme dobu 3 a více dní. Vhledem k tomu, že se jedná o půst, který nás bude ovlivňovat delší dobu, je nezbytné si vybudovat předem vhodné prostředí. Uvědomit si, že kdykoliv na nás může přijít únava a s tím také dopředu počítat. Pokud se budeme cítit oslabeni z nečistot, které se dostaly do krevního řečiště a toxikují nám tělo, měli bychom mít možnost si na tuto dobu lehnout a odpočinout si. Toto nepříjemné období oslabení skončí ve chvíli, kdy se naše tělo zbaví všech nečistot a hlenů (MALACHOV, 1999).

Jak správně provést dlouhodobý půst:

„1. Varianta

Od rána nebudeme nic jíst jen pít vodu. Obsah tlustého střeva se bude postupně vylučovat sám prostřednictvím plic. Před zahájením tohoto procesu se však do krve dostanou látky, které zpomalí přechod organismu na nitrobuněčnou výživu a mohou vyvolat intoxikaci.

2. Varianta

Ráno užijeme projímadlo či provedeme klystýr. Můžeme si zacvičit šank prakšalanu (tato procedura spojuje pozitivní stránky projímadla a klystýru). Dojde k prudkému přerušení příjmu potravy zvenčí a organismus přechází na nitrobuněčnou výživu.“ (MALACHOV, 2007: 22s)

Během třídenního půstu se bez klystýru obejdeme. Pokud by se ale jednalo o půsty dlouhodobé, je klystýr nutný. Provádí se obden, aby se v tlustém střevě nenahromadilo příliš velké množství nebezpečných látek.

Odpočinek a klid je v prvních dnech nejvíce žádoucí. Tělo si musí s náhlou zněnou poradit, což je z počátku velmi vyčerpávající. Dělejme jen to, na co se opravdu cítíme. Pokud máme dostatek sil pro každodenní aktivitu, dopřejme si ji, mysleme však na to, že půst je forma léčby a naše tělo má právo relaxovat. Proto bychom se ho měli naučit vnímat a poslouchat a nepřidělávat si starosti.

Po celou dobu půstu, ať už trvá jen několik hodin nebo celé dny, bychom se měli chovat tak, jako by se nic zvláštního nedělo. Naše myšlenky by se neměly ubírat jen jedním směrem. Vše je jako každý jiný den jen s tím rozdílem, že místo přijímání potravy jsme do našeho denního rituálu zařadili některé z očistných a relaxačních procedur.

1.4.3 3. fáze - konec půstu

Třetí fázi bychom rozhodně neměli nijak podceňovat. Jde o stejně důležitý proces jako fáze předešlé. Naše tělo začíná opět přijímat postupně potravu a pokud bychom tento proces návratu ke stravě urychlili, mohlo by dojít až k závažným zdravotním komplikacím. Návratná doba do plné konzumace potravin by měla trvat minimálně 3 dny. Záleží na délce půstu a jeho průběhu. Např. Partyková doporučuje (PARTYKOVÁ, 2012), aby čas návratu ke stravě byl stejně dlouhý, jako čas půstu, minimálně pak polovinu doby jeho trvání.

J. Nikolajev píše (NIKOLAJEV, 1996), že správné ukončení půstu nastává tehdy, pokud máme zvýšenou chuť k jídlu. Je to ukazatel toho, že očistnou kůru máme za sebou. Naše chuť se zintenzivní, barva naší kůže se vybarví a z jazyka zmizí povlak i s nepříjemným pachem. Stejně tak se zmiňuje o konci půstu i A. de Vriese. Ukončení půstu poznáme ve chvíli, kdy přijde zdravý pocit hladu a náš jazyk je čistý, bez povlaku. Srovná se srdeční tep, vylučování

slin (hlenů) a moči, která může být kalná. Taktéž H.Shelton tvrdí, že pokud máme hlad a čistý jazyk, je to nejlepší čas, kdy s půstem přestat a vrátit se k „původní“ stravě.

Rozhodujícím faktorem tedy je zdravý pocit hladu a čistý jazyk. Pokud tyto dva příznaky během hladovění nastanou, můžeme půst bezpečně ukončit. A to i v případě, že by šlo pouze o jeden z příznaků. Pokud pocítíme chuť k jídlu a náš jazyk není zcela čistý, neměli bychom dále čekat s ukončením. (Ani naopak, pokud by náš jazyk byl zbaven všech nečistot, ale pocit hladu by se stále nedostavoval). Tyto dva faktory jdou ruku v ruce a dříve nebo později by se jeden či druhý příznak objevil.

Samotná strava by se pak měla skládat z lehce stravitelné potravy a měla by být pro první dva dny tekutá. Ať už máme na mysli šťávu ze syrové zeleniny nebo ovoce, obojí má výjimečnou schopnost obnovení činnosti žaludku a celého trávicího traktu a nedráždí sliznici. Zeleninové a ovocné šťávy by měly být čerstvě vymačkané, aby se co nejvíce předešlo jejich oxidaci a ztrátě enzymů a vitamínů. Návrat k běžné stravě můžeme zahájit i pitím kyselého mléka (kefír, syrovátka). Musíme být však obezřetní, neboť při trávení mléčného výrobku je zapotřebí dostatečného množství trávicích enzymů, což je samozřejmě pro naše tělo zátěž a snižuje se tak léčebný a omlazující účinek.

Na šťávu se nám hodí rajčata, mrkev, celer, kyselé zelí, řepa, grapefruit, banán atd. Při pití dbáme na dostatečné vychutnání a rozmělnění v ústech - naše tělo si na příjem potravy potřebuje nejprve navyknout. Žaludek bývá stažený, a tak už při množství 100-200 g šťávy můžeme pociťovat nasycení.

Délka pití šťáv je závislá na délce půstu. Zhruba jedna třetina délky půstu je doba na pití šťáv. Je dobré se řídit vlastním instinktem, protože i v tomto případě platí, že každý člověk je originál a každému vyhovuje něco jiného. V době půstu, je toto nejdůležitější pravidlo: „Poslouchám vlastní tělo“.

Další dny si už můžeme dovolit syrovou stravu např: zeleninový salát, či jinou lehce stravitelnou potravu. I nyní dbáme na dostatečné rozmělnění a rozžvýkání potravy v ústech. Pokud bychom první jídlo požili tvrdé, těžce stravitelné, velice pravděpodobně bychom si zapříčinili zažívací problémy.

Hned po ukončení půstu bychom neměli konzumovat maso, vejce, mléko, sýry, ryby, brambory, houby, ořechy, olej. Jedná se převážně o potraviny živočišného původu. Všechny tyto potraviny zpomalují procesy trávení a regenerační procesy ve střevech, což vyvolává

nepříznivé pocity. Proto bychom s touto stravou měli počkat až na druhou fázi návratu k našemu jídelníčku.

Po celou dobu diety nesolíme! Kuchyňská sůl může vyvolat otoky a poruchy látkové výměny. Vynecháme i smažené pokrmy. V neposlední řadě je zakázána konzumace silného čaje, kávy, alkoholu, tabáku a jiných návykových látek (LÜTZNER, MILLION, 2007).

1.5 ALTERNATIVNÍ METODY OČISTY ORGANISMU

Pokud chceme dosáhnout větších účinků a efektivity půstu, lze využít několik alternativních metod. Dvě z nich si tady podrobněji popíšeme, jedná se o použití klystýru a léčby urinoterapií.

1.5.1 Klystýr

Klystýr, odborně klyzma, zbavuje tělo škodlivin, kterými je za celá léta zaneseno. Jedná se o jednoduchou formu čištění tlustého střeva vodou. Je známo, že z velké části nemoci vznikají i špatným udržováním střev a neustálým zanášením nezdravými potravinami. Klystýr je nejen výborný prostředek na zácpu, hemeroidy, polypy, otravu organismu, vysoký tlak, bolesti hlavy a deprese, ale i na hubnutí. Když sníme nějaké „složitější“ jídlo, zejména maso či mléko, pak po 8 hodinách pobytu v žaludku tato kvasící a hnijící potrava putuje dalších 24 hodin střevem. Pokud jsme zkonzumovali více jídel dohromady, pak tato potrava, nebo spíše otrava, hnije v zažívacím traktu 48 hodin, při zácpě i déle.

Střevní nálev neboli klystýr vyčistí střevo od škodlivin, ale odstraní i přebytečné tuky, po kterých tloustneme. Navíc si klystýrem a dýchacími cviky promasírujete nejen střevo, ale i orgány rozložené v břišní dutině. Také zlepšíme peristaltiku střev.

U lidí trpící hemeroidy (boule tvořící se na žilách v konečníku) bude úlevou to, že po pravidelném užívání klystýru hemeroidy zmizí. Z esovky tlustého střeva klystýr vymyje jedovaté látky, které se zde hromadí v důsledku nadměrné konzumace živočišných, tučných a ostrých jídel. Při zahnívání toxických látek v esovitých záhybech hladkého střeva pronikají vznikající jedy do nejbližšího okolí a způsobují řadu zánětlivých procesů ve vaječnících, prostatě, močovém měchýři i močovodech. Jsou také příčinou rakoviny konečníku a dalších orgánů (JELÍNEK, 2012).

1.5.1.1 Léčebný klystýr

Léčebný klystýr, je druh klystýru, kdy jeho účinnost můžeme podpořit jinými roztoky, než je voda. Místo vody se použije bylinný čaj či urina (moč). Klyzma zavádíme nejlépe až po „velkém“, očistném klystýru. Množství tekutiny by nemělo přesahovat 200 ml, jinak dochází k nutkání se vyprázdnit. Léčebné klyzma by mělo vydržet ve střevě až do příští stolice. Přidáním různých bylin do nálevů se zvyšuje jejich účinek. Pouze je potřeba dát pozor na

teplotu vody (nesmí být horká, ideální je teplota 35–37 stupňů), délku dýchacích cvičení při nasávání tekutiny do tenkého střeva (maximálně 1 až 2 minuty 2krát denně) a použití při prázdném žaludku (v zásadě by se neměl aplikovat klystýr po jídle).

Obavy před poškozením střevní mikroflóry a narušením peristaltiky střev, které lidé vnímají jako největší překážku k aplikaci klystýru, rozptýlil slavný americký lékař Norman Walker. Je přesvědčen o tom, že problém nastává ve chvíli, kdy lidé nejsou dostatečně informováni o účincích.

Pomoc při uzdravení z nemoci je založena na mechanické očistě. Např. u hemeroidů a vřídků v okolí konečníku se doporučuje výplach čajem z pelyňku, třezalky, heřmánku a řebříčku. Všechny byliny stejným dílem (hrst směsi) povaříme v 1 litru vody a odvarem 3krát za sebou vypláchneme konečník. Pak můžeme pro dohojení přiložit na konečník obklad z tvarohu a česneku (1 stroužek rozetřít na 1/5 kostky tvarohu). Pravidelné vyměšování klystýry pomáhá i lidem se srdečními potížemi. Trávení zvyšuje práci srdce o 30 až 40 procent a dobré vyměšování může značně napomoci léčení srdečních nemocí.

K očistě organismu, hladovění, detoxikačním a jiným ozdravným kůrám i střevním výplachům bychom měli podle lunárního kalendáře přistupovat ve 2. nebo ve 4. fázi měsíce (týden před úplňkem nebo novoluním, kdy se organismus otevírá, všechno se rozšiřuje a škodliviny vycházejí volně z těla). Souznění s přírodními zákony přináší vynikající výsledky při léčení mnoha nemocí (WALKER, 1994).

1.5.1.2 Doporučení při zavádění klystýru

Doporučuje se používat na konci hadičky irigátoru 75 cm dlouhou rektální rourku, která se potře rostlinným olejem. Nevhodná je vazelína vyrobená z minerálních olejů.

U léčebného klystýru je určitě nutno dbát na správné dávkování, protože tlustým a tenkým střevem může tělo načerpat více látek, než při jejich dlouhém pochodu zažívacím traktem. Působení léčiv i uriny (zejména odpařené) zesílíme dýchacími cviky, kdy náš zažívací trakt pracuje jako podtlaková pumpa a dochází tak k vyživování a čištění nejen 1,5 metru tlustého a hladkého střeva a konečníku, ale i značné části ze 7 metrů střeva tenkého.

Klystýrovací nádobku naplníme vodou a obrátíme tak, aby proud vody mohl volně stékat dolů a my si jej mohli sami regulovat. Sedneme si do předklonu (zadnici vystrčíme a opřeme se o lokty obou rukou). Následně klystýrovací hadičku zavedeme co nejdále do konečníku, tak aby nám to bylo příjemné a necítili jsme velký tlak v břiše. V této poloze

setrváme do té doby, dokud celou nádobku s vodou nevyprázdníme. Pokud jsme tento proces ukončili, nezbývá nám nic jiného, než se co nejdéle snažit vodu v sobě udržet. Očistný nálev (1 – 2 1) se snažíme v sobě zadržet 5–10 minut (zpočátku se to nepodaří), léčebný nálev z bylinek nebo koncentrované moči podáváme jen v malých množstvích (do 1 až 2 dcl) a snadno jej ve střevě udržíme.

Je-li nutkání na stolici už velké, vyprázdníme se a celý proces opakujeme ještě jednou. Pokud budeme mít pocit, že naše střevo stále není vyčištěné tak, jak by mělo, můžeme proceduru opakovat do té doby, dokud nám to bude příjemné. Po skončení klystýru pomůcky dobře vyčistíme a rektální trubičku omyjeme mýdlem a vyvaříme (MALACHOV 2005).

1.5.2 Urinoterapie

Léčení pomocí moči udivuje svou účinností a všestranností. První zmínky o tomto druhu léčení můžeme najít již ve staré Indii. Moč se zde nazývá božským nektarem, který zahání nemoc i stáří.

Urinoterapie je především vynikající prostředek k udržení optimálního hormonálního obrazu. Žlázy s vnitřní sekrecí produkují hormony a protilátky a vylučují svůj výměšek (sekret) přímo do krve. Účinek tohoto vylučování je tak velice rychlý a silný.

Při nesprávném složení jídla, jeho špatném trávení, porušování rovnováhy mezi kyselinami a zásadami, se stěny našich cév pokrývají vrstvou cholesterolu a dalších chemických látek, které tvoří ztvrdlou vnitřní výstelku. Díky ní je vylučování hormonu a protilátek ze žláz vnitřní sekrece přímo do krve prakticky zastaveno. Jakmile totiž v těle vzniká ohnisko nákazy, žlázy ihned určí stupeň a příčinu nemoci a vyloučí sekret a protilátky přesně odpovídající povaze napadení. Tak se v krvi najednou objeví např. látky proti rakovině přesně odpovídající charakteru nádoru příslušného jedince.

Lidské tělo je schopno léčit se samo, stačilo by rozumně využívat jeho výkonné procesy samoléčby. Společnost vynakládá obrovské prostředky na odborné kliniky, výzkumné ústavy a farmakologii. Do krve nám zatím proudí společně s tabletkami a injekcemi čistá chemie, která ničí obranný a adaptační režim našeho organismu a vyřazuje z činnosti dokonalý a zázračný systém žláz.

Stavební jednotka ledvin – nefron – je biologický filtr, který několikrát přefiltruje krev a vrací do ní zpět část důležitých látek. Při této mnohonásobné difúzi a dokonalé filtraci krve

projde ledvinami za 24 hodin až 131 litrů krve. Z ní je odděleno pouze 1,3 – 1,5 litru moči. V žádném případě však nejde o nepotřebný odpad! S močí vylučujeme i vlastní léčivé látky, které jí dodávají hořkost, nepříjemnou chuť, zápach a barvu. S močí se tak nenávratně zbavujeme látek, které naše tělo potřebuje.

Jakmile člověk vypije vlastní moč, hormony a protilátky se přes sliznici žaludku a střev rychle dostávají do krve a dále do jater, do srdce, plic a arteriálního koryta, kde se odstraňují vrstvy cholesterolové výstelky v cévách. Žlázy mají otevřený přístup do krve, obnovuje se původní záchranný kruh hormonálního obrazu. Nyní nastupují protilátky přímo proti konkrétním nemocem. Nemoci, které nás trápily desetiletí, ustupují, naše vědomí se projasňuje a paměť zlepšuje. Stáváme se odolnými vůči infekcím a nachlazením právě v důsledku posílení přirozené biologické ochrany. Vrací se nám původní imunita daná přírodou.

Pokud je člověk nemocný a bere léky, složení moči se mění. To pomáhá lékařům při diagnostice nemocí. Také roční období má vliv na barvu a množství moči. V létě je jí méně a je tmavší. Složení závisí na mnoha vnitřních faktorech. Velmi záleží na stravě. Při urinoterapii se snažíme jíst převážně vegetariánskou stravu. První moč pijeme až po důkladné očistě střev a přechodu na oddělenou stravu s vyloučením mléčných výrobků kromě malého množství másla, bílého jogurtu, podmáslí a kysané smetany. Musíme se zříci masových vývarů, sladkostí, omezit příjem masa na minimum. Je také potřeba zdůraznit, že urinoterapie znamená vždy užití vlastní moči (MALACHOV, 2005).

1.5.2.1 Pozitivní účinky urinoterapie

Podle Malachova můžeme určit tyto základní pozitivní účinky urinoterapie:

- Moč odpovídá hlavnímu požadavku na lék – je zcela bezpečná, nelze se jí předávkovat.
- Dezinfikuje střevo a nedráždí přitom střevní stěnu.
- Přirozeným způsobem normalizuje pH prostředí, potlačuje patogenní choroboplodnou mikroflóru tlustého střeva, aniž by působila na zdravou mikroflóru sliznice.
- Působením osmózy nasává do střeva vodu a tím čistí jeho stěny.
- Svým protizánětlivým účinkem moč vynikajícím způsobem obnovuje sliznici poničenou střevními záněty a projímadly.

- Jemně a přitom radikálně vyhání ze střev všechny parazity (plísně, kvasinky, hlísty a další).
- Moč čistí střevo a normalizuje jeho činnost; současně tím posiluje energetiku člověka a jeho imunitu - prodlužuje život (PARTYKOVÁ, 2012).

1.5.2.2 Použití urinoterapie

Použití urinoterapie lze rozdělit do dvou základních kategorií:

1. Vnitřní použiti od 1 sklenice (2 dcl) denně až po veškerou moč vyloučenou během ozdravného hladovění.
2. Vnější použití pro vtírání čerstvé moči do ran, až po masáže a obklady ze speciálně upravené moči (PARTYKOVÁ, 2012).

1.5.2.3 Vnitřní použití urinoterapie

Moč můžeme pít 1 – 2 týdny při léčení určité nemoci nebo preventivně - každé ráno, jako součást celkového ozdravného programu. Moč je velice výživná (údajně výživnější než mléko) a klidně s ní vystačíme do oběda. V poledne či večer ji užíváme 1 hodinu po jídle. Urinoterapie je velice účinný prostředek, ale vyžaduje převážně rostlinnou stravu, málo bílkovin a soli. Moč získaná hodinu před jídlem obsahuje více enzymů a jiných cenných látek (hormonů a protilátek).

Během půstu o vodě a moči je lépe nepracovat. V první fázi půstu pijeme po 3 dny pouze ovocné či zeleninové šťávy s 1 sklenicí ranní moči, střeva se nám dočišťují.

Poté následuje skutečná hladovka o vodě a moči, kdy lze pít veškerou moč. Pouze večerní moč vylijeme, abychom dobře spali a posílili očistné procesy probíhající v našem těle. Pokud se objeví nevolnost, je dobré si udělat přestávku v příjmu moči, ne však v hladovění. Moč nás zbavuje pocitu hladu, což je připisováno zásadité reakci organismu. Spíše má však vliv na mozková centra hladu a nasycení (PARTYKOVÁ, 2012).

1.5.2.4 Hlavní pravidla urinoterapie

1) Užíváme „střední část“praménku moči. V počátečním praménku je přebytek žluči, v posledním už nejsou léčivé substance.
2) Moč musíme pít najednou (zpočátku se to nemusí dařit).
3) První ranní moč je nejhodnotnější.

4) Denně pijeme alespoň 1 litr vody.
5) Vyhýbáme se kořeněné a slané stravě a také nadbytku bílkovin. O množství použité moči rozhoduje každý sám (nejmenší dávkou je však 1 sklenice = 2 dcl), (PARTYKOVÁ, 2012).

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíl výzkumu

Cílem šetření bude zjistit, jaké subjektivní fyzické a psychické stavy doprovází klasický půst po dobu tří dnů a zároveň je zobrazit na škále od jedné do pěti. Respondenti jsou vybíráni z různé věkové kategorie a různého pohlaví. Díky informacím získaných od jednotlivých respondentů o vlivech půstu na jejich organismus bude také možné určit, do jaké míry má samotný půst vliv na zdraví člověka.

2.2 Sledovaný soubor

Podíváme-li se na způsob výběru respondentů, zjistíme, že se jedná o tzv. nahodilý výběr respondentů, kde není dána žádná výběrová procedura. Čas půstu si respondenti určí sami a podle něj dotazník vyplní.

Metoda nahodilého výběru zde byla použita kvůli její jednoduché a časově nenáročné realizaci u respondentů.

Respondent A: Je žena ve věku 40 let. Její motivací zúčastnit se tří denního půstu byly problémy se zažíváním. Proto se rozhodla vyzkoušet jinou formu léčby, než s jakou se doposud setkala.

Respondent B: Žena, ve věku 25 let. Její motiv pocházel ze zkušenosti krátkodobých půstů. Kladné výsledky ji motivovaly k tomu vyzkoušet půst střednědobý.

Respondent C: Muž, ve věku 56 let. Tento respondent se o zdravý životní styl zajímá dlouhodobě. Jeho dřívější zkušenost ze střednědobého půstu ho vedla k dalšímu opakování.

Respondent D: Žena, ve věku 53 let. Vzhledem k tomu, že metodu znala pouze teoreticky, uznala za vhodné ji i po praktické stránce vyzkoušet.

Respondent E: Muž, ve věku 27 let. Pro tuto metodu se rozhodl na základě nespokojenosti se svým zdravotním stavem a kvůli své orientaci na alternativní druh léčby a prevenci nemocí.

Dotazníky byly poslány elektronickou poštou každému zvlášť se stručnými podmínkami. Před samotným zahájením půstu došlo k setkání s respondenty a přesnému popisu, jak by měl celý proces probíhat, aby nedocházelo ke komplikacím.

Respondenti dvakrát za den vypisovali dotazník. Po třech dnech půstu - čtvrtý den, dotazníky zaslali zpět elektronickou poštou.

2.3 Struktura dotazníku

Dotazník rozděluje věk a pohlaví. V deseti otázkách je zjišťován fyzický a psychický stav.

Tato struktura dotazníku je velice přehledná. Odpovídání na otázky je zobrazováno pomocí škály, která se určuje od jedné do pěti, kdy jednička představuje stav negativní (oslabující) a pětka zobrazuje stav pozitivní (příznivý). Díky grafické úpravě je dotazník i po této stránce velice přehledný.

Podíváme-li se na sestavený dotazník z pohledu účelu, zjistíme, že je dotazník zaměřen pouze na zdravotní stav respondentů. Na začátku dotazníku je jeho stručný popis a poděkování za vyplnění.

Dále jsou zde použity otázky identifikační, podle kterých jsou respondenti zařazováni do určitých skupin. V našem případě můžeme respondenty dělit podle pohlaví a věku. Další otázky už jsou zaměřeny na období během půstu.

Série otázek je složena ze sedmi otázek zaměřených na fyzický stav a ze tří otázek zaměřených na psychický stav respondenta. Jedná se o tato tvrzení:

1) Zobrazte na škále od jedné do pěti, jak silný hlad pociťujete během dne.
2) Zobrazte na škále od jedné do pěti, jak silnou žízeň pociťujete během dne.
3) Zakroužkujte charakter Vaší chuti.
4) Zobrazte na škále od jedné do pěti Váš stupeň fyzické únavy.
5) Zobrazte na škále přítomnost negativních stavů (malátnost, točení hlavy, závratě, fyzická slabost, zvýšená potivost, poruchy zraku)…
6) Zobrazte na škále pocit Vaší fyzické výkonnosti.
7) Zobrazte na škále kvalitu spánku.
8) Zobrazte pocit psychické únavy (nechuť k činnosti, lenost)…
9) Zobrazte na škále, zda Vás během půstu ovlivňují negativní psychické pocity,

jako je nervozita, nesoustředěnost, roztěkanost…

10) Ohodnoťte na škále Vaši psychickou výkonnost (aktivitu).

2.4 Cíle otázek

Otázka č.1. Zobrazte na škále od jedné do pěti, jak silný hlad pociťujete během dne.

První otázka v dotazníku se zabývá důležitým tématem v době půstu, pocitem hladu. Respondent zde uvádí míru pocitu hladu a to dopoledne a odpoledne. Po dobu tří dnů sleduje schopnost těla přizpůsobit se změně.

Otázka č.2. Zobrazte na škále od jedné do pěti, jak silnou žízeň pociťujete během dne.

Stejně důležitý stav, který nás ovlivňuje během půstu, je pocit žízně. V době půstu mají respondenti možnost se, kdykoliv při pocitu žízně, napít. Sledujeme tak, zda je míra pocitu žízně vyšší než obvykle.

Otázka č.3. Zakroužkujte charakter Vaší chuti.

Respondenti mají možnost ze 4 nabídek. Jedná se o 4 základní chutě, jako je chuť na sladké, slané, hořké a kyselé.

Otázka č.4. Zobrazte na škále od jedné do pěti Váš stupeň fyzické únavy.

Fyzická únava je zde myšlena jako projev fyzické výkonnosti během dne. Zda nedochází k poklesu v průběhu tří dnů, či naopak, zda se tělo regeneruje a pocit únavy se snižuje.

Otázka č.5. Zobrazte na škále přítomnost negativních stavů (malátnost, točení hlavy, závratě, fyzická slabost, zvýšená potivost, poruchy zraku)…

Negativní stavy spojené s půstem mohou být různorodé, zde respondenti měli možnost konkrétně se vyjádřit k negativním stavům, pokud některé z nich zažívali.

Otázka č.6. Zobrazte na škále pocit Vaší fyzické výkonnosti.

Otázka je zaměřena na pocit únavy. Zda-li je během půstu pocit únavy vyšší, či během dne výkonnost klesá.

Otázka č.7. Zobrazte na škále kvalitu spánku.

Touto otázkou se ptáme na kvalitu spánku první až třetí noc. Pokud respondenti mají pocit, že jejich kvalita spánku je půstem ovlivněna, mohou do této otázky uvést, do jaké míry.

Otázka č.8. Zobrazte pocit psychické únavy (nechuť k činnosti, lenost)…

Stejně jako probíhají změny fyzické, po dobu půstu probíhají i změny psychické. Zde nás budou zajímat konkrétní podoby a stupeň psychické únavy.

Otázka č.9. Zobrazte na škále, zda Vás během půstu ovlivňují negativní psychické pocity, jako je nervozita, nesoustředěnost, roztěkanost…

Tato otázka je zaměřena na duševní pocit respondenta. Na jeho klid a pohodu během doby půstu. Zda je stav ovlivněn pocitem hladu, který ho po tři dny doprovází, či nikoliv.

Otázka č.10. Ohodnoťte na škále Vaši psychickou výkonnost (aktivitu).

Poslední otázka souvisí s dvěma předchozími. Zde má respondent možnost ohodnotit svou psychickou aktivitu během dne.

2.5 Škály odpovědí

Respondenti v odpovědích na jednotlivé otázky vypisují svůj stav do škály, která je v rozmezí od jedné do pěti, a tím vyjadřují svůj pozitivní či negativní stav.

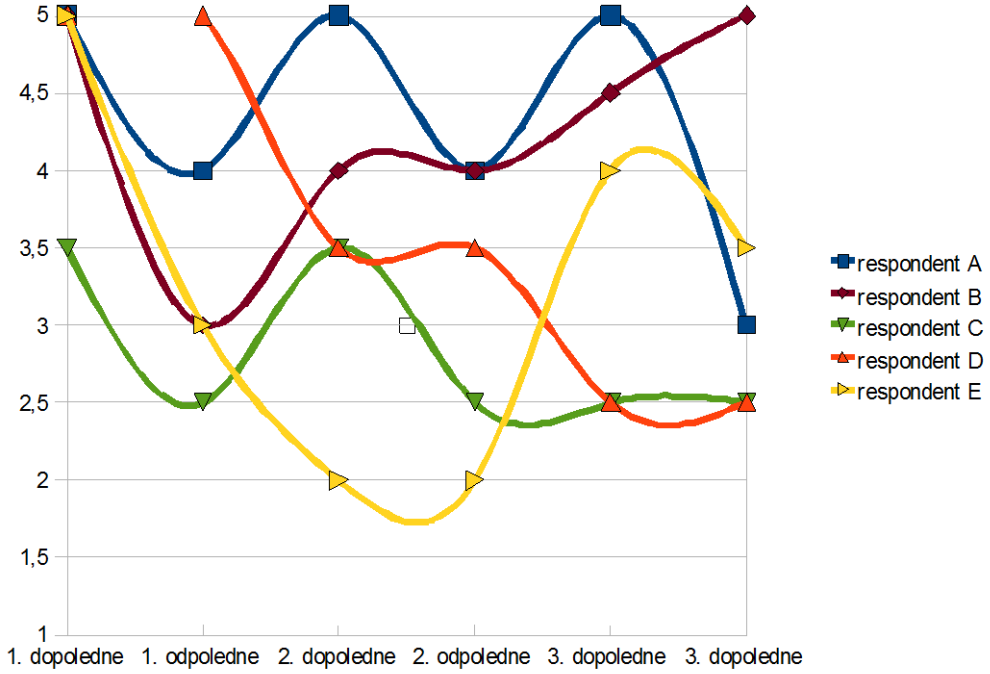
Tato škála je použita u všech otázek v dotazníku. Použitá škála je vzhledem k počtu pozitivních a negativních odpovědí vyvážená. V našem případě se jedná o numerickou posuzovací škálu, tedy při zpracování zjištěných odpovědí pracujeme s číselnou stupnicí od jedné do pěti, kdy jednička představuje minimum výkonnosti, zdatnosti a pětka výkonnost či zdatnost maximální.

Jednotlivé výsledky odpovědí jsou uvedeny v grafech, a to pro každou otázku zvlášť, vyjma otázky č. 3 (vyjádření chutí). Díky nevhodnosti sloupcového grafu, jsem pro tuto otázku zvolila slovní popis.

Vzhledem k tomu, že respondenti na stupnici neuváděli pouze celá čísla, ale i čísla desetinná (poloviční body), uvádím i tuto skutečnost v grafu. V ose „y“ je tedy číselná řada uvedena po půl bodech od jedné do pěti. Na ose „x“ je zobrazen interval časový, tj. dopoledne a odpoledne prvního až třetího dne. Pro přehlednost jsem v grafu zvolila pro každého z respondentů jiné barevné označení. Konkrétní popis je uveden v legendě.

2.6 Výsledky

Obrázek č. 1: subjektivní posouzení pocitu hladu (n=5)

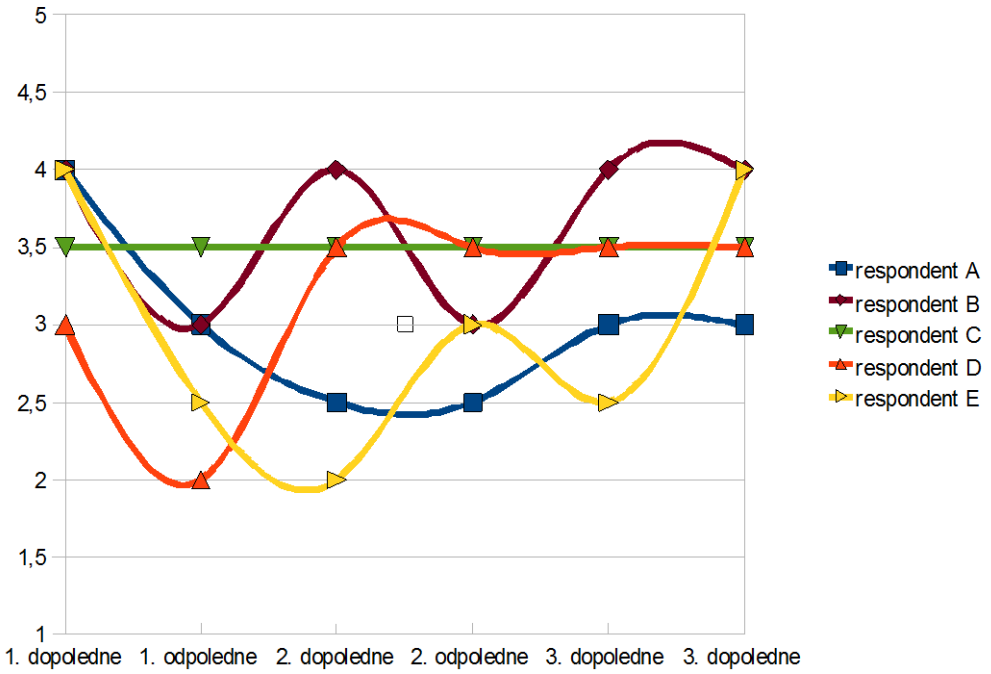


U otázky číslo jedna, můžeme pozorovat, jak pocit hladu kolísá spíše během dopoledne a odpoledne. Výrazně pozorujeme změnu u respondenta E, kterému se křivka v průběhu dne mění nejvíce. Tento respondent měl výrazně kritický den druhý. U ostatních pak můžeme sledovat, že pocit hladu se dostavil spíše v odpoledních hodinách.

U čtyř respondentů byl začátek průběhu půstu velmi pozitivní. Ohodnotili svůj stav na začátku 5, což značí, že nepociťovali žádný hlad. Pouze u respondenta C, byl hlad označen číslicí 3,5.

Poslední den u čtyř respondentů z pěti byl hlad označen menší číslicí než 5, což značí, že se hlad dostavil i během dopoledne. Odpoledne pak hlad pociťovali všichni, až na respondenta B. Ten svůj pocit popisoval jako „žaludeční klid“, kdy tělo odpočívalo a hlad přešel.

Obrázek č. 2: subjektivní posouzení pocitu žízně (n=5)



Ve druhém grafu vidíme, že pokud je tekutina dodávána v pravidelné a dostatečné míře, výkyvy nejsou tak rozdílné. U respondenta C pozorujeme stabilní stav po celou dobu. Celkově odpoledne respondenti pociťují opět větší žízeň než dopoledne.

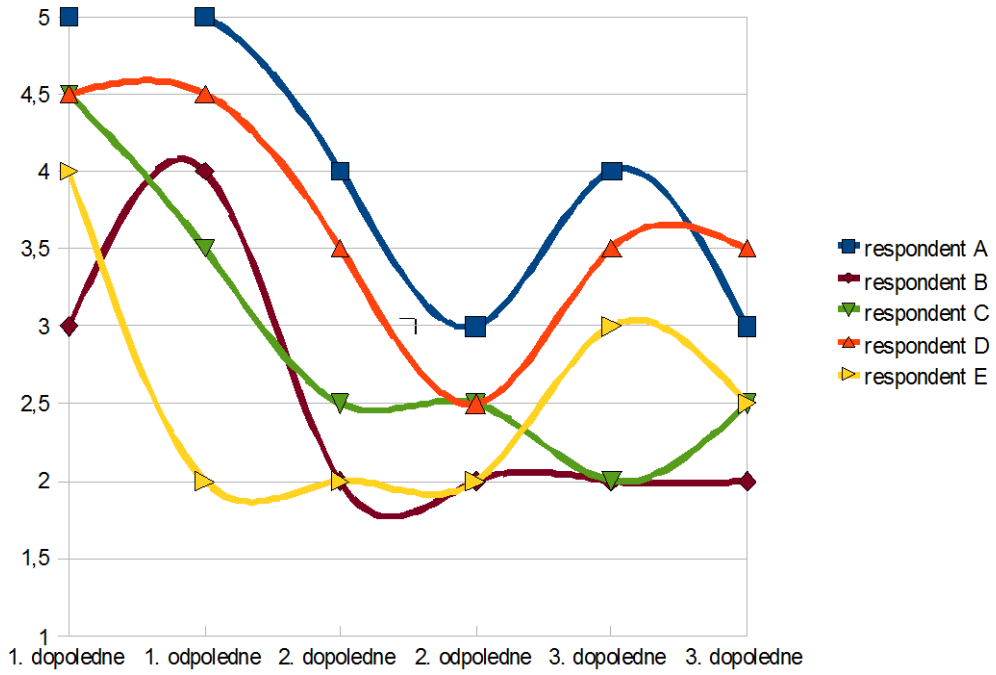
Tekutiny respondenti mohli doplňovat v jakémkoliv čase a v množství, které si sami určili. Důležité bylo, že pili pouze čistou vodu.

Obrázek č. 3: posouzení subjektivního pocitu chuti (n=5)

Třetí otázka byla zaměřena na chutě respondentů, které pociťují během tří dnů půstu. Z převážné většiny to byla chuť na sladké, kterou střídala chuť na slané.

Během půstu si respondent A a E stěžovali na nesnesitelnou hořkou pachuť v ústech, kterou doprovázel silný zápach. Respondent A popisoval hořkost jako chuť kovu.

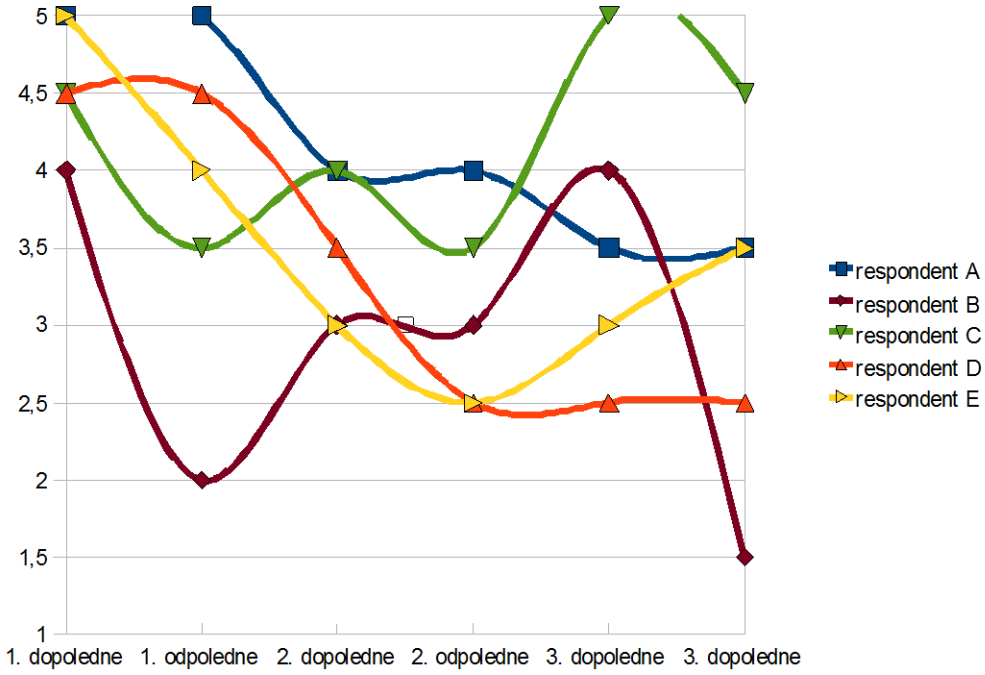
Obrázek č.4: subjektivní posouzení pocitu fyzické únavy (n=5)



Čtvrtá otázka byla věnována pocitu únavy. Respondenti B, C, D a E pociťovali slabou fyzickou únavu už od začátku půstu, která se během tří dnů ještě stupňovala. Opět se únava dostavila spíše odpoledne. Po prvním dni, nebylo kolísání hodnot výrazné.

U respondenta A byl první den vnímán velmi pozitivně a pocit únavy se dostavil až druhého dne. U respondenta B byla fyzická únava druhého dne ustálena.

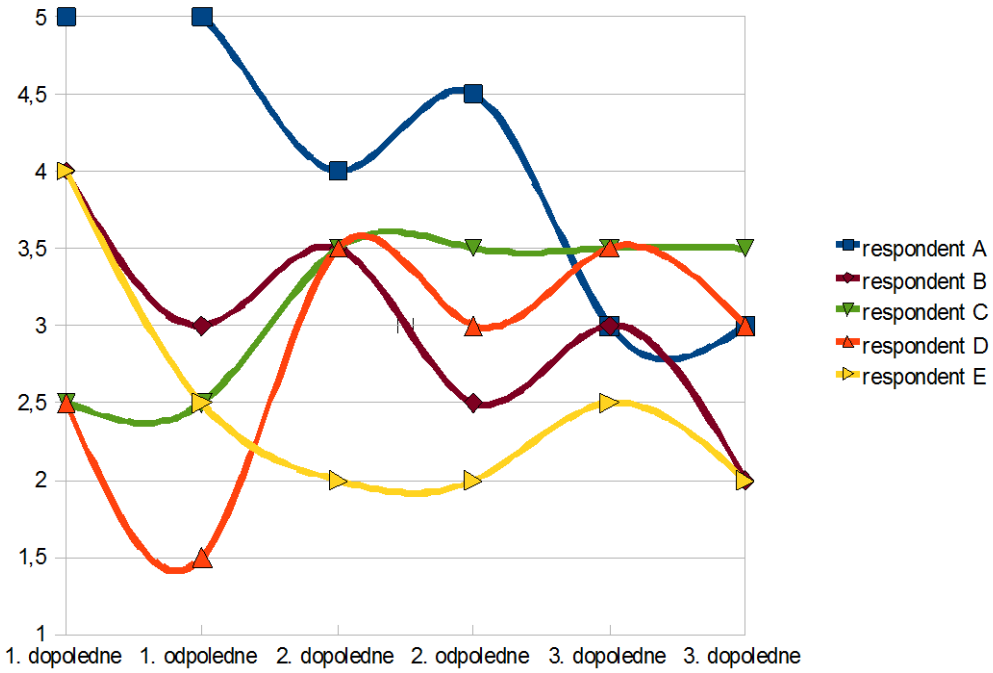
Obrázek č. 5: subjektivní posouzení negativních stavů (n=5)



Fyzická únava byla doplněna i negativními stavy. Toto téma bylo zhodnoceno a zapsáno v páté otázce. Největší potíže s negativními vlivy měl respondent B, který si stěžoval na malátnost druhý a třetí den v dopoledních hodinách a třetí den odpoledne na těžký pocit v oblasti žaludku.

Na bolest hlavy si stěžovali respondenti A, B a E, přičemž u respondenta E byl tento stav popsán jako „hučení v hlavě“, který přecházel až do oblasti očí.

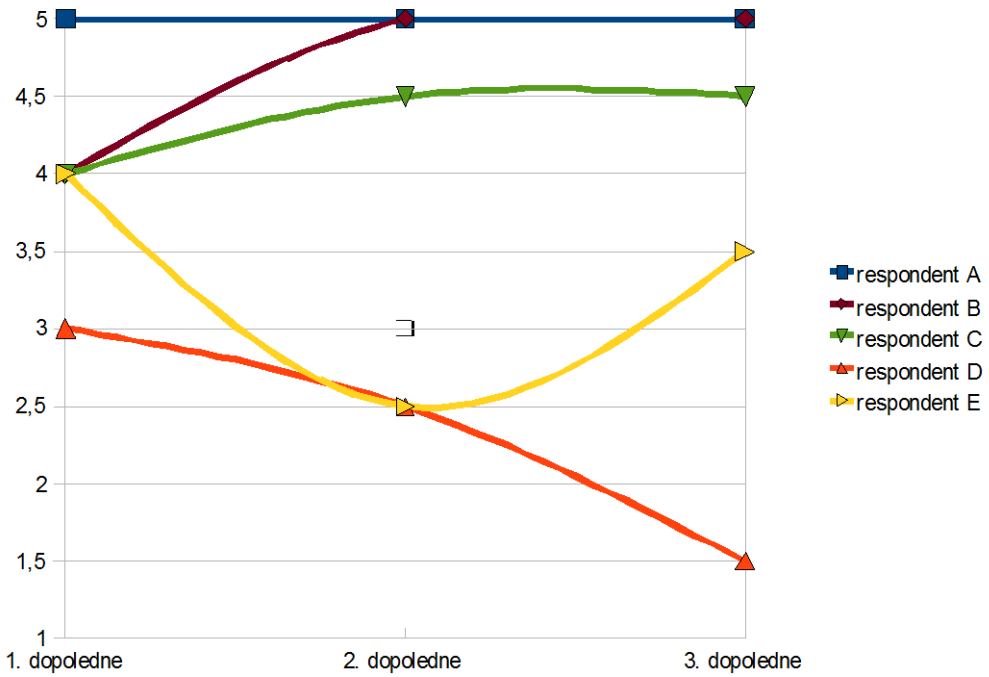
Obrázek č. 6: subjektivní pocit fyzické výkonnosti (n=5)



U otázky šest – fyzická výkonnost – jsme mohli sledovat aktivitu, která byla spojena s fyzickou únavou. Tím, že respondenti mohli během doby půstu více odpočívat, mohla být jejich fyzická výkonnost ovlivněna, a stát se nižší.

Výkonnost se postupně u respondentů A, B, C a E snižovala během doby půstu. U respondenta D se naopak jeho aktivita během té doby zvyšovala. Nejníže položené hodnoty má respondent E, který svůj čas věnoval důkladnému odpočinku a svou aktivitu navýšil pouze v době, kdy opravdu musel.

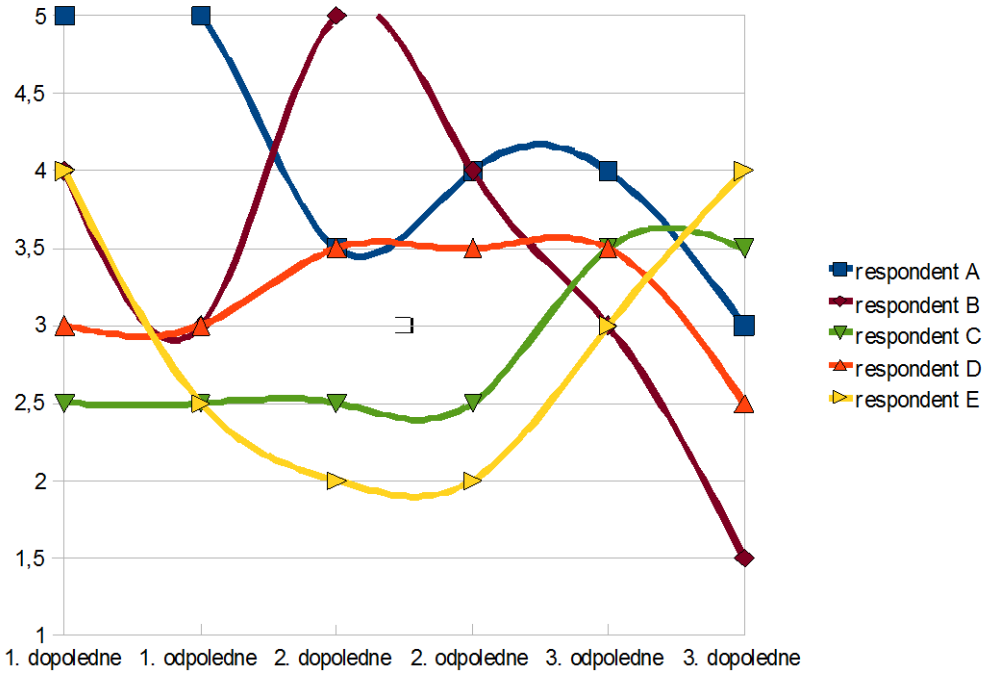
Obrázek č. 7: subjektivní posouzení kvality spánku (n=5)



Odpovědi týkající se spánku byly velmi rozdílné. Respondent A neměl žádný problém s kvalitou spánku během půstu. U respondenta B byla kvalita o jeden stupeň nižší pouze v noci z prvního a druhého dne. Čtyřkou označil i respondent C první noc, zbývající noci se o půl stupně zlepšily. Respondent D měl nejkvalitnější spánek první noc, přesto jeho spánek nebyl dostatečně kvalitní, je ohodnocen číslicí 3, následně se spánek ještě zhoršoval. Nejhorší kvalita spánku byla poslední noc, ta byla ohodnocena 1,5.

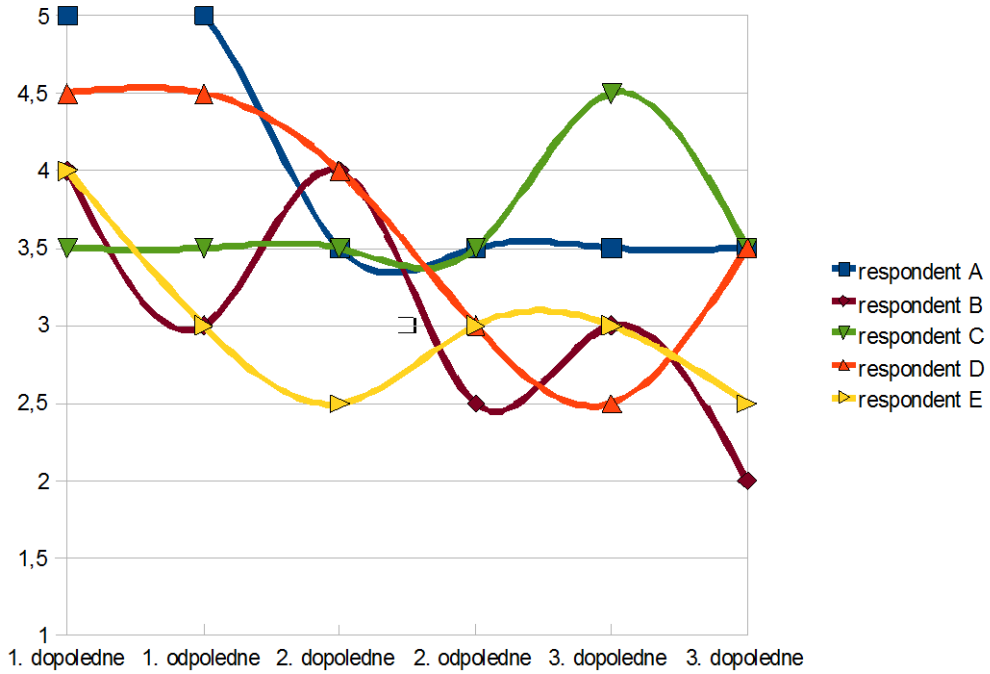
Celkově si respondenti stěžovali na časté dlouhé usínání, probouzení se v noci a „živé“ sny.

Obrázek č. 8: subjektivní schopnost přizpůsobit se psychické únavě (n=5)



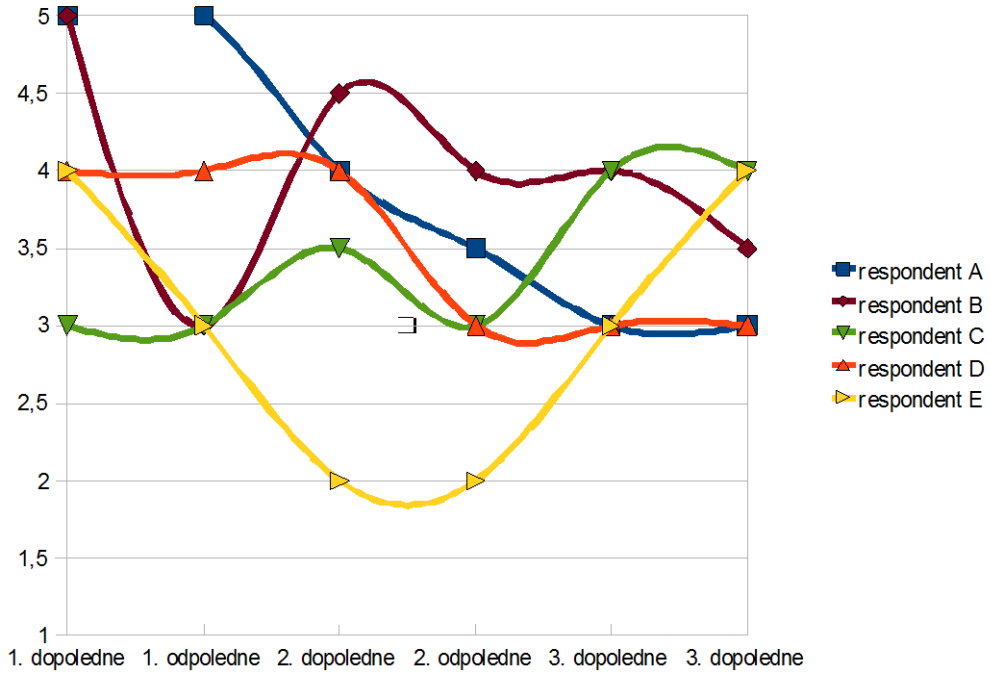
Osmá otázka se jako první zajímala o psychický stav respondentů. Chuť k činnosti byla nejvýraznější u respondenta A, který první den označil 5. Zbývající čtyři respondenti se pohybovali na škále od 4 do 1,5. Nejnižší hodnotu uvedl respondent B. Ten svůj psychický stav popsal jako silné podráždění, až nechuť ke každodenní práci. Respondenti C a D se po celé tři dny pohybovali na škále od 3 do 2,5 a celý průběh byl téměř neměnný. Respondent E považuje druhý den za nejslabší, a uvedl tak na škále svou psychickou činnost jako dvojku.

Obrázek č. 9: subjektivní posouzení negativních psychických pocitů (n=5)



V předposlední otázce respondenti zobrazovali na škále negativní psychické vlivy. Respondent A v prvním dnu neměl žádné negativní pocity, to se však v průběhu druhého dne změnilo. Od druhého dne svůj stav vyobrazil na stupnici body 3,5 a tento pocit vydržel do třetího dne odpoledne. Svůj stav popisuje jako podrážděnost a nervozitu. S těmito pocity se shodují i respondenti B a E. Ti na své škále také zobrazují výkyvy nálad, a to na stupnici od 4 do 2. Nejstabilněji se jeví respondent C, který negativní stavy také pociťoval, ale na škále nejsou zobrazeny jako velké výkyvy.

Obrázek č. 10: subjektivní posouzení psychické výkonnosti (n=5)



Poslední otázka se týká psychické aktivity. Ta je u respondenta A v prvním dni vnímána pozitivně. U respondenta B je pozitivně vnímána pouze první den dopoledne, poté klesá hodnota na 3. Respondent C a D svou aktivitu zhodnotily na škále od 3 do 4, a v průběhu tří dnů kolísá v těchto hodnotách tak že u respondenta C ve třetím dni zůstává hodnota na stupnici 4 a u respondenta D, na stupnici 3. U Respondenta E se opět jeví druhý den jako nejvíce kritický, na škále svůj stav ohodnotil dvojkou a stručně popisuje stav slovy*: „Má psychika je silně podrážděna, už od rána se mně nechce do žádné činnosti, bolí mě hlava a necítím se nejlépe.“*

2.7 Závěr výzkumu

V závěru lze říci, že respondenti (dva muži a tři ženy v průměrném věku 40 let) pociťovali změny fyzické i psychické. Střídaly se pozitivní pocity s pocity negativními. Z výzkumu lze usoudit, že půst měl na respondenty vliv a to především na jejich chování a výkonnost. Z rozhovorů, které proběhly mezi respondenty po skončení půstu, vyplynulo, že průběh byl náročný a dlouhý. Téměř všichni se však shodli na pocitu lehkosti těla, klidného a rozvážného jednání, čistých myšlenek a nabrání nových sil. Respondent A později uvedl, že pro jeho dobrý pocit z půstu, by jej rád držel i několikrát do roka.

V oblasti fyzické můžeme na grafech pozorovat, že první den půstu je označen vyššími čísly, tedy pozitivně a během druhého dne klesají. V průběhu třetího dne se opět dostávají na vyšší stupnici k pozitivnímu subjektivnímu vnímání výkonnosti či zdatnosti. Lze tedy podotknout, že druhý den byl pro respondenty nejkritičtější.

V oblasti psychické jsem zaznamenala, že během tří dnů byla obecně nejkritičtější doba odpoledne druhého dne, kdy hodnoty na stupnici u většiny respondentů klesly níže. Druhý den byl tedy kritický jak po stránce fyzické, tak i psychické. Potvrzuje se zde spojitost těla fyzického a duševního v jeden spojený a neoddělitelný celek.

Spánek bychom mohli obecně posoudit až v průběhu více dní. Po dobu tří dnů se spánek jeví u každého jinak a nelze proto určit obecná kritéria. To stejné nemůžeme hodnotit ani u chutě. Subjektivní pocity jsou u každého respondenta odlišné. Tyto ukazatele hodnot spánku a chutí nám dokazují, že každý člověk je individuální osobnost a mnohdy jej nelze ohodnotit obecně.

Diskuse

Půst během své historie ušel už dlouhou cestu. Dotknul se národů a náboženstvích a nějakým způsobem se dotýká i nás. Jeho uzdravující schopnosti nelze popřít. Bohužel však tato tisíce let stará metoda není dnes využita tak, jak by mohla. V dnešní době jsou metody léčby jiné a modernější. Lidé často dávají přednost léčbě, která netrvá příliš dlouho a dokáže ihned vykazovat drobné výsledky. Je však zřejmé, že tato forma léčby neřeší podstatu nemoci. Zato půst bychom mohli vnímat jako jistou prevenci proti onemocnění.

Z mnoha publikací lze vyčíst, že je mnoho těch, kteří mají s půstem dobrou zkušenost a některým dokonce tato metoda zachránila i život. Pokud se s půstem dokážeme ztotožnit a čerpat z něho pozitiva, není nic proti ničemu občas tělu dopřát klid od zažívání a několik hodin nepřijímat žádnou potravu, ale pouze čistou vodu.

Cílem práce bylo zamyslet se nad pozitivními a negativními účinky střednědobého půstu na lidský organismus. K tomuto výzkumu byl použit dotazník skládající se z deseti otázek, které se zaměřovaly na kvalitu, změny a přínos půstu pro lidský organismus. Bylo osloveno pět respondentů, kteří se tomuto půstu podrobili a následně dle subjektivních pocitů odpovídali na otázky v dotazníku. Tyto odpovědi jsem se snažila vzájemně porovnat spolu s vlastními subjektivními pocity a odpovědět si tak na otázku, zda je a do jaké míry půst přínosný pro lidský organismus.

Na výzkumnou otázku č. 1.: **„Zobrazte na škále od jedné do pěti, jak silný hlad pociťujete během dne.“**, přinesl výzkum komplexní odpověď, že pocit hladu se v době nepřijímání žádné potravy, pouze vody, zvyšuje. S ohledem na typ půstu (třídenní), není doba bez přísunu potravy natolik obtížná, aby tento půst nebylo možné nezvládnout s psychickou přípravou. Navíc pro 4 z 5 respondentů se hlad s postupem času snižoval. Lze tedy říci, že pokud překonáme nejkritičtější dobu (druhý den), můžeme očekávat subjektivní zmírnění pocitu hladu a v komplexním pojetí není hlad brán jako negativní prvek pro průběh půstu.

Na výzkumnou otázku č. 2: „**Zobrazte na škále od jedné do pěti, jak silnou žízeň pociťujete během dne.“**, nelze dostatečně specifikovat odpovědi a pocity respondentů. Pro tento typ půstu je třídenní horizont, pro výzkum pocitu žízně, nepostačující. Každý

z respondentů subjektivně pociťoval různý stav žízně, a proto nelze dostatečně přesně stanovit jednotné kritérium pro stav žízně během půstu. Lze však usoudit, že se respondenti pohybovali okolo bodu č. 3, a tak pocit žízně do jisté míry nebyl nikterak ovlivňujícím faktorem pro držení půstu.

Taktéž u výzkumné otázky č. 3: „**Zakroužkujte charakter Vaší chuti.“**, nelze s dostatečnou přesností stanovit charakter chuti. Dle subjektivních pocitů respondenti uváděli dva typy chutí, které je doprovázely při půstu, a to slanou a sladkou. Zato však hořkost v ústech pociťovali po celou dobu půstu. Tyto chutě s dobou půstu měnily svou intenzitu.

Výzkumnou otázku č. 4: **„Zobrazte na škále od jedné do pěti Váš stupeň fyzické únavy.“,** můžeme považovat za nejvíce negativní v dopadu na organismus v průběhu půstu. U všech respondentů lze pozorovat značný stupeň únavy již od počátku půstu. Únava navíc měla i značnou progresi. Lze tedy jednoznačně říci, že v průběhu půstu je nutné dbát na klidový režim, aby nedocházelo k ještě většímu vyčerpání.

Výzkumná otázka č. 5: „**Zobrazte na škále přítomnost negativních stavů (malátnost, točení hlavy, závratě, fyzická slabost, zvýšená potivost, poruchy zraku)…“,** měla za úkol zobrazit přítomnost stavů, které negativně ovlivňují lidský organismus a kvalitu doby průběhu půstu. Stejně tak jako v otázce týkající se fyzické výkonnosti, lze víceméně usoudit, že přítomnost a intenzita negativních stavů se během půstu zvyšovala. Určení jednotlivých stavů závisí na subjektivních pocitech respondentů a nelze tedy určit nejčastější negativní stav, který půst doprovázel. Je nutné podotknout, že tyto stavy doprovázejí dobu půstu a negativně jej ovlivňují, ne však natolik, aby bylo nutné půst přerušit, popřípadě ukončit.

Otázka č. 6: „**Zobrazte na škále pocit Vaší fyzické výkonnosti.“,** koresponduje s otázkou týkající se fyzické únavy. Tak jako fyzická únava, tak i fyzická výkonnost je v průběhu půstu pro všechny respondenty snížená, ale nikterak zásadně neovlivňuje průběh půstu. Vzhledem k tomu, že respondenti drželi půst v různých specifických a časových podmínkách, nelze určit, do jaké míry jejich fyzická aktivita klesala v závislosti na půstu a jejich pracovním vytížení. Lze však obecně podotknout, že při stupňující se fyzické aktivitě výkonnost klesá a fyzická únava stoupá. Pro dodržení dobré fyzické výkonnosti lze tudíž podotknout, že je nutné volit adekvátní fyzickou aktivitu v době půstu.

I pro výzkumnou otázku č. 7: „**Zobrazte na škále kvalitu spánku.“**, nelze s přesností určit, do jaké míry třídenní půst ovlivňuje kvalitu spánku. Z odpovědí respondentů lze vidět, že subjektivní pocity a kvalita spánku je u každého z nich různá.

Výzkumná otázka č. 8: „**Zobrazte pocit psychické únavy (nechuť k činnosti, lenost)…“.** V této otázce tři z pěti respondentů uvedli zvyšující se tendenci psychické únavy v závislosti na době půstu. Můžeme se domnívat, že nechuť k činnosti byla doprovázena fyzickou únavou. U zbylých dvou respondentů se psychická zdatnost zlepšovala. Toto zlepšení lze přisoudit klidovému režimu během půstu.

Ve výzkumné otázce č. 9: „**Zobrazte na škále, zda Vás během půstu ovlivňují negativní psychické pocity, jako je nervozita, nesoustředěnost, roztěkanost…“**, můžeme sledovat, že žádný negativní psychický pocit ve velké míře neovlivňoval zdravotní stav respondentů. V průběhu půstu se u každého objevovala nervozita, podrážděnost, ne však do té míry, aby závažně ovlivnila průběh půstu.

V poslední výzkumné otázce č. 10: „**Ohodnoťte na škále Vaši psychickou výkonnost (aktivitu).“**, lze určit, že psychická výkonnost na začátku půstu u všech respondentů klesala. Je to možné přisoudit jistému psychickému šoku, kterému je tělo vystaveno na počátku půstu, kdy jedinec přestane přijímat potravu a vidina tří dnů bez stravy ho může rozrušit. V průběhu druhého dne však psychická výkonnost stoupá nebo se částečně stabilizuje.

Z výzkumu vyplývá, že pokud budeme obecně hodnotit fyzický stav během půstu lze určit, že fyzické činnosti a stavy jsou ve vzájemném působení s fyzickou aktivitou. To znamená, že pokud bude naše fyzická aktivita během půstu vyšší či normální v porovnání se stavem před půstem, můžeme očekávat, že tato zvýšená fyzická aktivita se negativně odrazí na našem fyzickém stavu v průběhu půstu. Abychom zmírnili tyto negativní aspekty, které do jisté míry mohou ovlivnit půst samotný nebo kvalitu půstu, je nutné, abychom se na půst dostatečně připravili a přizpůsobili svou fyzickou aktivitu v době půstu tak, aby negativní fyzické stavy, jako např: únava, ospalost, aktivita…, neovlivňovaly dobu půstu. Čím lepší bude naše příprava, potažmo relaxace a odpočinek v průběhu půstu, tím jednodušší bude průběh půstu po fyzické stránce.

Psychické vlivy jsou spjaty s vlivy fyzickými. Pokud bude naše příprava a průběh půstu po fyzické stránce dostatečná, odrazí se to i na psychické stránce. Negativní psychické vlivy, můžeme v průběhu půstu očekávat, ale při důkladné přípravě je lze zmírnit nebo jim předejít.

Obecně lze říci, že žádný z negativních stavů, ať už fyzických či psychických, nebyly pro respondenty natolik závažné, aby museli průběh půstu omezit nebo dokonce přerušit. Pozitivní účinky půstu na organismus respondentů byly jednoznačně převyšující nad negativními stavy, které respondenty doprovázely v průběhu půstu.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce nebylo přesvědčovat o účincích půstu a mluvit o půstu, jako o jediné metodě léčby. Spíše jsem chtěla poukázat na to, že se jedná o možnou alternativu, která nás nebude stát nic víc než zapojení naší vůle.

Na základě zkušenosti s půstem jsem v úvodu vznesla otázku, proč mě půst zajímá. Nejvíce mne zajímalo, jakým způsobem lidé na půst reagují, jaké s ním mají zkušenosti a jak na ně půst působí.

V průběhu psaní bakalářské práce jsem přečetla několik knih, ve kterých jsem se dozvěděla informace nejen o půstu, ale i o alternativních metodách podporující půst. Můj názor, že půst je možnou metodou, jak se zbavit těžkého pocitu či některých nemocí, se tak díky této práci potvrdil.

Díky výsledkům z dotazníků jsem měla možnost se seznámit s reakcemi a názory dalších lidí na střednědobý půst, a s těmito názory se ztotožnit a potvrdit si tak pocity, které jsem sama zažívala při mém půstu. Pozitivní reakcí bylo, že i když byl půst nesnadný, byl ve skrze pozitivní jak pro respondenty, tak i pro mne.

Budu doufat, že o tuto metodu bude větší zájem, že bude více lidem nápomocná, pokud získá více důvěry ve společnosti. Doufám, že se lidé začnou více zajímat o prevenci svého zdraví a že současná politika více podpoří staré alternativní metody léčby, aby nedocházelo ke zbytečným nákladům ve zdravotnictví.

Seznam použitých zdrojů

HERODESOVÁ, Oxana a Hana SKALLOVÁ. *Buďte strůjci vlastního štěstí: duchovní ochrana, meditace, samoléčení, práce s energií, věštění a zhmotňování přání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-802-4739-496.

CINGROŠ, Jiří. *Sám sobě doktorem: duchovní ochrana, meditace, samoléčení, práce s energií, věštění a zhmotňování přání*. [1. vyd.]. Benešov: START, c1994, 135 s. ISBN 80-900-3459-4.

PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví: duchovní ochrana, meditace, samoléčení, práce s energií, věštění a zhmotňování přání*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012, 298 s. ISBN 978-80-904074-5-9.

MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem*. 1. vyd. Bratislava: Eugenika, 2007. ISBN 80-89227-70-9.

MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Očista těla a správná výživa: unikátní metodika uzdravení*. 1. vyd. Bratislava: Eugenika, 2005, 2 sv. (197, 383) s. ISBN 80-89-227-12-0.

MALACHOV, Gennadij Petrovič a Andrej DRAGOMIRECKÝ. *Dokonalá očista těla: autorova učebnice*. 1. vyd. Bratislava: Eugenika, 1999, ISBN 80-859-6205-5.

NIKOLAJEV, J.C. a E.I. NILOV. *Léčení hladovkou*. 1. vyd. Bratislava: Eko-konzum, 1996, ISBN 80-88809-16-9.

LÜTZNER, Hellmut a Helmut MILLION. *Stravování po půstu: autorova učebnice*. 1. vyd. Praha: Ottovo nakladatelství, 2007, 128 s. ISBN 978-80-7360-557-5.

SCHWITZER, Silvana a Helmut MILLION. *Zázračný půst: [jak nepřibrat]*. 1. vyd. Překlad Ivana Krausová. Olomouc: Fontána, 2007, 203 s. ISBN 80-861-7904-4.

HNÍZDIL, Jan a Helmut MILLION. *Mým marodům: jak vyrobit pacienta*. Vyd. 1. Překlad Ivana Krausová. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2010, 230 s. ISBN 978-80-7422-067-8.

JELÍNEK, Martin a Helmut MILLION. *Půst - cesta k dokonalosti: jak vyrobit pacienta*. Vyd. 1. Překlad Ivana Krausová. Havířov: In press CZ, 2012, 230 s. ISBN 978-80-905178-0-6.

MÁCHA, Pavel a Helmut MILLION. *Www.PUST.cz: učebnice pro adepty půstu*. Vyd. 1. Překlad Ivana Krausová. [Česko: s.n., 2006?, 138 s. ISBN 80-239-7782-2.

GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem i duší*. Vyd. v KN 3. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005, 79 s. ISBN 80-719-2724-4.