

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie



Bakalářská práce

**Návrat k tradičním metodám duševní a tělesné očisty člověka;
příklad půstu**

Tereza Brandejská

© 2017 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Tereza Brandejská

Hospodářská a kulturní studia

Název práce

Návrat k tradičním metodám duševní a tělesné očisty člověka; příklad půstu

Název anglicky

Reversion to the traditional methods of mental and physical cleansing of man; example of fasting

Cíle práce

Hlavním cílem práce je odpovědět na výzkumnou otázku:

Z jakých důvodů se lidé v dnešní moderní době navrací k starobylé praxi půstu.

Práce zároveň předloží čtenáři údaje o velkém významu postních tradic v dobách minulých, spojená s vlivem náboženství a kulturním citěním.

Podotázky:

- Jaký měl půst význam v historii lidstva? (náboženský pohled, starověká učení,..)
- Co vlastně znamená půst a co se při něm odehrává?
- Jaký vliv má půst na fyziologické procesy a duševní procesy v těle?
- Jaký je proces samotného půstu, jeho části?
- Jaké přínosy a rizika jsou s půstem spojeny?
- Hladovění versus půst
- Moderní svět (pohled zdravotnictví..)

Metodika

1. Metody kvantitativní – anketa, dotazník
2. Metody kvalitativní – rozhovor, analýza zdravotní dokumentace

Doporučený rozsah práce

cca 50 stran

Klíčová slova

náboženství, odříkání, půst, dobrovolnost, historie, očistění, mysl a tělo, pomoc, moderní doba

Doporučené zdroje informací

- BRIGHT, Bill. Modlitba, půst a probuzení. Albrechtice: Křesťanský život, 1999. 196 s. ISBN 80-7112-053-7.
- BUBÍK, Tomáš, ed. a FÁREK, Martin, ed. Náboženství a jídlo. Vyd. 1. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005. 185 s. CERES: Central European religious studies; sv. 2. ISBN 80-7194-800-4.
- DAHLKE, Rüdiger. Velká kniha půstu. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2009. 301 s. ISBN 978-80-7336-545-5.
- GRÜN, Anselm. Půst: modlitba tělem i duší. Vyd. v KN 3. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. 79 s. ISBN 80-7192-724-4.
- LÜTZNER, Hellmut. Na jídelním lístku půst. České vyd. 1. Praha: Ottovo nakladatelství, 2007. 103 s. Jak zhubnout. ISBN 978-80-7360-146-1.
- PARTYKOVÁ, Vilma. Hladovění pro zdraví. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. 298 s. ISBN 978-80-904074-5-9.
- PIPER, John. Hlad po Bohu. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2005. 145 s. ISBN 80-7255-050-0.

Předběžný termín obhajoby

2016/17 LS – PEF

Vedoucí práce

doc. PhDr. Ing. Petr Kokaisl, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 4. 11. 2015

PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 10. 11. 2015

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 04. 03. 2017

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci „*Návrat k tradičním metodám duševní a tělesné očisty člověka; příklad půstu*“ jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 15. 3. 2017

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala panu doc. Ing. PhDr. Petru Kokaislovi, Ph.D. za odborné vedení, velkou trpělivost a cenné rady. Dále děkuji všem respondentům, kteří byli ochotni přispět svými zkušenostmi k této bakalářské práci. Poslední poděkování patří mé rodině, která v jakékoliv situaci stála při mně po celou dobu nejen vysokoškolského studia.

Návrat k tradičním metodám duševní a tělesné očisty člověka; příklad půstu

Reversion to the traditional methods of mental and physical cleansing of man; example of fasting

Souhrn

Tato bakalářská práce se zabývá praktikou půstu jako jednou z tradičních očištných metod, zapadající v dnešní době do konceptu přírodní, či alternativní medicíny. V první části práce je vysvětlen samotný pojem půst a jeho princip. Dále je uvedeno, jaké motivy vedou k jeho podstupování. Tento způsob očisty má kořeny hluboko v historii, ze které je možné pochopit důležitost i tradici v různých směrech jeho využití. Ačkoliv se práce neorientuje na půst z hlediska náboženského, tak je tato stránka v práci rovněž nadnesena, a to z důvodu jeho silné vazby na obecné téma půstu. Dále se text orientuje na samotný půst. Je přiblížen princip fyziologie, na kterém jsou postaveny jeho účinky a je základním východiskem pro pochopením dané metody. Poté jsou uvedeny možné a doporučované délky postění a vysvětleny jednotlivé etapy, kterými člověk postem prochází a jak se při nich cítí. V neposlední řadě práce popisuje doporučení a zásady, které jsou důležitým aspektem očisty. Součástí je dále i negativní stránka půstu a jeho kritika vzhledem ke kontraindikacím a názorům klasické západní medicíny. Jako poslední bod práce je možnost využití půstu jakožto prostředku k určité změně v životním stylu jedince.

Summary

This bachelor thesis deals with the practise of fasting as one of traditional cleansing methods, nowadays settled in the concept of natural or alternative medicine. The first part explains the very concept of fasting and its principle. Furthermore, it is stated what motivations lead to its taking. This method of purification has deep roots in history, from which it is possible to understand the importance and tradition in different directions of its

use. Although the work is not oriented to fasting for religious reasons, this aspect is also outlined because of its strong connection with the general theme of fasting. Thereafter, the text focuses primary on the very fast. The principle of fasting physiology, creating its effects and parallel being a base for understanding the whole method, is explained. Afterwards there is stated possible and recommended duration on the fasting period. The text explains different stages of fasting which one passes through with specific feelings within the respective stage. Finally, the thesis describes principles and recommendations of fasting method, which are important aspects of cleansing. Further the thesis focuses on the negative side effect of fasting and its criticism due to contraindications and opposite opinions of the conventional western medicine. As the last point of this work is indicated the possibility of fasting as a way of changing the lifestyle of the individual.

Klíčová slova: půst, dobrovolné a léčebné hladovění, odříkání, zdraví, detoxikace, duše a tělo, mysl a tělo, alternativní a přírodní medicína

Keywords: fasting, voluntary and therapeutic fasting, asceticism, health, detoxification, soul and body, mind and body, alternative and natural medicine

1. Úvod a cíl práce

Návrat k tradičním metodám duševní a tělesné očisty; příklad půstu. Název práce, který může vyvolat mnoho otázek až nechápavých pohledů. Důvod zvolení a zaměření práce na tradiční metody léčby, v tomto případě praktikování půstu, je neustále se zvyšující zájem o alternativní směry a přírodní praktiky, které můžeme ve společnosti pozorovat. Narůstá počet lidí pokoušející se najít pomoc nejen v pravidlech moderní západní medicíny, ale vyhledává i další možnosti, které mají své kořeny v daleké historii.

Tento fenomén zkoumání cest ke zdravému fungování v našem 21. století je otázkou posledních let, kdy se o něm hovoří stále více jak v médiích¹, tak v řadách laické veřejnosti. V odborném diskurzu oficiální medicíny je přístup k člověku jiným než standartním biomedicínským postupem v začátcích.² Do popředí zájmu se dostává dopad skladby stravy na člověka jako důležitého faktoru zdravotního stavu, celkové prevence a předcházení vzniku nemocí, který je možné spolu s dalšími faktory souhrnně označit jako zdravý životní styl. Pokud bychom se ohlédli několik let nazpět, některá témata považovaná téměř až za šarlatánství dostávají dnes pomalu ve společnosti svůj prostor.

Nový postoj získává také působení psychického stavu na komplexní fungování člověka, což je záměrem studia celého odvětví zdravotnictví, a tou je psychosomatická medicína.^{3,4} Lidé se nezačínají zajímat pouze o svou tělesnou schránku a její bezproblémové fungování, ale taktéž se zaměřují na vnitřní rozpoložení, na to, jakým způsobem mohou lépe zvládat stresové situace, být více v harmonii při denním shonu. Za tímto stojí i vztah lidí k sobě samým, hledající odpovědi k sebepoznání a svém rozvoji. Tímto se dovytváří celkový obraz nutkavých tendencí společnosti zamýšlet se nad svým zdravotním stavem a celkovým životním postojem.

¹ Například: *Udalosti: Klasická vs. alternativní medicína* [online]. 2015 [cit. 2017-02-16]. Dostupné z:

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1097181328-udalosti/215411000100609/obsah/405975-klasicka-vs-alternativni-medicina>

² Jeden z prvních kroků oficiálně uznaného alternativního přístupu je vznik Česko-čínského centra tradiční čínské medicíny (TCM) při Fakultní nemocnici Hradec Králové: VLČÁKOVÁ, Magdaléna. *V Hradci Králové funguje nové centrum pro výzkum čínské medicíny* [online]. 2015 [cit. 2017-02-25]. Dostupné z: <http://www.hradeckralove.org/noviny-a-novinky/v-hradci-kralove-funguje-nove-centrum-pro-vyzkum-cinske>

³ PETRÁŠOVÁ, Lenka. *Kdysi vysmívaná celostní medicína bude uznána, posvětil ji ministr Heger* [online]. 2013 [cit. 2017-02-25]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/celostni-medicina-v-cr-06g-/domaci.aspx?c=A130210_204113_domaci_ert

⁴ MUSALEK, Michael. *From Evidence-based Medicine to Human-based Medicine in Psychosomatics*. *Acta Dermatovenereologica* [online]. 2016, 96, 14-17 [cit. 2017-02-26]. DOI: 10.2340/00015555-2413. ISSN 00015555.

Metoda půstu byla vybrána jako zástupce tradičních metod přírodní medicíny, práce má tedy charakter případové studie. Půst je jedna ze starých praktik očisty a léčby, zapadající do alternativního, přírodního přístupu k celkovému zdraví jedince. Podnětem k napsání práce přímo na metodu půstu je osobní zkušenost autorky, díky které se seznámila s danou problematikou a sama na sobě vyzkoušela, jak může půst na člověka působit. Zkušenost vedla až k myšlence zaměřit bakalářskou práci právě na tuto očistnou metodu a na reakce a zkušenosti lidí, kteří se jí podrobují.

V teoretické části práce jsou čtenáři předloženy základní myšlenky a důležité informace pro pochopení daného tématu a lepší orientaci v textu. Je zde také vysvětlen pojem půst, jeho princip a druhy dle omezení stravy. Dále jednotlivé motivace, které mohou k půstu vést. V úvodu druhé části práce je popsána historie léčby hladověním, ze které je možné pochopit jeho hloubku a důležitost. Poté je přiblížen veliký význam postění v kulturním a náboženském směru. Tradice půstu měla od počátků lidstva také nesmírný dopad na náboženské a kulturní cítění. Půst je prastarým nástrojem pro duchovní uvědomění a růst. Ačkoliv se tato bakalářská práce nezabývá svým účelem půsty náboženskými, spiritualitu nevynechává.

Jelikož pojem půst může zahrnovat velké množství variant, které však působí na lidský organismus odlišnými účinky, tak pro zajištění jednotvárnosti a smyslu je výzkum praktické části dále zaměřen na metodu půstu vodního. Půst, kdy člověk pije pouze čistou vodu je často vnímán jako půst klasický a pravý, ostatní formy mohou být považovány pouze za metody očistné a jejich označení za půst je diskutabilní. Z tohoto důvodu se autorka držela klasického půstu při výzkumu v praktické části. Po úvodním seznámením přicházejí již na řadu samotné účinky půstu, za kterými se skrývají důvody, které vedou k jeho praktikování. Dále je popsán průběh samotného půstu, jeho jednotlivé etapy a doporučení. Nedílnou součástí jsou i negativa, která půst přináší, jeho rizika a kontraindikace. Existují problémy, které půstem řešit nelze, nebo jsou s účinky půstu kontraindikovány.

Cílem této práce je odpovědět na výzkumnou otázku: *Z jakých důvodů se lidé postí a jaké jsou jejich zkušenosti s půstem?* Dále byly vytvořeny podotázky, které rozšiřují záběr výzkumné otázky na související aspekty. Výzkumné podotázky jsou následující:

- *Jak dlouhé půsty lidé podstupují?*
- *Jak se lidé cítí po strážce psychické a fyzické během etapy půstu v prvních 2.-3. dnech, ve dnech následujících a po absolvování půstu samotného?*
- *Dodrží lidé daná doporučení?*
- *Mají lidé praktikující půst výraznější negativní zkušenosti?*
- *Změnili lidé díky praktikování půstu něco ve svém životním stylu?*

První část výzkumné otázky se jasně zabývá motivací k podstoupení půstu. Následující podotázky poukazují na další skutečnosti, které se týkají zkušenosti. Přibližují možnou délku půstu a jeho průběh s ohledem na změny, které při něm lidé pociťují a jak se cítí po jeho skončení. Dále se zaměřují na doporučení a zásady, které s metodou očisty souvisí. Také zjišťují, zdali pro ně byl půst i určitým krokem k nějaké změně v jejich životním stylu a zdali při něm zažili i nepříjemné chvíle.

2. Metodologie

Pro vypracování této bakalářské práce byly využity oba druhy základních metod – metoda kvantitativní i kvalitativní. Kvantitativní data byla získána vlastním dotazníkovým šetřením a byla následně doplněna zdrojem kvalitativním. V následujícím textu jsou tyto metody popsány v obecné rovině a dále se zaměřují na techniky, které byly použity přímo pro tuto práci.

Kvantitativní výzkum je založen na získávání většího množství dat a má podobu standardizovaného vědeckého výzkumu. Princip tohoto postupu je zmíněné získávání informací od velkého počtu respondentů a jeho cílem je zjišťování stanovisek, názorů, postojů či pocitů. Výhodou kvantitativních metod je jejich časová nenáročnost, jednoduchost jak pro zaznamenání dat, tak jejich zpracování a přímočarost. Další výhodou je objektivnost a relativní nezávislost výsledků na výzkumníkovi. Taktéž je výhodou poměrně snadná generalizace zkoumaného jevu a jeho snadnější měřitelnost. Naopak nevýhodou kvantitativních metod je skutečnost, že tento výzkum zkoumá problematiku pouze okrajově a nedostává se do hloubky zkoumaného jevu.

Kvalitativní metody sběru dat slouží jako doplněk metod kvantitativních, neznamena to však, že by byl kvantitativním metodám podřízen. Kvalitativní výzkum se snaží pochopit důvody a příčiny chování lidí do hloubky. Důkladně se zabývá názory vybrané cílové skupiny, hledá a prozkoumává daný jev. Výhodou tohoto typu výzkumu je podrobnější popis a subjektivní charakter získaných dat. Další výhodou je například možnost zohlednění i určitých zvláštností zkoumané skupiny, kterou kvantitativní výzkum nenabízí. Hlavní nevýhoda kvalitativního výzkumu je shromažďování velkého množství nestandardizovaných dat. Z tohoto důvodu je složitější následné zpracování získaných informací oproti výzkumu kvantitativnímu. Další nevýhodou je i velká časová náročnost a subjektivní pohled výzkumníka.

V této práci byl použit dotazník jako technika kvantitativního výzkumu. Technika dotazníku je jednou z nejčastěji využívaných v rámci kvantitativních metod. Dotazník je složen z otázek, které se snaží získat informace, pocity, názory či postoje od většího počtu osob v relativně krátkém čase. Další výhodou je jednoduchost pro respondenta a celková časová nenáročnost. Otázky, které výzkumník v dotazníku zvolí mohou nabývat tří forem – otevřené, uzavřené a jejich kombinaci – polouzavřené. Otevřené otázky dávají prostor

respondentům pro volnou tvorbu jejich odpovědí, uzavřená v protikladu dávají respondentovi k dispozici možnost výběru z předem připravených odpovědí.

Pro práci byl použit anonymní polostandardizovaný dotazník. Skládal se z otázek jak otevřených, tak uzavřených. Z tohoto důvodu byl zařazen do metod kvantitativních, ačkoliv dotazník s otevřenými otázkami je používán i v metodách kvalitativních (nestandardizovaný dotazník). Dalším důležitým bodem bylo i většinové heslovité odpovídání respondentů v otevřených otázkách, a proto mohly být dále jejich odpovědi kvantifikovány. Část dotazníku byla zpracována statistickými kvantitativními metodami, a to pomocí *Pearsonova chí-kvadrát testu* – závislosti kvalitativních znaků, který je popsán u výzkumné otázky týkající se důvodů k podstoupení k půstu a dále byl využit u podotázky změn životního stylu po zkušenosti s půstem. Doplňkovou metodou kvantitativního výzkumu bylo využití *kontingenčních tabulek* a jejich následného grafického vyjádření také pro první část výzkumné otázky – důvody k půstu. Celkem bylo získáno 50 respondentů, 25 žen a 25 mužů. Dotazník byl mezi respondenty šířen pomocí internetu, zvláště skrze sociální sítě, messenger a pomocí emailu. Nevýhodou u této metody zůstává nezaručenost pravdivého odpovídání respondentů a nemožnost položení doplňujících otázek.

Pro kvalitativní část výzkumu byl zvolen rozhovor. Metoda rozhovoru může nabývat podoby standardizované, nestandardizované a jejich kombinaci – polostandardizované. Standardizovaný rozhovor používá předem připravené a seřazené otázky, pořadí otázek a jejich důležitost stanovuje výzkumník. Naopak u nestandardizovaného rozhovoru je důležitost otázek určena respondentem a nestandardizovaný rozhovor nemá předem stanovené otázky. Polostandardizovaný rozhovor je pak jakousi kombinací v používání obou základních metod.

V této práci byl využit rozhovor standardizovaný. Rozhovor měl předem přesně stanovené otázky s možností otevřených odpovědí, pro volné vyjádření. Předem stanovené otázky byly použity proto, aby adekvátně doplnily odpovědi z kvantitativní části výzkumu. Tato technika byla použita pro rozhovory se třemi dotazovanými. Rozhovory probíhaly formou emailové komunikace.

Dotazovaní:

- *Martina:* žena středního věku, půstům se věnuje od roku 2010 (7 let)
- *Miroslav:* muž středního věku, půstům se věnuje od roku 2008 (9 let)
- *Jana:* žena staršího věku, půstům se věnuje od roku 2007 (10 let)

3. Literární rešerše

Důvody k držení půstu uvádí například kniha *Hladovění pro zdraví* od lékařky Vilmy Partykové⁵. Partyková tvrdí, že tento způsob léčby je tím vůbec nejlepším prostředkem pro ozdravení celého organismu. Lidé se tedy vědomě podrobují půstu z důvodu prevence nebo zbavení se nemoci. Za účelem rozhodnutí k půstu se schovávají účinky, které půst nabízí. Lékařka ho vyzdvihuje jako nástroj proti dnešní civilizaci vzdalující se od přírody s malou fyzickou aktivitou a špatnými stravovacími návyky. Půst všeobecně upevňuje zdraví jedince, dává do pohybu obranyschopnost organismu a čistí duševní stránku. Tělo se díky půstu regeneruje, detoxikuje, celkově se stabilizuje jeho molekulární a chemická soustava. Dále se v procesu postění dokáže zbavit nahromaděných škodlivých látek, které přijímáme v umrtvené, chemicky upravované stravě a nápojích. Kromě stravy za přímé i nepřímé škodliviny považuje například znečištěné ovzduší, stresové situace, chemické léky poškozující orgány a tkáně, či málo spánku a pohybu. Tyto látky je možné z organismu díky půstu odstranit, stejně jako nepotřebné zásoby tuků a cukrů, nánosů v cévách a kloubech. Půstem dále dochází k rozpuštění patologických tkání a jejich omlazení. Veliký efekt má na úpravu trávení, či krevního oběhu. Sama lékařka zmiňuje také efekt půstu na duševní pochody, ale hlavní pozornost ubírá na účinky tělesné. Pravidelné půsty podporují naši vůli, člověk se lépe přizpůsobuje tvrdším podmínkám, kouká na život pozitivně a půstem podporuje životní rovnováhu.

Jak dlouhé půsty lidé například podstupují je popsáno v odborném článku *Effect of intermittent fasting on body composition and clinical health makers in human* (*Vliv přerušovaného půstu na složení těla a kliničtí tvůrci lidského zdraví*) od autorů Tinsley a M La Bounty⁶. Přerušovaný půst je program využívající modifikaci krátkodobých půstů v určitém časovém období (většinou několik týdnů), který je v dnešní době hojně využíván. Obecně mohou být řazeny do třech kategorií: střídavý půst (*alternate day fasting*), celodenní půst (*whole-day fasting*) a časově omezené dávkování (*time-restricted feeding*). Střídavý půst pojímá střídání mezi dny libovolného (*ad libitum*) přijímání stravy s dny půstu (ten může nabývat i formy jednoho jídla za den obsahující 25 % celkového doporučeného

⁵ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.

⁶ TINSLEY, Grant M. a Paul M. LA BOUNTY. Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. *Nutrition Reviews* [online]. 2015, 73(10), 661-674 [cit. 2017-01-29]. DOI: 10.1093/nutrit/nuv041. ISSN 00296643.

denního příjmu kalorií). Celodenní půst je pravděpodobně ta nejjednodušší forma střídavého půstu, kdy se 1-2 dny v týdnu lidé postí a další dny mohou plně jíst. Poslední možností je následovat časově omezené přijímání stravy (4-8 hod.) s intervaly půstu v každém dni (16-20 hod.). Až na výjimky je čas půstu myšlen v plném zdržení od jídla a pití pouze čisté vody.

Jak se lidé mohou cítit během půstu a po jeho skončení nastiňují lékaři Nikolajev a Nilov⁷ ze své praxe v knize *Léčivý půst – léčení hladovkou*. Zprvu (první 2-3 dny) půstu jsou lidé velmi citliví na podněty týkající se jídla, ty vyvolávají tvorbu slin, či kručení v břiše. Člověk je podrážděný, zhoršuje se kvalita spánku a přichází podrážděnost. Klesá tělesná hmotnost (až o 1 kg/den) a člověk může vnímat zvýšený pulz. Poté se obvykle pocit hladu zmenšuje, ale naopak se zvětšuje žízeň. Může přijít bolest hlavy, závrať a pocit malátnosti. Dále rychle klesá hmotnost (300-500 g/den). Na jazyku se tvoří šedivý povlak a z úst je cítit zápach acetonu. Výše popsané příznaky se projevují do 6. až 10 dne půstu, kdy jsou krizové stavy překonány. Začne se zlepšovat nálada, odchází fyzická slabost a ztráta váhy je minimální. Zmenšuje se napětí a deprese. Srdce bije tišeji a pulz je normální. Po skončení dlouhodobého půstu (kdy se tělo samo zcela vyčistí – tzv. ukončený půst) cítí mnozí slabost. Nálada bývá proměnlivá, někteří mohou pociťovat krátkodobé zhoršení psychiky. Pulz je nestálý a zrychluje se. Tělesná váha zprvu klesá o 100 až 200 g/den. Přibližně od 4. dne se zvětšuje chuť, váha stoupá a zvětšuje se tělesná síla. Přichází rychlé zlepšení nálady, pulz se stabilizuje a tlak je vyrovnaný. Velká chuť a povznesená nálada se drží většinou 2-3 týdny. Poté opět chuť slábně, nálada je stabilizovaná a člověk je klidný.

Zkušenost změny v životním stylu zmiňuje výživový poradce Martin Jelínek⁸ v knize *Půst – cesta k dokonalosti*. Jelínek zde rozebírá zkušenosti s kouřením, kdy kuřáci mají obvykle tendenci absolvovat půst s tím, že po jeho skončení budou kouřit dál. Navzdory tomu se ze zkušenosti po prvních třech dnech chuť na tabák znatelně snižuje, kdy samovolně a přirozeně odchází chuť na cigaretu. Tedy půstem se jedinec může snadno zbavit závislosti například právě na tabáku.

⁷ NIKOLAJEV, J. C. a E. I. NILOV. *Léčivý půst: Léčení hladovkou; jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladovění*. Bratislava: EKO- KONZULT, 1996. Alternativní medicína. ISBN 8088809169.

⁸ JELÍNEK, Martin. *Půst - cesta k dokonalosti*. Haviřov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.

Tématem pravidel při hladovění se zabývá například G.P. Malachov⁹, uznávaný expert ruského původu na léčbu půstem v knize *Zlatá pravidla očisty a hladovění*. Malachov pracuje ve své praxi s lidmi, kteří dodržují následující doporučení během samotného půstu. Při zahájení hladovění doporučuje jednorázové použití většího množství projímadla (ráno na lačno). Díky tomu se vyčistí žaludek a střeva a tím organismus rychleji přejde na endogenní režim výživy a odezní pocit hladu. Druhé pravidlo je správný pitný režim, v průměru dva litry za den. Doporučuje zde různé typy vhodné vody, jako je voda převařená, destilovaná nebo rozmražená. Dalším důležitým bodem je pohybová aktivita. Ta záleží na subjektivním pocitu jedince a jeho náladě. Během půstu je dále důležité dodržovat vodní procedury, tedy denně se sprchovat nebo vykoupat ve vaně, s minimem použitých přípravků. Dále hygiena dutiny ústní. Také jsou vhodné lymfatické masáže, prováděné každý den ráno a večer po dobu 30 minut.

Negativní zkušenost s hladověním může vyvolat například i jeho nedobrovolné podstoupení. Pokud se odpoutáme od samotné léčby půstem, tak je důležité si uvědomit jeho opak, tedy nebezpečí hladu z donucení. O nebezpečí hladovění, které podstupuje člověk pod tlakem, vlivem okolností, nátlakem společnosti nebo následkem kritické situace, vypráví článek Arupa Maharatna¹⁰ *Food scarcity and migration: An overview (Nedostatek potravin a migrace; přehled)*. Text vysvětluje, že hladomor nebo snížení množství přísunu potravin, byla jedna z častých příčin přesunu obyvatelstva v dějinách. Faktory vyvolávající potravinářské krize byly spojeny s válkami, avšak mnoho zásadních hladomorů bylo vyvoláno neúrodou nebo živelnou katastrofou, znemožňující samotnou produkci jídla. Tyto okolnosti se staly povětšinou otázkou minulosti kolem 60.let 20. století. Bohužel, v oblastech Afriky a Asie je masové hladovění dnes obrovský problém, spojený a ovlivněný politickou nestabilitou, občanskými válkami a celkovou sociální situací. Článek uvádí dlouhodobé důsledky potravinové krize a masového hladu v demografické, sociální a kulturní oblasti.

⁹ MALACHOV, G.P. *Zlatá pravidla očisty a hladovění*. Bratislava: Eugenika Pbl., 2016. ISBN 978-80-8100-194-9.

¹⁰ MAHARATNA, Arup. Food Scarcity and Migration: An Overview. *Social Research* [online]. 2014, **81**(2), 277-299 [cit. 2017-01-30]. DOI:10.1353/sor.2014.0026. ISSN 0037783X.

4. Teoretická část

4.1 Člověk a jeho zdraví

4.1.1 Jednotlivé části osobnosti a přístup medicíny

S podstatou existence člověka a jeho zdraví je spojen vztah duševních a fyzických komponentů lidské osobnosti. Další pojmy, které jsou používány jako synonym k výrazu duše jsou například mysl, nebo celkově psychika ve smyslu souboru duševních procesů, obsahů a funkcí (dispozic). Pochopení, co tvoří lidskou bytost má za sebou dlouhý vývoj a ukazuje, že na vztah těla a duše je možné pohlížet ze dvou rovin. První pohled lze chápat tak, že duševní a tělesná složka jsou dvě oddělené části. Tento postoj se nazývá *dualismus*. Druhý vnímá tyto složky jako na jednu celistvou dimenzi, nazývaný jako *monismus*.¹¹

Dualistický přístup k člověku radikálně ovlivnil klasický *biomedicínský model*, který dominoval v medicíně ještě ve 20. století.¹² Tento přístup byl založen na novodobé metodologii (17. stol.) filosofa francouzského původu René Descarta. Descartes popisuje základní principy světa a tím jsou hmota a myšlení. Toto vnímání položilo základy odborného přístupu přírodních věd a celému světu. Moderní vědecké myšlení je myšlení racionální, analytické s požadavkem verifikace – ověření. Je to princip na základě matematickém a kvantifikovaném – to co může změřit, uchopit. Karteziánský pohled tím zasadil nejen do medicíny veliký problém, jelikož proměnil člověka na fungující stroj, jehož části může lékař analyzovat a které do sebe musí přesně zapadat. Duše byla brána jako něco méně důležitého, nerozhodujícího. Veliký rozvoj medicíny a celkově vědecký přístup k životu přinesl lidstvu ohromný postup, měl však i stinné stránky. Fakt, že lidská bytost cítí, je pod vlivem motivace, vnímá emoce a lásku, byl zapomenut.¹³ Člověk byl obecně chápán jako komplikovaný biologický systém s potřebou opravy jeho subsystému při vzniku poruchy.¹⁴ „Každá nemoc má v duchu tohoto přístupu jednu konkrétní příčinu, jež je tělesné povahy (monokauzální vnímání)“¹⁵

¹¹ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 8020013075.: s. 13–14

¹² KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 8020013075.: s. 13–14

¹³ KALÁBOVÁ, Helena. *Fenomenologie zdraví a nemoci*. Liberec: Technická univerzita, 2011. ISBN 9788073727253.: s. 4–7, 13

¹⁴ MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava, 2007. ISBN 8073680351.: s. 50

¹⁵ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 8020013075.: s. 14–15

Tento tradiční model se zásadně změnil, jelikož se postupně ukázalo, že nejen biologická, ale i psychická a sociální dimenze člověka je důležitá. První zlom přinesla psychosomatická medicína, která byla intenzivněji rozpracována převážně v první polovině 20. století a přinesla pohled na člověka jako na jednotu a díky ní se začalo uvažovat o pohledu *multikauzálním*. Dle psychosomatiky psychický stav či jeho vývoj vzbuzuje fyziologickou odpověď organismu a naopak, oba druhy těchto vztahů jsou vzájemně propojeny. Biomedicínský model byl přepracován do podoby *biopsychosociálního modelu*, který rozšiřuje pohled na nemoc a zdraví o psychické a sociální faktory, podle G. Engela v 70. a 80. letech 20. století. Postupem času byl rozšířen o *spirituální (duchovní)* rovinu a vliv *životního prostředí*.¹⁶ Potřeba vnímat člověka jako vícedimenzionální bytost byla na počátku 21. století neudržitelná. Poznatky psychosomatického přístupu jsou nalézány již v dokladech lékařského umění starověku, bohužel se na něj v podstatě zapomnělo. Jedná se o takový postoj k člověku, jaký vždy tvrdila holistická neboli celostní medicína.¹⁷

Zde nastává problém sblížení západní *Evidence Based Medicine* a přístupu psychosomatického.¹⁸ Přístup psychosomatické (případně celostní) medicíny je přijímán obtížně a s kritickým pohledem. Jsou zdůrazňovány názory, že neřeší různé akutní problémy, např. zlomenina kosti.¹⁹ Psychosomatická a celostní medicína rozhodně oceňuje biomedicínu v takovýchto případech, ať už se jedná o chirurgický zákrok, péči při úrazu, či akutní pomoc léky. Spíše se snaží, jak z názvu vyplývá, aby tyto postupy spolupracovaly. Při chronických problémech, udržení zdraví a pohody, rekonvalescence, je důležitý celkový úhel pohledu – psychika, vztahy, denní režim. Průkopníkem psychosomatické a dále celostní medicíny je v českém prostředí například lékař Jan Hnízdil, který sám tvrdí, že základem celostního lékaře je perfektní znalost biomedicíny.²⁰ Hnízdil je taktéž zastáncem občasného půstu, který člověku celkově prospívá a učí jedince zamýšlet se nad jeho vztahem k jídlu.²¹

¹⁶ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 8020013075.: s. 14–15

¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787744.: s. 20–22

¹⁸ KALÁBOVÁ, Helena. *Fenomenologie zdraví a nemoci*. Liberec: Technická univerzita, 2011. ISBN 9788073727253.: s. 18

¹⁹ *Kultura on-line: Duše K* [online]. 2011 [cit. 2017-02-26]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10000000034-divadlo-kampa/211251000300010-duse-k/diskuse?discussion-reply=375375>

²⁰ *Fokus Václava Moravce: Moc a bezmoc medicíny* [online]. 2016 [cit. 2017-02-26]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/11054978064-fokus-vaclava-moravce/216411030530001/diskuse>

²¹ *DESATERO LÉKAŘE: Quo vadis medicína?* MUDr. Irena Remešová [online]. 2013 [cit. 2017-02-08]. Dostupné z: <http://www.mudr-remesova.cz/2013/11/quo-vadis-medicino>

4.1.2 Změna příčin nemocí

Nejen s pohledem na člověka převážně podle biomedicínského přístupu se dnešní společnost musí vypořádat. 20. století přineslo revoluční změnu ve struktuře nemocí. Přehledy příčin ukazují, že zatímco začátkem 20. století byly na prvním místě příčinou smrti nakažlivé nemoci, tak dle výzkumů 21. století přináší smrt z nemocí, které předně souvisejí se *životním stylem*. To jsou například kardiovaskulární a chronické nemoci, nádory a jiné. Klasická medicína totiž vychází z předpokladu *patogenních faktorů*. Lékaři hledali bacily a viry, které nemoc způsobují. Tyto patogeny skutečně nacházeli u nakažlivých nemocí a systematickým odborným přístupem je odstraňovali. To způsobilo zlepšení tělesného zdravotního stavu a také prodloužení průměrné délky života v civilizovaných zemích ve 20. století. Dnešní doba ale ukazuje, že u mnoha nemocí patogeny nemoc nezpůsobují, ale může to být právě rizikové chování člověka – *nezdravý způsob života*; špatné stravování, kouření, vysoká konzumace alkoholu, málo pohybu a další. Z toho vyplývá potřeba zařadit do zdravotnictví prevenci. Do popředí se dostávají nejen faktory patogenní, ale také *salutogenní*, faktory zdraví posilující.²² Mimo rizikové chování jsou to i další okolnosti negativního vlivu civilizace; mnoho (negativních) informací, stres, škodliviny v ovzduší i ve vodě, konzervační a chemické látky, se kterými jsme denně v kontaktu.²³

Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že v roce 2012 z celkového počtu 56 miliónů zemřelých bylo celých 68 % úmrtí zapříčiněno neinfekčními chorobami (*Non-communicable diseases*). K těm jsou přiřazovány srdeční choroby, mrtvice, chronické respirační onemocnění, diabetes nebo rakovina. Takto vysoké číslo je považováno za epidemii a stále roste. Tyto problémy jsou spojovány s rizikovými faktory jako je zmíněná nedostatečná pohybová aktivita, špatná strava, tabák, přemíra alkoholu, nadváha/obezita, zvýšený krevní tlak a cholesterol, nebo zvýšený krevní cukr.²⁴ Nadváha je pokládána jako hlavní rizikový faktor.²⁵ Jako prevenci vzniku nemoci a možnost prodloužení mládí vidí prof. Strunecká a prof. Patočka i v omezování příjmu potravy a půstu.²⁶

²² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787744. s.20–23

²³ JONÁŠ, Josef. *Odolnost vůči nemocem: přírodní léčení*. Praha: Remat, 1997. Jonášova knižnice zdraví. ISBN 8090151914.; s. 33–34

²⁴ *Global Health Observatory (GHO) data: Noncommunicable diseases (NCD)* [online]. [cit. 2017-02-26]. Dostupné z: <http://www.who.int/gho/ncd/en/>

²⁵ BANJARE, Jyoti Bala a Supriya BHALERAO. Obesity associated noncommunicable disease burden. *International Journal of health* [online]. 2016, 5(2), 81-87 [cit. 2017-02-26]. DOI: 10.4103/2278-344X.180429.

²⁶ STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová*. Praha: Triton, 2011. ISBN 9788073876029., 274

4.1.3 Alternativní přístup k léčbě

Spolu s výše popsány postoji se dostává do popředí také fakt, že klasická medicína se více zaměřuje na technické prostředky nebo chemické léky a vzdaluje se přírodním zásadám i možnostem léčby. Člověk by se tedy měl zaměřovat nejen na možnosti, co dává věda a západní medicína, ale také na zákonitosti a zásady přírody. Myšlenka, že lidé začínají vnímat tuto potřebu návratu k přírodě, je jednoznačná. Pro tyto postupy se všeobecně ujal název alternativní medicína, která se tedy snaží najít způsoby mimo medicínu konvenční: *“Zásady všech přírodních způsobů prevence a léčby, tudíž i alternativní medicíny, jsou obecně platné pro všechny postupy vycházející z přírodních podmínek.”* Nejdůležitější pro tyto metody je pochopení fungování postupu a uvědomování si specifických podmínek. Nedodržování těchto zásad je největším úskalím, jelikož zákonitosti, kterými se alternativní medicína řídí jdou mimo zvyklosti a ukazují se jako neuvěřitelné až šamanské. Alternativní přístup vychází ze starých a osvědčených poznatků přírody a klasická medicína vychází z přijaté logiky. I když moderní medicína původně vycházela z přírodních způsobů léčby, tak na svoje kořeny zapomněla. Patří sem pro příklad fytotherapie (léčba bylinami), medicína dálného východu a mnoho dalších metod.²⁷ Přírodní léčitelství radí si všimnout příčin nemoci. Poznatky vznikaly v průběhu staletí, mnohé jsou však také získávány nejmodernější technikou. Přírodní lékař musí studovat rovněž poznatky současné vědy a tím získávat znalosti, které mu umožní vytvářet logický celek.²⁸

Alternativní/přírodní medicína na sebe strhává velmi skeptickou pozornost medicíny klasické a je pod vlnou její kritiky. Tato problematika je v dnešní společnosti velmi kontroverzní, je hájena i odsuzována. Argumentace její vysoké a stále rostoucí popularity je vztahována na obtížný lékařský výzkum a jeho omyly, přirozenou lidskou potřebu k iracionálnímu myšlení (magické síly...), představu všemocné medicíny, negativní stránky technické uspěchané civilizace a jiné. Alternativním metodám je vytýkána chybějící vědecká informovanost o reálných možnostech i rizicích. Do této kategorie jsou zařazovány i dietoterapie různého charakteru, do které spadá i léčba hladem.²⁹

²⁷ JANČA, Jiří. *Alternativní medicína: komplexní prevence a léčba přírodními prostředky*. 3. vyd. Ilustroval Magdalena MARTÍNKOVÁ. Praha: Eminent, 1995. ISBN 8090017630.: s.3–5

²⁸ JONÁŠ, Josef. *Odolnost vůči nemocem: přírodní léčení*. Praha: Remat, 1997. Jonášova knižnice zdraví. ISBN 8090151914.: s. 2

²⁹ HEŘT, Jiří. *Alternativní medicína: možnosti a rizika*. Praha: Grada, 1995. ISBN 8071691518.: s. 11–22, 196

4.2 Půst

4.2.1 Vymezení pojmu půst a jeho princip

Slovo půst (německy *Fasten*) má svůj původ v gótském slovu *fastan*, což v překladu znamená; *zastavit se, sebrat se, sečkat*. Tedy člověk zastavuje každodenní rytmus stravování, vyčkává v rušném shonu povinností, aby umožnil pozorovat sám sebe. Odmítnutím stravy se vnitřně rozhodl k zastavení, aby se mohl přiblížit k přirozenému fungování, bez přítomnosti nadbytečných věcí.³⁰ Jiné odvození pochází z francouzského slova *poste*, znamenající: *postavení, strážného, stanoviště, či strážnici*. Tedy představuje jedince v určitém postavení, jež ho omezuje v nějaké činnosti nebo úmyslu. Půstem se zřekl příjemných smyslových požitků, aby se ovládl, zbavil se lživého a více poznal sám sebe.³¹

Půst je možné šířeji formulovat jako období, kdy se jedinec vzdává určitých činností a potěšení. Pro účely této práce je půst specifikován jako metoda, při které je „*systematicky omezována až úplně vynechána strava na určitou dobu*“. Z povahy provádění půstu je definováno jeho několik druhů z pravidla klasifikovaných právě dle výše uvedeného omezení přijímání stravy. Názory na to, jaký půst lze považovat za ten pravý, se v literatuře liší. Nicméně velmi často se za pravý půst považuje pouze ten, při kterém je přijímána pouze čistá voda, jinak nazývaný normální, nebo klasický^{32, 33}. Pokud se jedná o jiné metody než půst o pouhém pitím vody, nejsou tyto způsoby v technickém slova smyslu rovnocenné půstu. V tomto směru je diskutabilní je takto nazývat, jestliže jsou do těla přijímané látky jiné než voda. Všeobecněji jsou označovány jako metody očištné, ale nejedná se o půst v pravém slova smyslu, jelikož neustává přísun kalorií.³⁴

Klasický půst má i jiná označení podle specifických účelů, nejbliže se půstu blíží název *dobrovolné hladovění*. Často je také nazýván jako *hladovění léčebné*, které je uváděno jako půst dlouhodobějšího charakteru, který dokáže jedince vyléčit i z vážnějších problémů.

³⁰ SCHWITZER, Silvana. *Zázračný půst: [nový začátek : očista těla i ducha]*. Olomouc: Fontána, 1998. ISBN 8086179044.: s. 15–16

³¹ MALACHOV, G.P. *Zlatá pravidla očisty a hladovění*. Bratislava: Eugenika Pbl., 2016. ISBN 978-80-8100-194-9.: s. 179–180

³² PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s. 17

³³ JELÍNEK, Martin. *Půst - cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 27–28

³⁴ CARNEY, M. *Therapeutic water-only fasting: History, philosophy, science, & guidelines for the naturopathic physician*, Portland, Orlando, (2010), In book FREDERICKS, Randy. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.: s. 26

Nejdůležitějšími výrazy pro půst jsou dobrovolnost a vědomé rozhodnutí. „*Půsty totiž fungují pouze tehdy, když je chceme držet. Jakýkoliv vnitřní nesoulad a násilná snaha o jejich absolvování způsobí, že nefungují tak, jak správně mají.*“³⁵ Toto vědomé rozhodnutí se radikálně odráží na všech fyziologických funkcích organismu. Člověk si je vědom, že když bude chtít, může půst ukončit a začít zase jíst. Psychický stav člověka je tedy při řízeném hladovění zásadní. V jeho opaku umírá jedinec rychleji spíše stresem než vyhladověním.³⁶

4.2.2 Druhy půstů dle způsobu provedení

Existuje velké množství metod, které nesou přízvisko půst a z toho důvodu může nastat zmatek v očích lidí, kteří se o něm chtějí blíže dovědět. V takovém případě je možné dělit půsty základně na tři kategorie, které se samozřejmě mohou následně dělit dle dalších parametrů.

Půst částečný. Na tento typ půstu se můžeme dívat ze dvou úhlů. První pohled je ten, kdy se vzdáme určitých potravin. Druhý je typ na bázi tekutin jiných než čistá voda, například pití čerstvých ovocných a zeleninových šťáv, či vybraných čajů. Zastánci částečného půstu tvrdí, že je nejjednodušší. Pokud ale není zastaven přísun potravy do žaludku, tak je stále drážděn k činnosti a neustává pocit hladu. Částečné půsty jsou jednou z možností, jak začít s půsty normálními, či nabízí řešení potíží, jako je pročištění trávicího traktu, nebo zredukování nadbytečných kilogramů.³⁷ Velmi důležité je, aby člověk volil vždy kvalitní a vybrané suroviny. Bylinné čaje jsou považovány za medikamenty a v příliš velkých dávkách mohou být jedovaté. To samé platí o šťávách. Zásada je pít šťávy čerstvě lisované, chemicky neošetřené.³⁸

Půst klasický (normální). Klasický půst zapojuje efektivně samočisticí mechanismy v organismu a má silné zdravotní účinky. Pokud je přijímáno i malé množství jídla, ovocné nebo zeleninové šťávy, tak se tyto mechanismy nespouští.³⁹ Tento půst otevírá člověku

³⁵ JELÍNEK, Martin. *Půst - cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s.26

³⁶ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s.39

³⁷ JELÍNEK, Martin. *Půst - cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s.28–30, 50

³⁸ DAHLKE, Rüdiger. *Půst pro zdraví*. V Praze: Ikar, 2006. ISBN 8024906503.:s. 88–92

³⁹ FUHRMAN, Joel. *Fasting and eating for health: a medical doctor's program for conquering disease*. New York: St. Martin's Press, 1995. ISBN 031218719X.: 8–9

daleko větší možnosti. Pokud přestaneme přijímat jakoukoli stravu, metabolismus je přepnut do úsporného režimu a začne se systematicky čistit. Upraví se činnost celého energetického systému.⁴⁰ Pokud není přijímána žádná potrava, tělo začne během několika dnů metabolizovat předně tuk pro získání energie namísto metabolizování glukózy a tělo přechází do stavu ketózy.⁴¹ Přijímané látky při částečných půstech mají často dostatečně vysoký obsah kalorií, aby zabránily jedinci plně, nebo dokonce alespoň částečně do tohoto stavu organismus přepnout.⁴²

Úplný neboli suchý půst. Při tomto půstu je vyloučeno nejen jídlo, ale také pití. Suchý půst je velmi časově omezen v porovnání s dalšími typy a je nazýván také půstem kompletním.⁴³ Je určen jedincům, kteří mají značné zkušenosti s půsty klasickými. V jiném případě hrozí riziko vážného poškození organismu a zkolabování. Pokud přestaneme jíst, tělo se začne čistit a vylučovací systém zvýší svoji činnost. Čím více balastu musí zpracovat, tím intenzivnější je jeho práce. Proto může celý organismus ve velmi krátkém čase zkolabovat z důvodu autointoxikace.⁴⁴ Suché hladovění velmi urychluje procesy normálního hladovění, ale je to nejtěžší a nejnebezpečnější forma půstu vůbec.⁴⁵

Jaký druh půstu si zvolit je čistě na individuálním rozhodnutí jedince, který by měl vždy zhodnotit svou zdravotní stránku a být si plně vědom svého přístupu. Riziko je jasně předkládáno půstu suchému, kdy je odepřen i přísun vody. Představa, že je člověk dobrovolně několik dní nejen bez jídla, ale hlavně bez vody, je pro většinu lidí až nemožná a velmi silně negativní. To souvisí i s jeho malým rozšířením. Jak bylo již zmíněno výše, tak půstem pravým se běžně myslí půst o vodě (půst klasický, normální), proto byl i zvolen pro výzkum v praktické části práce.

⁴⁰ JELÍNEK, Martin. *Půst - cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s.30–32

⁴¹ HOLZMAN, David. *Alternative and Complementary Therapies: Fasting : Health Benefits Versus Risks. Volume*. 2009. DOI: 10.1089/act.1998.4.227.

⁴² CARNEY, M. *Therapeutic water-only fasting: History, philosophy, science, & guidelines for the naturopathic physician*, Portland, Orlando, (2010), In book FREDERICKS, Randy. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.:s. 26

⁴³ FREDERICKS, Randy. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.:s. 15–16

⁴⁴ JELÍNEK, Martin. *Půst - cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s.32

⁴⁵ MALACHOV, G.P. *Zlatá pravidla očisty a hladovění*. Bratislava: Eugenika Pbl., 2016. ISBN 978-80-8100-194-9.: s.194

4.2.3 Možné motivace k praktice postění

Půst pro očistění těla. První z důvodů, proč je půst podstupován, je zaměřen na fyzickou schránku jedince. Půst umožňuje tělu se očistovat, uzdravovat a celkově mu zajišťuje klid a čas na odpočinek. Během tohoto období se tělo přesouvá do stejného detoxikačního cyklu, který se běžně vyskytuje při spánku. Pro tuto schopnost byl půst po tisíciletí považován jako jedna z nejsilnějších forem tělesné léčby.⁴⁶

Půst pro psychickou očistu a uvolnění. Druhým důvodem je duševní neboli jinak psychická stránka osobnosti. Tímto způsobem je na půst nahlíženo jako na prostředek k lepší psychické kondici jedince. Půstem jsou stimulovány duševní schopnosti, zvyšuje se kapacita paměti, zlepšuje se myšlení a rozumové procesy. Dochází k vyšší citlivosti a vnímání informací. Stojí za tím i vůle jedince, kdy si uvědomuje, jak může ovládat sám sebe k pozitivnímu výsledku.⁴⁷ Senzibilita při půstu je velmi silná, vnímání emocí, ať už pozitivních, nebo negativních je daleko intenzivnější. K tomu se váže i zbystrění smyslů.

Půst jako prostředek k duchovnímu růstu. Dalším důvodem pro půst může být jeho účinek pro duchovní zdokonalení a růst. V tomto směru byl půst využíván jako metoda k duchovní transformaci jedince téměř ve všech náboženských a spirituálních tradicích. Zahrnuje například sebe-realizaci, „vyšší“ zážitky, nebo i změněné stavy vědomí.⁴⁸ Duchovní potřeba k půstu nemusí souviset s religiozitou jako takovou, ale pouze s tím, že člověk vnímá potřebu se zabývat sám sebou a svým okolím, či hledá smysl života.

Půst jako protestní hladovka. Poslední možností je i motivace k půstu jakožto k prostředku pro změnu nějaké vnější situace, známý pod výrazem protestní hladovka. Jedná se o nenásilný druh odporu, kterým se snaží lidé protestovat. Jeho účastníci dobrovolně hladoví, aby dosáhli určitého cíle, jako je změna politické situace.⁴⁹ Nejznámějším příkladem je zajisté situace Indie a osoby Mahátma Ghándího v minulém století.

⁴⁶ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 72–73

⁴⁷ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Zlatá pravidla očisty a hladovění*. Bratislava: Eugenika Pbl., 2010. ISBN 978-80-8100-194-9: s. 60–65

⁴⁸ RANDI, Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.: s. 17–19

⁴⁹ KENEALLY, Thomas. *Three famines: starvation and politics*. New York: PublicAffairs, c2011. ISBN 9781610390668. In RANDI Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.: s. 331–333

5. Praktická část

5.1 Historie léčby hladem

Postní praktiky sahají hluboko do historie. Od dávných dob byl půst využíván jako prostředek k duševnímu a fyzickému pročištění.⁵⁰ Léčba hladem je pokládána za nově objevený způsob léčení, ale faktem je, že se tato metoda objevuje v jednoduchém podání od počátků lidstva. Ve starověkém Řecku, Římě, Indii, Egyptě, Číně a mnoha dalších zemích, bylo na předním místě léčení hladem. V podstatě všichni dnes známí učenci se pravidelně postili jak pro čistotu těla, tak pro posílení vnitřního rozpoložení.⁵¹ Nejslavnější osoby jako je Platón a Sokrates nevyjímaje.⁵²

Herodotos (starořecký historik) prohlašoval, že Egypťané jsou nejzdravější lidé díky třídnímu půstu v pravidelných měsíčních intervalech. Na rozvoj evropské medicíny měl značný vliv Hippokrates, považován za otce lékařství. Ten se držel zásady vyloučit z těla vše nepotřebné a v kritickém stádiu nemoci předepisoval hladovění. Zastával názor, že pacient jídlem krmí taktéž nemoc.⁵³ Potřebu k půstu jakožto i k duševní očistě zastával další z praotců medicíny, lékař a filosof Galén.⁵⁴ Metoda půstu byla častokrát považována jako přirozená součást lidového léčitelství napříč historií.

Na přelomu prvního tisíciletí mudrc a lékař arabského původu Abu-Ali Ibn Sín (pro Evropu známý jako Avicena) doporučoval hladovění v délce dvou až pěti týdnů jako svého léku, ordinoval ho jak bohatým šlechticům, tak chudým. V období středověku léčba hladem ustoupila do pozadí a dostává se na výsluní až s nástupem renesance.⁵⁵ V období středověku byl půst charakterizován spíše pro své náboženské účely, a proto jeho podoba jako léčebného prostředku, stála v pozadí.

V lékařské praxi 17. - 18. století je velký výběr vzdělavců a lékařů, kteří půst doporučovali při různých chronických či akutních nemocech. Pro příklad si uvedeme lékaře německého původu Friedricha Hoffmanna a Wilhelma Hufelanda, kteří se oba drželi zásady,

⁵⁰ SVOJTKA & CO. *Dieta a ozdravná hladovka: dieta jako prostředek snížení váhy*. Praha: Svojtka & Co., 2003. Malá knihovnička zdraví. ISBN 80-7237-678-9.: s. 66

⁵¹ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s. 11–24

⁵² MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: Teorie*. Bratislava: Eugenika, 2016. Teorie (Eugenika). ISBN 978-80-89227-50-3.: s. 23

⁵³ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s. 11–24

⁵⁴ DAHLKE, Rüdiger. *Velká kniha půstu*. Olomouc: Fontána, c2009. ISBN 9788073365455.: s. 23

⁵⁵ NIKOLAJEV, J. C. a E. I. NILOV. *Léčení hladovkou: jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladovění*. Bratislava: EKO-KONZULT, 1996. Alternativní medicína. ISBN 8088809169.: s.13–14

že pacient nemá požívat během léčby žádné jídlo. Hufeland vyzdvihoval fakt energie, kterou musí organismus vydat pro boj s nemocí, a přitom ještě zvládat výdej pro trávení.⁵⁶ Zkušenosti s problematikou léčby hladem přinesli také ruští vědci, jako P. Venianinov, profesor přednášející na Moskevské univerzitě. V polovině 19. století profesor Moskevské univerzity I.G. Spasskij aplikoval metodu hladovění u různých chronických nemocí.⁵⁷ Druhá polovina 19. století byla celkově přelomové období pro pochopení půstu z hlediska fyziologie a fungování organismu, kdy vyšly první organizované studie jak na zvířatech, tak na lidech.⁵⁸

Počátek 20. století přinesl velikou změnu a rozšíření léčebného hladovění například ve Švýcarsku, Německu, či USA, kde byla založena speciální sanatoria pro tyto účely. Odborníci a jejich týmy v těchto a dalších zemích, jako je Dánsko, Francie, Itálie, Austrálie a Japonsko dále zveřejnili své názory, pozorování a výsledky týkající se aplikace klasického léčebného hladovění spojeného s pitím vody. Již proslulá je například obširná monografie *Das Fasten (hladovění)* z roku 1938 německých lékařů E. G. Schencka a H. E. Meyera. Výsledky metody půstu na široké škále chorob (948 jedinců) s pozoruhodným koeficientem úspěšnosti 93 % publikoval lékař z Kalifornie Mc Itchen. Od 50. let bylo prováděno mnoho vědeckých pokusů a pozorování na změnách a výsledcích pro lidský organismus při léčbě absencí stravy. Například práce Američana Herberta M. Sheltona z roku 1967; *Fasting Can Save Your Life (Hladovění může zachránit váš život)*.⁵⁹

Jak je z výše napsaného textu zřejmé, léčba hladem provázela společnost opravdu od jeho začátku. Tento přirozený způsob, jak zbavit jedince přebytečných látek a tím ho ozdravit, mělo své místo nejen u řady učenců v průběhu historie, ale zabývaly se jím i studie moderního rázu zhruba od poloviny 19. století.

⁵⁶ NIKOLAJEV, J. C. a E. I. NILOV. *Léčení hladovkou: jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladovění*. Bratislava: EKO-KONZULT, 1996. Alternativní medicína. ISBN 8088809169.: s.16–17

⁵⁷ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: Teorie*. Bratislava: Eugenika, 2016. Teorie (Eugenika). ISBN 978-80-89227-50-3.: s. 23-24

⁵⁸ Fasting. *Encyclopædia Britannica* [online]. Encyclopædia Britannica, 2015 [cit. 2017-03-01]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/fasting>

⁵⁹ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.:s. 28–29

5.2 Půst jako kulturní a náboženský prvek

Vedle názoru na půst jakožto vypořádané léčby, byl také účinek prvotně spojen s myšlenkou ochrany. Půst měl chránit duši i tělo člověka od démonických sil, které se ukrývaly v jídle. Jedinec se musel zdržet určitých potravin, aby nebyl ovládán demony způsobující nemoc. Tímto způsobem byla vnímána strava u primitivních národů. Démonický charakter určitých jídel nalézáme i v období antiky. Vyzdvižen byl půst také pro posilující účinek, hloubku magických rituálů, či zvýšení kouzelné moci.⁶⁰

Střídání období sytosti a hladu v přírodě je nacházeno stejně tak v rámci každé kultury, která byla tomuto rytmu přizpůsobena. Dále je převedeno na bipolaritu moc a málo, hostina a půst a na společenský pohyb mezi těmito opozicemi. „*Společenské protipóly působí jako stabilizující prvky v dané kultuře.*“ Dostatek byl spojován s hostinou, která má efekt spojovat účastníky a vytvářet pouta. Půst a hostina obecně ukazuje na trvalé začlenění zkušenosti s nedostatkem a dostatkem.⁶¹

Duchovní motivace k půstu je nesmírná a sahá k počátkům lidstva, stejně jako jeho léčivé účinky. Tyto roviny byly samozřejmě často propojovány a účinky na tělo byly spojeny s prací na vlastní myslí a potřebou k duchovnímu uvědomování. Náboženství jako takové je tradičně vázané se zdrženlivým způsobem života (taktéž výraz *asketismus*), kdy si lidé odpírají různé věci a činnosti, které jim brání od lepšího vztahu s Bohem. Praktikovaný v mírné až extrémní formě. Tím je myšlena také zdrženlivost v jídle a praktika půstu.

V **židovském** kalendáři lze půsty základně dělit na půsty komunity (*ta'anit cibur*) a individuální (*ta'anit jachid*).⁶² Nejdůležitějším postním dnem v judaismu je Jóm Kipur (*den smíření*). Je to jediný postní den zmiňovaný Tórou, slouží k pokání a očištění duše, vztahuje se na pět oblastí: 1) jídlo a pití, 2) mytí, 3) parfémování a kosmetika, 4) kožená obuv, 5) pohlavní styk.⁶³ Kontrastem je pět knih Mojžíšových a pět smyslů svádějících k hříchu. Pro hodně věřících je to nejdůležitější den v roce. Obecný smysl půstu je pak otevřenost srdce věřícího v těžkých časech a ve výročí tragických událostí. Je to pomocník pro nalezení síly

⁶⁰ GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem i duší*. Vydání čtvrté. Přeložil Josef HERMACH. V Kostelním Vydrří: Karmelitánské nakladatelství, 2016. Malý duchovní život. ISBN 9788071959045.: s.13–14

⁶¹ BUBÍK, Tomáš a Martin FÁREK, ed. *Náboženství a jídlo*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005. CERES. ISBN 8071948004:s.19–20

⁶² NOSEK, Bedřich a Pavla DAMOHORSKÁ. *Židovské tradice a zvyky*. Vydání druhé, upravené a doplněné. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 9788024629964.:s. 244

⁶³ STERN, Marc. *Svátky v životě Židů: vzpomínání, slavení, vyprávění*. Praha: Vyšehrad, 2002. Světová náboženství (Vyšehrad). ISBN 8070215518.: s. 79–92

k vypořádání se s hříchy a zkoumání svého nitra.⁶⁴ Jom Kipur povětšinou dodržují i židé, kteří náboženství praktikují jen okrajově.⁶⁵ Židé chápali půst jako prosbu k Bohu ve znamení, jak hluboká je pro ně modlitba. Mimo Jom Kipur bylo známkou zbožnosti postit se v pondělí a čtvrtek.⁶⁶ V biblické tradici se půstu intenzivně věnují essenští, z důvodů duchovních i tělesných. Essenští tvořili náboženskou sektu a jejich texty byly objeveny až ve 20. století v jeskyni Al-Kumránu.⁶⁷

Křesťanství převzalo postní praxi od židovství a řecko-římské filosofie. Na památku Ježíše byly postní dny středa a pátek, čímž se vědomě oddělili od judaismu.⁶⁸ Základním pravidlem byla všeobecně zdrženlivost od masa. Model stravování měl nejspíše řadu podnětů, jako je křesťanský pacifismus, potlačení rituální oběti, či šíření víry dále na sever – prosazování jižního modelu stravování získaného prací (chléb, olej), nikoliv bojem. Skutečnost masopustu vedla k náhradnímu řešení, maso vyměněno za maso rybí jako postního jídla. Toto plošné řešení vedlo k budování rybníků v českých zemích a celkovému rozvoji rybaření ve střední Evropě.⁶⁹ Podoba půstu se lišila a liší v závislosti na době, prostředí a jednotlivých směrech. Obecně se nejedná o plné zdražení se jídla, ale pouze o vynechání určitých potravin. K postním obdobím patří období před významnými svátky, čtyřicetidenní doba před Velikonocemi a advent před Vánoci. Nejdůrazněji zdržování se od jídla dodržuje v pravoslavné církvi. Katolická církev zmírnila ve 20. století dřívější postní praxi a umožnila ji nahradit jinými skutky (např. studium nauky nebo skutky milosrdenství). Jiná situace nastala v reformní církvi, která se od praktiky půstů distancovala.⁷⁰ Martin Luther vyslovil názor, že půst je dobrý pouze pro ovládnutí těla, nikoliv pro nebeské zásluhy. Tvrdil, že nepřiměřený půst člověka celkově poškozuje. Odsoudil skutečnost askeze extrémních postních praktik pro náboženské účely, které probíhaly jakožto součást sebe-trestání a drsných metod zbožných křesťanů.⁷¹

⁶⁴ DIVECKÝ, Jan. *Židovské svátky: [kalendářem od Pesachu do Purimu]*. Praha: P3K, 2005. ISBN 8090358438.: s. 29–45

⁶⁵ KIRSTE, Reinhard, Herbert SCHULTZE a Udo TWORUSCHKA. *Svátky světových náboženství*. Praha: Vyšehrad, 2002. ISBN 8070215887.: s.20

⁶⁶ GRŮN, Anselm. *Půst: modlitba tělem i duší*. Vydání čtvrté. Přeložil Josef HERMACH. V Kostelním Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2016. *Malý duchovní život*. ISBN 9788071959045.: s. 7

⁶⁷ DAHLKE, Rüdiger. *Velká kniha půstu*. Olomouc: Fontána, c2009. ISBN 9788073365455.: s. 44

⁶⁸ GRŮN, Anselm. *Půst: modlitba tělem i duší*. Vydání čtvrté. Přeložil Josef HERMACH. V Kostelním Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2016. *Malý duchovní život*. ISBN 9788071959045.: s. 7

⁶⁹ BUBÍK, Tomáš a Martin FÁREK, ed. *Náboženství a jídlo*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005. CERES. ISBN 8071948004.: s. 21–23

⁷⁰ HALÍK, Tomáš. *Půst v různých náboženských tradicích*. Cirkev.cz [online]. 2008 [cit. 2016-12-11]. Dostupné z:

<https://www.cirkev.cz/archiv/080205-pust-v-ruznych-nabozenskych-tradicich>

⁷¹ BUBÍK, Tomáš a Martin FÁREK, ed. *Náboženství a jídlo*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005. CERES. ISBN.8071948004s:24 , 03–104

Půst v měsíci Ramadánů je jedním z pěti pilířů **islámu**. Muslimové mají povinnost dodržovat půst během devátého měsíce islámského lunárního kalendáře.⁷² Třicetidenní půst (*sawm*, *sijám*) byl zaveden prorokem Muhammadem v Medíně v r. 624 na místo jednodenního židovského vzoru. Půst platí pouze pro denní dobu a tím se znatelně odlišuje od tradic křesťanských i židovských. Věřící se musí přes den zdržet jakéhokoliv jídla, pití, kouření a polknutí čokoliv, pohlavního styku a záměrného zvracení. Lze říci, že každodenní život se faktem měsíce Ramadánu tomuto rytmu přesně přizpůsobuje. Jak pracovní doba, tak celý veřejný život. Půst končí se západem slunce, tím začíná rušný noční život a radostné oslavy, které jsou přes den tabu. Mimo Ramadán islám předepisuje půst jakožto kající skutek (*kaffára*) při některých proviněních, nebo poskytuje prostor i pro dobrovolné půsty.⁷³ Stejně jako křesťanství, či judaismus, je čas půstu čas duchovní podstaty vnitřního života. Věřící se má zaměřovat na výhody, které pro ně plynou, ne na půst samotný.⁷⁴ Důležitý je etický kodex půstu – být milý a čestný. Každý večer má muslim šanci si povídat v kruhu příbuzných, přátel a též se smířit, kát se.⁷⁵

Ze zástupců východních náboženství (lépe řečeno filosofii) byl vybrán **buddhismus** a **hinduismus**. Je mylně rozšířená informace, že buddhisté jsou výlučně vegetariáni. Tento jev není daný, ani nevyplývá z učení buddhismu a je spíše založen na principu nenásilí. Buddha prošel zkušeností extrémního půstu a askeze, ale následně tuto formu zavrhl a hlásal umírněnost. Buddhovi šlo o spirituální cestu a etický život, vedoucí k prozření a osvícení. „*Hinduismus zahrnuje celou řadu rozličných praktik a duchovních cest. I zde se setkáváme s praxí půstu jako cestou duchovního očišťování, v radikální podobě u indických asketů a poustevníků.*“⁷⁶ Dále se praktikováním půstu zabývají například jogíni.⁷⁷ Významnou osobností v tomto směru je i zmiňovaný Ghándí, který silně propojoval půst těla, duše i ducha.

⁷² O'CALLAGHAN, Sean. *Malé kompendium světových náboženství*. Praha: Knižní klub, 2012. ISBN 9788024234670: s.55–70

⁷³ KROPÁČEK, Luboš. *Duchovní cesty islámu*. Praha: Vyšehrad, 1993. ISBN 8070211253.: 107–108

⁷⁴ O'CALLAGHAN, Sean. *Malé kompendium světových náboženství*. Praha: Knižní klub, 2012. ISBN 9788024234670: s. 55–70

⁷⁵ KIRSTE, Reinhard, Herbert SCHULTZE a Udo TWORUSCHKA. *Svátky světových náboženství*. Praha: Vyšehrad, 2002. ISBN 8070215887.: s. 71–72

⁷⁶ HALÍK, Tomáš. *Půst v různých náboženských tradicích*. Cirkev.cz [online]. 2008 [cit. 2016-12-11]. Dostupné z: <https://www.cirkev.cz/archiv/080205-pust-v-ruznych-nabozenskych-tradicich>

⁷⁷ NIKOLAJEV, J. C. a E. I. NILOV. *Léčení hladovkou: jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladovění*. Bratislava: EKO-KONZULT, 1996. Alternativní medicína. ISBN 8088809169.: s.4

5.3 Motivace k půstu a podstata jeho účinků

V teoretické části práce byly vypsány možné motivy, které vedou jedince ke zdržení se stravy. Ať už je ale jeho motiv jakýkoliv, je zaměřen pouze na jednu část, nebo i na více dimenzí účinků půstu, tak je velmi důležité si svoje důvody k půstu uvědomovat. Pokud má člověk před sebou jasný cíl, kterého chce dosáhnout, půst se jeví jako lépe zvládnutelný: Důvod a motivace slouží jako záchytný bod, psychická podpora jak při plánování, tak v průběhu samotného půstu.⁷⁸ „*Ve vědomí si stanovte silnou motivaci k provedení hladovky. Když budete přesvědčeni, že je pro vás hlad potřebný a užitečný, hladovění vydržíte, ať již snadno nebo obtížně. Budete-li připraveni na těžkosti a obtíže, snadněji hlad snesete.*“⁷⁹

Předtím, než budou blíže přiblíženy konkrétní procesy, které se půstem spouští, je potřeba objasnit fyziologickou podstatu půstu a mechanismy stojící za jeho účinkem. Jelikož je půst velmi specifickou metodou, která se značně vyjímá oproti klasickým způsobům léčení, tak je důležité nastínit jakým způsobem půst tělo (nejen) ovlivňuje, a k čemu při přerušení příjmu potravy dochází. Přiblížení fyziologických mechanismů při procesu půstu je základní informací pro objasnění, na jakém principu samo-léčby půst stojí.

5.3.1 Fyziologická podstata účinků půstu

Po přerušení potravy dochází v těle k dramatickým změnám, a to hlavně v prvních třech dnech. Tělo se v tomto období začne přeorientovávat z jednoho zdroje výživy na jiný. Primární formou energie pro organismus je *glukóza* (druh cukru), která je uskladněna v játrech ve formě *glykogenu*. Tyto zásoby jsou z jater po přerušení dodávání glukózy z jídla vyčerpány většinou během jednoho dne. Jakmile jsou zásoby glykogenu pryč, tělo se začne přeorientovávat na výživu pomocí ketonů, upadá postupně do tzv. *ketózy*, která využívá jako palivo mastné kyseliny namísto glukózy.⁸⁰ Jiným způsobem řečeno, tělo začne využívat některé tuky pro tvorbu látek nazývané ketony, které slouží jako energie pro organismus.⁸¹

⁷⁸ JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Haviřov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 43

⁷⁹ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Zlatá pravidla očisty a hladovění*. Bratislava: Eugenika Pbl., 2010. ISBN 978-80-8100-194-9.: s. 229

⁸⁰ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 81

⁸¹ HOLZMAN, David. *Alternative and Complementary Therapies: Fasting : Health Benefits Versus Risks. Volume*. 2009. DOI: 10.1089/act.1998.4.227.

Ketolátky (organické kyseliny) mění pH krve z rovnovážného stavu zásado-kyselého na kyselozásadité, pH vnitřního prostředí se začne okyselovat. Proces okyselení vnitřního prostředí se nazývá *acidóza* a je tím nejdůležitějším fyziologickým stavem, na který navazuje řetězec léčivých procesů jinak utlumených při normálním stravování. Ketolátky jsou například aceton, nebo kyselina máselná.⁸² Okyselení těla pod stavem ketózy je normální součástí fungování organismu, které je regulováno obrannými mechanismy ledvin. Když ledviny ucítí ketonové kyseliny, vyloučí amoniak a v těle se báze kyselin vyrovná. Tento stav mírného okyselení je v pořádku. Acidóza (někdy nazývaná jako ketoacidóza) je škodlivá, pokud tělo tyto ochranné regulace nemá. Nastává, když koncentrace ketonů v těle dosáhne velmi vysoké hladiny kvůli abnormálním tělesným stavům jedince, například u diabetiků I. typu, nebo pokud jsou poškozené ledviny.⁸³

Pokud je popisována acidóza v této práci, jedná se tedy o tu, která je přirozeně regulována a je součástí ozdravného procesu. Z důvodu takovýchto změněných stavů organismu, musí být prvotně zohledněna zdravotní stránka před půstem, aby nedošlo k vážnému poškození.

Zvýšená hladina ketonů je přirozená metabolická reakce na negativní energetickou rovnováhu, proto tělo spaluje nashromážděný tuk, aby si potřebnou energii zajistilo. Tento stav se také nazývá *ketóza při půstu* (*fasting ketosis*).⁸⁴ U žen se ketóza vyvíjí typicky během 48 hodin, u mužů je to přibližně 72 hodin.⁸⁵

Ketóza však může nastat až tehdy, pokud *hladina inzulínu* klesne téměř na nulu, pokud nejsou přijaty žádné cukry ani sacharidy. Inzulín v krvi zpomaluje uvolňování mastných kyselin z tuku – což je evoluční úsporná taktika, kdy v době hojnosti si tělo dělá tukové zásoby, aby je v době nouze upotřebilo. Přeměna tuků na potřebné ketony (*lipolýza*) se nespustí, pokud přijímáme jakékoliv sacharidy. Během půstu se tělo sice přeorientuje na primární užití ketonů pro energii, ale stále potřebuje i malé množství glukózy pro některé funkce. Tu si vytváří i rozkládáním aminokyselin ze svalové hmoty, kterou použije v játrech

⁸² PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s 49–58

⁸³ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 88

⁸⁴ PRABHAKAR, Amlendu, Ashley QUACH, Haojong ZHANG, et al. Acetone as biomarker for ketosis buildup capability - a study in healthy individuals under combined high fat and starvation diets. *Nutrition journal* [online]. 2015, 14, no. 1(1) [cit. 2017-03-02]. ISSN 14752891.

⁸⁵ FUHRMAN, Joel. *Fasting and eating for health: a medical doctor's program for conquering disease*. New York: St. Martin's Press, 1995. ISBN 031218719X.: s. 198

ke *glukoneogenezi* (výroba glukózy). Avšak tato potřeba je minimální a tělo s proteiny velice šetří (za 30 dní ztratí člověk maximálně půl až kilogram svalů), je to proto, aby ochránilo před poškozením svalovou hmotu a životně důležité orgány – opět výsledek evolučního vývoje. Od třetího dne se zvyšuje rozkládání mastných kyselin, dochází k největšímu rozkládání tukové tkáně a vrcholu je dosaženo 10. dne, kdy se tělo přeorientuje na ketózu.⁸⁶

Období, kdy se tělo postupně přeorientuje na ketózu, je pojmenované jako *acidotický růst* a může být doprovázen nepříjemnými symptomy. Poté přichází stav *acidotické krize* (od 6. – 10. dne), který může trvat i velmi krátký čas (i hodinu), kdy se tělo během přizpůsobí vnitřní výživě.⁸⁷ Potom se mírně se sníží pH, acidóza je přibližně na stejné úrovni a mezi 17.–23. dnem půstu přichází druhá krize, slabší než první. Po ní je již možná likvidace chronické nemoci. Mezi těmito dvěma stavy organismus hromadí sílu a obnovují se poškozené struktury, je narušen informačně energetický kořen nemoci, jelikož ztrácí své prostředí růstu. Mohou se zhoršit příznaky a člověk se cítí špatně, tyto symptomy však svědčí o likvidování nemoci.⁸⁸

Acidóza spouští rozpad tkání neboli *autolýzu*. Organismus zahájí funkce na rozklad nezdravých vlastních tkání, látek cizorodých a patologických ložisek. Během tohoto procesu jsou zapnuty mechanismy na vylučování nečistot a toxických látek. Autolýza může být také pojmenována jako *samonatravování*. Kontrola rozpadání tkání podléhá zvláštnímu procesu: *principu priority*. Díky tomu nejdříve dochází k rozpadu všech cizorodých a zbytečných látek a až následně (podle důležitosti) ke spotřebování vlastní tkáně a orgánů.⁸⁹ Je to součást šetření s potřebnými proteiny, kdy tělo hledá všechny netělesné zdroje paliva, mimo tuk také nepodstatnou buněčnou hmotu. To jsou například bakterie, viry, fibroidní tumory a degenerativní tkáně, které lze využít pro tvorbu energie. Z toho důvodu má půst tak ozdravné účinky.⁹⁰

⁸⁶ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 81–82

⁸⁷ NIKOLAJEV, J. C. a E. I. NILOV. *Léčení hladovkou: jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladovění*. Bratislava: EKO-KONZULT, 1996. Alternativní medicína. ISBN 8088809169.: s. 34

⁸⁸ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.:s. 50

⁸⁹ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: Teorie*. Bratislava: Eugenika, 2016. Teorie (Eugenika). ISBN 978-80-89227-50-3.:s. 69–79

⁹⁰ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 82

Jiné označení pro tento způsob ochrany těla je *autofágie*. Je vysvětlována jako jedna z nejvíce evolučně zakonzervovaných buněčných reakcí při půstu, kdy buňka pojídá své vlastní komponenty. Takto zajišťuje živiny nejen pro udržení životně důležitých buněčných funkcí během půstu, ale zbavuje buňky nadbytečných a poškozených organel, nebo invazních mikroorganismů. Je zajímavé, že *sebe-pojídání*, účinný proces spuštěný díky půstu, dnes formuje ústřední biologickou cestu zkoumání jako prostředku k podporování zdraví a dlouhověkosti.⁹¹ Tato funkce je nyní pod pečlivým zkoumáním a samozřejmě má i svá omezení. Stojí za zmínku, že jak nedostatečná, tak ale i nadměrná autofágie může podpořit poškození buněk, jeho přiměřená regulace je však nezbytná pro její zdraví.⁹²

Hladovění v pravém slova z logiky věci smyslu tedy nastává, až když jsou spotřebovány výše uvedené nepotřebné části v organismu, tuk, poškozené a nemocné tkáně. V tomto okamžiku se odklání půst (dobrovolné, léčebné hladovění) k hladovění pravému, kdy začne tělo spotřebovávat i své potřebné části.

V další kapitole jsou vypsány základní změny, které půst přináší. Za nimi se skrývají specifické důvody, které jsou motivací k jeho podstoupení. Tyto změny jsou ukázány jak na fyzickém těle jednice, tak i na jeho duševní stránce, která je dále spojena s motivací k půstu jakožto prostředku i k duchovní očistě a potencionálnímu růstu v této oblasti. Je nutno poznamenat, že duševní a duchovní stránka na sebe mohou být pevně navázány.

⁹¹ LEVINE, Beth a Guido KROEMER. Review: Autophagy in the Pathogenesis of Disease. *Cell* [online]. 2008, 132(1), 27-42 [cit. 2017-03-02]. DOI: 10.1016/j.cell.2007.12.018. ISSN 00928674.

⁹² LEVINE B a YUAN J. Autophagy in cell death: an innocent convict? *The Journal Of Clinical Investigation* [online]. 2005, 115(10), 2679-88 [cit. 2017-03-02]. ISSN 00219738.

5.3.2 Procesy při půstu

Tato podkapitola se zaměřuje přímo na jednotlivé procesy, které se spouští, když začneme držet půst a jsou atributy důvodů pro jeho podstupování. Ať už se jedinec zaměřuje na jakoukoli část, kterou chce půstem změnit, účinky se dotýkají více částí lidské bytosti.

5.3.2.1 Tělesné změny

Úbytek váhy. Největší ztráty hmotnosti přichází během prvních 4 dnů (1 kg/den), následující dny zhruba po 0,5 kg/den, po acidotické krizi jsou již úbytky mírnější. Ačkoliv se jedinec při půstu pohybuje s normální zátěží, tak organismus pracuje s tukovou tkání velmi ekonomicky. Mají na něj vliv i další faktory, jako je teplota a čistota ovzduší, nebo stav nervového systému.⁹³ Pokud někdo má za cíl půstem zhubnout, musí si uvědomit, že počáteční úbytek váhy je dán i díky odplavením zbytků z trávicího traktu a mírné dehydrataci. Efekt půstu na ztrátu váhy je účinný, pokud je následovaný i změnou stravy po absolvování půstu.⁹⁴

Očištění (detoxikace). Organismus se předně zbavuje tuků, poté různých solí, starých a nemocných buněk, ohnisek infekce. Důležité je očištění od hlenů, což jsou produkty látkové výměny hromadící se v buňkách a tkáních. Nejčastější příčinami je přejídání, dále intoxikace alkoholem, tabákem, znečištěným ovzduším, chemickými barvivy a konzervanty, chlorem, syntetickými vitamíny nebo léky. Všechny tyto usazeniny zatěžují práci buněk a následkem zahlenění spojovací tkáně je ztráta pružnosti a imunity. Tím dochází ke zvýšení dispozice k nemocem a dalším potížím. Hleny se postupně hromadí v různých částech organismu. Dobrovolným hladověním se tělo zbavuje nejen hlenů, ale i parazitů. Nastává uvolnění energie a zlepši se krevní oběh. Špatná nálada, napětí, či nervozita jsou důkazem špatného stavu krve.⁹⁵ Člověk žijící v dnešním světě je unikátní tím, že se vyvíjel v syntetickém prostředí chemikálií. Proto zažíváme mimořádnou zátěž a naše těla si musí umět poradit nejen s jedy, které se vyskytovaly v rámci celé evoluce, ale i těmito historicky novými. Tuto schopnost obecně zesiluje právě půst.⁹⁶

⁹³ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s. 41, 52

⁹⁴ FUHRMAN, Joel. *Fasting and eating for health: a medical doctor's program for conquering disease*. New York: St. Martin's Press, 1995. ISBN 031218719X.: s. 76, 173–193

⁹⁵ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s. 35–36, 54–63

⁹⁶ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 74

Omlazení organismu. Všeobecné biologické zákony spočívají v tom, že po skončení procesu útlumu přichází vzestup neboli posílení. To je v přímé souvislosti s půstem, kdy hladovění vytváří vyčerpanost a poté přichází regenerace. Čím je útlum intenzivnější, tím hlubší je regenerace.⁹⁷ Tento proces je však přítomen jak při samotném půstu, tak i po skončení. Jsou při něm přítomny dva procesy: proces rozrušování (destrukce) a obnovy (rekonstrukce). Destructure je charakterizována rozpadem bílkovin a okyselením vnitřního prostředí. Proces obnovování je založen na růstu bílkovin a vyrovnávání vnitřního prostředí. Půst je fyziologický proces regenerace organismu. Nejvíce je omlazení pozorováno na kůži, zlepšuje se struktura a mizí vrásky. Oči získávají jiskru a lesk.⁹⁸

Klid orgánů. Léčebné hladovění výrazně šetří orgány těla, zbavuje je zátěže a odstraňuje překážky při transportu živin do buněk. V klidu je hlavně srdce a celý trávicí trakt je v důsledku přijímání potravy posílen a mizí jeho poruchy.⁹⁹ Půst vděčí za svou účinnost základnímu faktu fyziologie. Zaživací orgány jsou těmi největšími v těle a na jejich běžné fungování se spotřebuje ohromné množství energie. Prostý fakt zamezení potravy způsobí jejich odpočinek a energie je přesměrována na léčení.¹⁰⁰

Normalizace mikroflóry a obranyschopnost organismu. Aktivací buněčného systému se přetváří enzymatický systém. Půst obnovuje obranyschopnost buněk i orgánů a zvyšuje tak celkovou obranyschopnost organismu. Jedinec získává odolnost vůči vnějším vlivům. Opouzdřená patologická ložiska, která nejsou likvidována antibiotiky a ani jinými chemickými preparáty, při hladovění mizí. Přichází změna mikroflóry v tlustém střevě, od hnilobných procesů k přirozenému mléčnému kvašení (tento způsob nacházíme u malých dětí, které mají trávicí trakt čistý), tím se zlepšuje syntéza vitamínů.¹⁰¹

⁹⁷ NIKOLAJEV, J. C. a E. I. NILOV. *Léčení hladovkou: jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladovění*. Bratislava: EKO-KONZULT, 1996. Alternativní medicína. ISBN 8088809169.: s. 37

⁹⁸ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s. 59

⁹⁹ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: Teorie*. Bratislava: Eugenika, 2016. Teorie (Eugenika). ISBN 978-80-89227-50-3.: s. 92

¹⁰⁰ WEIL, Andrew. *Natural Health, Natural Medicine: The Complete Guide to Wellness and Self-Care for Optimum Health*. Rev.ed. New York, NY: Houghton Mifflin, 2004. ISBN 0618479031.: s. 237–239

¹⁰¹ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s. 56–57

5.3.2.2 Psychospirituální očista a růst

Účinky půstu pro zlepšení psychického stavu, kdy je profilována motivace k tzv. duševní očistě, není rozhodně druhotná za motivaci vyléčení těla. Etapy léčby, kterými prochází tělo, mohou být stejnou měrou vztahovány i na stránku psychickou a dále spirituální. Tyto pochody jsou na sebe velmi navázané, proto jsou spojeny do jedné kapitoly.

Co se odehrává ve vnitřním poli jedince, samozřejmě nejde zaznamenat s přesností, jako je fungování organismu. Je zde však jasná korelace vylučování nepotřebného a škodlivého jak z těla, tak z psychického pole. Půstem jsou uvolňovány psychické bloky vytvořené během života jedince, mizí zatvrzelost a člověk daleko lépe zvládá stresové situace, se kterými přijde do styku. Vývoj při půstu je velmi dynamický proces, uvrhající jedince ze začátku do velmi negativních pocitů. Přichází strach, zlost i smutek, které jsou postupně minimalizovány s výsledkem pocitu lehkosti. Mysl se vyčistí a uklidní, půst osvobozuje člověka od zátěží všedního dne.¹⁰² Avšak tento proces teorie psychospirituální očisty je také nazýván autofágie. Během *psychospirituální autofágie*, duše *tráví* emocionální a spirituální škodliviny a nastavuje rovnováhu, podobně jako ta buněčná. Tento předpoklad, založený na teorii holismu, naznačuje, že pokud se v těle děje něco tak výrazného jako je autofágie, tak dopadá na všechny roviny jedince: mysl (duše), tělo a ducha.¹⁰³

Pokud člověk vědomě hladoví, tak dochází k odstranění patologických energicko-informačních psychických bloků a zvyšuje se citlivost k informačním procesům. Dále jsou stimulovány duševní a tvůrčí schopnosti. Nervové impulzy ze střev a žaludku jsou většinou blokovány těmi významnějšími ze smyslových orgánů. Díky prázdnému trávicímu traktu a žaludku při půstu se prudce zvyšuje počet impulzů a jejich intenzita. Dostávají se do mozku, probíhá jeho aktivace, a to zejména šedé kůry mozkové. Tím je v činnosti větší množství neuronů (nervových buněk tvořící šedou kůru mozkovou) a zásadně se zlepšuje myšlení. Člověk má daleko lepší sebereflexi a sebeuvědomění.¹⁰⁴ Půstem se tedy čistí mysl (duše), která je tvořená cítěním, vnímáním, představivostí, pamětí, rozumem a vůlí.¹⁰⁵

¹⁰² SCHWITZER, Silvana. *Zázračný půst: [nový začátek: očista těla i ducha]*. Olomouc: Fontána, 1998. ISBN 8086179044.: s. 1–24

¹⁰³ RANDI, Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.: s. 381

¹⁰⁴ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: Teorie*. Bratislava: Eugenika, 2016. Teorie (Eugenika). ISBN 978-80-89227-50-3.: s.64–65

¹⁰⁵ JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 105

S celou duševní a spirituální stránkou půstu se pojí také myšlenka, že člověk je navázán na jídlo jako na prvotní potřebu k přežití (A. Maslow). Negativní pocity jsou spojovány i se zlostí nad jeho ztrátou. V některých případech je ale tato potřeba tak velká, že zastíňuje schopnosti jedince jasně přemýšlet. V podstatě ode dne narození je touha po jídle dominantní. Tento vnitřní pohon pro jídlo je na určité úrovni neustále přítomen od začátku do konce života a jen zřídka se tato potřeba ztrácí. Jakmile se ale jedinec dostane do procesu smutku a truchlení, tak se mohou objevit nevyřešená traumata, jelikož jídlo je silnou součástí lidského života. Tato zlost spojená s půstem má potencionální schopnost k vytvoření značného pozitivního růstu, pokud je jedinec schopný si uvědomit, že je na jídlo již méně navázán a některé věci je schopen nechat být.¹⁰⁶ Pokud člověk spojuje jídlo s láskou a péčí, tak ho půst postaví proti tomu nejzákladnějšímu v jeho životě. Pro ty, kteří se nevědomě vyhýbají svým pocitům pomocí jídla, půst jim poskytne příležitost čelit skrytým bolestem za tímto vztahem.¹⁰⁷

Nyní se přesouvá text blíže ke spiritualitě při půstu naznačené výše, která se pojí se vztahem psychickým. Účel takovéto abstinence od jídla, ať už krátkou, nebo delší dobu, je zbavit se na určitých úrovních vazeb, které nás svazují se světem založeným a materiálních potřebách, kterými jsme denně obklopeni. Půst oddaluje jedince od tohoto světa a umožňuje člověku se soustředit na svou duchovní stránku, na věci okem neviditelné a na svůj vnitřní svět.¹⁰⁸ Termín *psychospirituální* je vysvětlován jako koncept, kdy se tyto dvě roviny (duše a duch) potkávají a dále se i propojují. Může být tedy nadefinován jako vztah mezi sebepojetím, emocionální harmonií, jako zdroj inspirace, ale stejně tak jako hledání smyslu a účelu života individua.¹⁰⁹

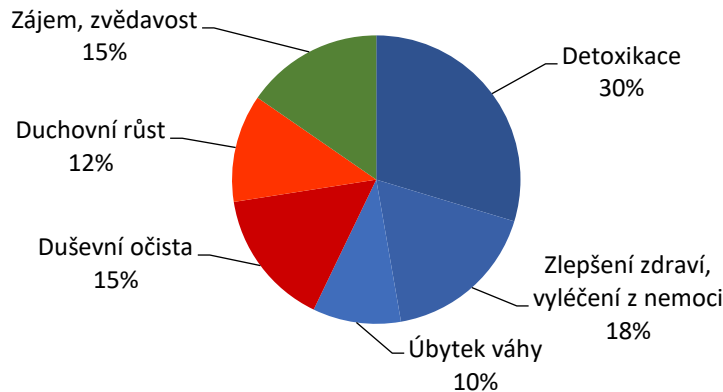
¹⁰⁶ RANDI, Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.: s. 379–381

¹⁰⁷ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 48–49

¹⁰⁸ HALLESBY, Ole. *Prayer*. Updated version. Minneapolis: Augsburg, c1994. ISBN 080662700X.: s. 114

¹⁰⁹ MIJARES, Sharon G. a Gurucharan Singh. KHALSA. *The psychospiritual clinician's handbook: alternative methods for understanding and treating mental disorders*. Binghamton, NY: Haworth Reference Press, c2005. ISBN 0789023245.: s. 163–182

Graf č. 1: Důvody k podstoupení půstu



Zdroj: Vlastní zpracování

Respondenti povětšinou uvedli podobné důvody, proč se půstu věnují. Jejich procentuální zastoupení je viditelné v Grafu č. 1 výše v textu. Jelikož byla tato otázka v dotazníku otevřená, tak respondenti často uváděli více důvodů. Proto byly podobné důvody seskupeny do jednotlivých částí pro následnou analýzu. K této otázce se vyjádřili všichni respondenti takovým způsobem, že bylo možné jejich důvod zařadit do některého z vymezených skupin, proto byl každý respondent do této analýzy zařazen. Protože respondenti uváděli více důvodů, tak procentuální zastoupení jednotlivých důvodů neukazuje na procenta z celkového počtu dotázaných respondentů, ale zviditelňuje procentuální rozdělení jednotlivých důvodů pro podstoupení půstů.

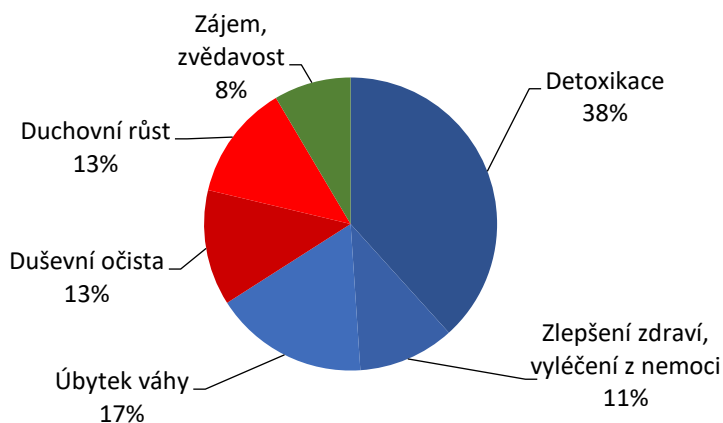
Jak bylo vysvětleno výše v textu, tak důvody k půstu jsou základně rozděleny do tří kategorií – fyzické, duševní a duchovní. Z toho důvodu jsou výsledky analýzy rozděleny podle těchto částí. K tomu byla vytvořena i skupina, kdy dotazovaní uváděli důvod k půstu z prostého zájmu o danou metodu a chtěli zjistit, co díky půstu zažijí, bez specifického účelu.

Většina dotazovaných uvedla jako důvod fyzický stav, který dominuje nad ostatními důvody (v grafu modré skupiny) a to s 58 %. Na prvním místě se u fyzického stavu objevila detoxikace, tedy očištění od škodlivých látek usazených v těle reprezentující 30 %. Na druhém místě se vyskytovalo obecně zlepšení fyzického zdraví spolu s vyléčením z konkrétní nemoci s 18 %. Posledním důvodem k podstoupení půstu z pohledu fyzického stavu byl úbytek váhy. Tento důvod zastupuje v analýze 10 %.

Duševní očista, kdy se lidé pomocí půstu zaměřili na zlepšení psychického stavu, je uvedena v analýze s 15 %. Duchovní růst skončil na posledním místě za tělesnými a duševními motivy, ve výsledku s 12 %. Duchovní růst byl vyjádřen například pochopením sebe sama nebo touhou po hlubokých osobních zážitcích. Mimo tyto tři základní kategorie byly jako důvody zájem a zvědavost, zastupující 15 %.

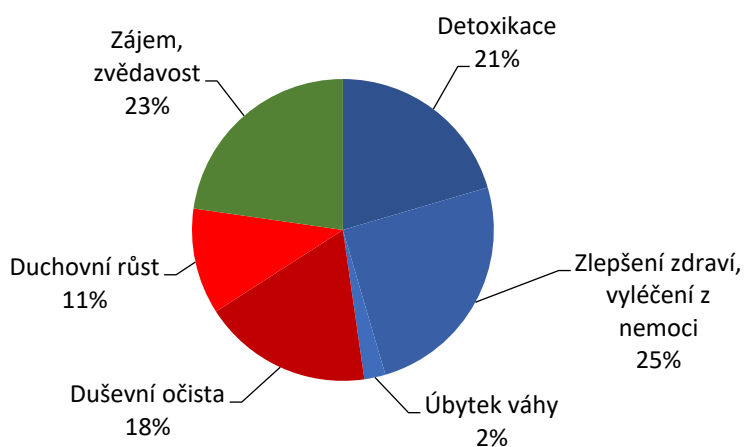
K analýze důvodů, proč lidé podstupují půst, bylo dále pozorováno, jakým způsobem se liší jednotlivé odpovědi respondentů podle jejich pohlaví. Toho bylo docíleno pomocí vytvořením kontingenčních tabulek v programu Microsoft Excel. Jejich grafické znázornění je zobrazené v Grafech č. 2 a 3.

Graf č. 2: Důvody k podstoupení půstu: žena



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 3: Důvody k podstoupení půstu: muž



Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 2 a 3 ukazují odlišnosti v důvodech podstoupení k půstu u žen a mužů. Zatímco duševní důvody (žena – 13 %, muž – 18 %) a duchovní důvody (žena – 13 %, muž – 11 %) jsou v podobných poměrech, výraznější odlišení nastává u detoxikace, zlepšení zdraví a úbytku váhy. Zatímco odpovědi žen v 38 % uváděly jako důvod detoxikaci, u mužů byla tato volba pouze v 21 %. Naopak odpovědi mužů uváděly v 25 % jako důvod zlepšení zdraví a vyléčení z nemoci, odpovědi žen v tomto důvodu značně zaostávají, a to pouze 11 %. Úbytek váhy dále jasně dominuje u žen se 17 %, zatímco tento důvod je u mužů zanedbatelný na úrovni pouhých 2 %. Odpovědi mužů dále vykazují značnou převahu v části zvědavosti a zájmu s 23 %, který u žen dosáhl pouze 8 %.

V závěru analýzy, proč se lidé zabývají půstem, bylo zkoumáno, zdali existuje závislost mezi pohlavím a důvody k jeho podstoupení. Tato závislost kvalitativních znaků byla zpracována pomocí *Pearsonova chí-kvadrát testu*. Tento test je stojí na základě pozorovaných a očekávaných četností. Vypočítané teoretické četnosti jsou počítány z těch pozorovaných a to dle vzorce $e_{ij} = (n_i * n_j)/n$, kde n představuje součet všech teoretických četností (součet sloupců a řádků), n_j představuje součet pozorovaných četností v jednotlivých řádcích a n_i součet ve sloupcích. Tato pozorování musí být nezávislá, 80 % buněk v tabulce teoretických četností musí větší hodnotu než pět a všechny buňky musí mít teoretickou četnost vyšší než dva.¹¹⁰

Zhodnocení, zda existuje závislost mezi pohlavím, bylo vypracováno v programu Microsoft Excel pomocí funkce *CHITEST*. Pomocí této funkce byla počítána hodnota parametru p . Pokud je hodnota parametru p menší než α (která je povětšinou stanovena na hodnotu 0,05) tak jsou znaky na sobě závislé. Jestliže je hodnota p větší než α , znaky jsou naopak nezávislé.¹¹¹ Jelikož musí být pozorování nezávislá, tak důvody spadající pod fyzické byly seskupeny do jednoho oddílu. Tedy tato část je odlišena od podrobnějších fyzických motivů graficky znázorněných v Grafech č. 2 a 3.

¹¹⁰ HOLČÍK, Jiří, Martin KOMENDA a (eds) a kol. *Testování nezávislosti (Pearsonův chí-kvadrát test): Matematická biologie: e-learningová učebnice* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2015 ISBN 978-80-210-8095-9. [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: <http://portal.matematickabiologie.cz/index.php?pg=aplikovana-analyza-klinicky-a-biologicky-dat--analyza-a-management-dat-pro-zdravotnicke-obory--testovani-hypotez-o-kvalitativnich-promennych--analyza-kontingencnich-tabulek--testovani-nezavislosti-pearsonuv-chi-kvadrat-test>.

¹¹¹ *Testování hypotéz* [online]. [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: https://www.fd.cvut.cz/departament/k611/PEDAGOG/VSM/5_testovani%20hypotez.pdf

Tabulka 1: Pozorované četnosti n_{ij} důvodů k podstoupení půstu

	Duševní očista	Duchovní růst	Fyzické důvody	Zájem, zvědavost	Součty n_j
Muž	8	5	21	10	44
Žena	6	6	31	4	47
Součty n_i	14	11	52	14	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Závislosti mezi pohlavím a důvody k podstoupení k půstu jsou prezentovány v Tabulce č. 1 s konkrétními hodnotami. Fyzické důvody a duchovní růst popsalo více žen než mužů. Naopak duševní očistu, zájem a zvědavost uvedlo více mužů, než žen.

Tabulka 2: Teoretické četnosti e_{ij} důvodů k podstoupení půstu

	Duševní očista	Duchovní růst	Fyzické důvody	Zájem, zvědavost	Součty e_j
Muž	6,76923	5,31868	25,14286	6,76923	44,00
Žena	7,23077	5,68132	26,85714	7,23077	47,00
Součty n_i	14,00	11,00	52,00	14,00	91,00

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 2 představuje teoretické četnosti e_{ij} důvodů podstoupení k půstu. Tyto hodnoty byly potřebné k následnému výpočtu, zdali důvody závisí na pohlaví respondentů. Teoretické četnosti byly vypočítány z hodnot v Tabulce č. 1 dle výše popsaného vzorečku $e_{ij} = (n_i * n_j)/n$. Dále pomocí funkce *CHITEST* v programu Microsoft Excel byla vypočítána hodnota parametru p s výsledkem 0,18884. Získaná hodnota je větší než hodnota α stanovená číslem 0,05. Z tohoto důvodu lze říci, že zde neexistuje statisticky významný rozdíl. Důvody podstoupení k půstu nejsou závislé na pohlaví.

Doplňující odpovědi:

- *Martina* vypověděla, že se začala zajímat o půst pouze ze zvědavosti, chtěla zjistit, jakým způsobem na ní bude odepření stravy působit. Dále byla zvědavá, jak dlouho půst vydrží. Neměla žádný specifický cíl, kterého chtěla dosáhnout. Poté však začala držet půst kvůli snížení váhy, jelikož s ní nebyla delší dobu spokojená.

- *Miroslav* uvedl rozhodnutí k půstu z důvodu vyčistění organismu a jeho celkovému odlehčení, a to kvůli nemocem. Specifikoval časté virózy horních cest dýchacích, potíže se žlučníkem či problémy s trávením. Jelikož měl pozitivní zkušenost s touto metodou, tak ji od té doby následně aplikuje jako účinný prostředek k prevenci před vznikem nemocí.
- *Jana* se rozhodla pro půst také ze zvědavosti, jak uvedla první dotázaná. Dále jí šlo o vyčistění organismu od usazených látek v těle, neměla však žádné konkrétní zdravotní potíže, pouze cítila potřebu očistu a odlehčení pro organismus.

5.4 Délka půstu

Půsty podle časového období jsou základně děleny na půsty krátkodobé a dlouhodobé. Doporučené délky pro absolvování půstu jsou: 1, 3, 7, 15, 21 a 40 dnů. Rozdělení na tyto časové úseky je stanovené na základě vědomostí expertů se znalostí proudění energií v centrech lidského těla.¹¹² Délka dobrovolného hladovění rozhodně závisí na individuální konstituci, na stupni zanešení/onemocnění organismu a síle vůle jedince. Při půstu je vždy nutnost zohlednit individuální možnosti a vlastní pocity.

5.4.1 Krátkodobý půst

Krátkodobým půstem je myšleno časově vymezené období trvající maximálně jeden týden. Tyto půsty velmi dobře fungují například na akutní potíže s rychlým projevem a průběhem.¹¹³ Může se jednat o pomoc při takových onemocněních jako je nachlazení, chřipka nebo infekce. Zde však můžeme narazit i na názor, že krátký půst je pouze ten, který trvá maximálně tři dny.¹¹⁴ Také se objevuje informace o půstu nazvaném jako střednědobý, který běžně trvá od tří do sedmi dnů. Ve střednědobém půstu je tedy nastaven jakýsi kompromis mezi půstem skutečně krátkodobým a dlouhodobým.

Půst o délce 1–3 dnů aktivuje CNS, dokáže vyprázdnit a uklidnit zažívací ústrojí a čistí krev od škodlivých látek. Hladovění o délce 24–36 hodin se nazývá *lačnění*. Kromě vyčištění zažívání slouží k celkovému odpočinku a uklidnění organismu. Tři dny jsou hraničním obdobím, kdy můžeme hladovět víceméně sami, poté bychom měli být nejlépe pod dohledem odborníků. Pravidelné zřeknutí se stravy jednou týdně je výborným prostředkem k prevenci a je přípravou na delší období bez stravy.¹¹⁵ Půst od tří do sedmi dnů systematicky čistí mezibuněčnou tekutinu. Dalším bodem je regenerace krycí střevní i žaludeční tkáně. Zřeknutí stravy do jednoho týdne znamená obecně povrchovou očistu organismu.¹¹⁶ Do této kategorie je zařazován i systém střídavého půstu, tedy půsty krátkodobé (maximálně jeden den) opakující se v pravidelných intervalech po určitou dobu.

¹¹² MÁCHA, Pavel. *Co je půst?* Půst [online]. [cit. 2017-01-24]. Dostupné z: <http://www.pust.cz/frame.php?load=cojepust>

¹¹³ JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 84

¹¹⁴ WEIL, Andrew. *Natural Health, Natural Medicine: The Complete Guide to Wellness and Self-Care for Optimum Health*. Rev.ed. New York, NY: Houghton Mifflin, 2004. ISBN 0618479031.: s. 237–239

¹¹⁵ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.:s. 12–17, 163, 172, 215

¹¹⁶ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: praktická část*. Bratislava: Eugenika, 2016. ISBN 978-80-89227-70-9.: s. 215

5.4.2 Dlouhodobý půst

Od jednoho týdne hladovění podstupujeme již půst dlouhodobý, který dokáže vyřešit potíže i chronického charakteru.¹¹⁷ Delší půst je již silným zásahem do organismu jedince, proto je často doporučováno jeho podstoupení pouze pod odborným dohledem zkušených specialistů. Důvodem je nebezpečí, které při takto dlouhém období bez potravy může nastat. Na druhou stranu za ním stojí i výsledky uzdravení z nemocí, které dlouho odolávají jiným léčebným postupům, jako je bronchiální astma, revmatoidní artritida, nebo střevní záněty.¹¹⁸

Během půstu do dvou týdnů je provedena částečná očista pojivových tkání a jater, upravuje se cévní systém a činnost srdce. Ze všech buněk organismu jsou vyplaveny škodlivé látky. Do tří týdnů dnů jsou zcela regenerovány a očištěny ledviny a játra, dále většina žláz s vnitřní sekrecí. Vstřebány jsou uložené soli, hleny a některé druhy nádorů. Při této délce léčebného hladovění odchází kameny z močového měchýře a žlučníku. Půst o délce 21–30 dnů již likviduje téměř všechna onemocnění a infekce. To stejné platí pro většinu starých buněk. Buňky měkkých tkání jsou regenerovány a obnoveny, nejvíce to platí pro buňky kožní. Je vyměněna a upravena tuková tkáň. Je odstraněn patologický program a je nahrazen novým zdravého organismu.¹¹⁹

Půsty mohou lidé provádět v domácích podmínkách, nicméně existují i specializovaná pracoviště a nemocnice, které se touto terapií zabývají (v Evropě například Německo, kde má léčba půstem silnou tradici – pozn. autorky). V takovém případě je tato praktika uváděna jako *půst terapeutický*. Ačkoliv je půst hojně kritizován, tak existuje mnoho studií, které prokázaly jeho účinnost na nemoci jako: artritida, astma, rakovina, kardiovaskulární nemoci, epilepsie, diabetes, vysoký krevní tlak, gastrointestinální nemoci nebo obesita.¹²⁰ Studie jasně ukazují, že půst prováděný pod dozorem v délce 7–21 dnů je efektivní v řešení nejen vysokého krevního tlaku, ale také na revmatické problémy, či chronické bolesti.¹²¹

¹¹⁷ JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 84

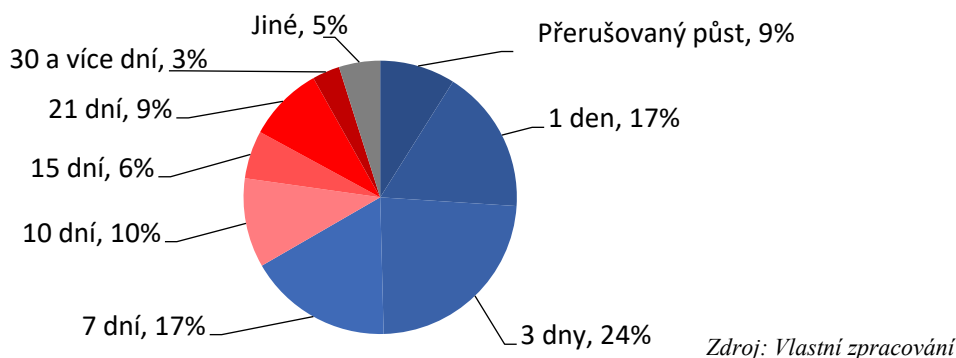
¹¹⁸ WEIL, Andrew. *Natural Health, Natural Medicine: The Complete Guide to Wellness and Self-Care for Optimum Health*. Rev.ed. New York, NY: Houghton Mifflin, 2004. ISBN 0618479031.: s. 237–239

¹¹⁹ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: praktická část*. Bratislava: Eugenika, 2016. ISBN 978-80-89227-70-9.: s. 215–216

¹²⁰ RANDI, Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.: s. 13–61

¹²¹ NAIR, Pradeep M. K. a Pranav G. KHAWALE. Role of therapeutic fasting in women's health: An overview. *Journal of Mid-life Health* [online]. 2016, 7(2), 61–64 [cit. 2017-03-05]. DOI: 10.4103/0976-7800.185325. ISSN 09767800.

Graf č. 4: Zkušenost s délkou půstu



Odpovědi respondentů na zkušenosti s délkou půstu byly srovnány od půstu nejkratších po ty nejdelší. Tato otázka byla v dotazníku uzavřená, ale s možností vícenásobného výběru odpovědí, proto procentuální vyhodnocení ukazuje rozdělení jednotlivých půstu podle jejich četnosti. *Nejčastějšími půsty jsou půsty krátkodobé, tzv. půsty do sedmi dnů.* Tyto půsty tvoří 67 % z celkového počtu. Z krátkodobých půstů se na prvním místě umístil půst v délce tří dnů, tedy 24 %. Druhé místo se 17 % obsadil půst jednodenní. Spolu s jednodenním půstem se stejným počtem umístil půst v délce jednoho týdne. Nejnižší zastoupení v krátkodobých půstech má půst přerušovaný, prezentující 9 % z celkových odpovědí.

Nižší zastoupení mají půsty dlouhodobé, jejich počet ve výsledku analýzy je zbývajících 33 %. Půst v délce deseti dnů skončil v dlouhodobých půstech na místě prvním, zastoupen 10 %. Patnáctidenní zaostává se 6 % a naopak dvaceti jednodenní půst je uveden 9 %. Půsty delší, než dvacet jedna dní drželo již velmi málo respondentů. Tyto půsty zastupují pouhá 3 %. Do skupiny jiné byly zařazeny délky, které nespádaly pod jiný zadaný časový údaj, uvedené 5 %.

Doplňující odpovědi:

- *Martina* vypověděla, že její první půst byl v délce sedmi dnů, poté zařadila na devět měsíců bez výjimky půst střídavý (střídání dne jídla a dne půstu). Nyní zvažuje znovuzavedení střídavého půstu do svého režimu.
- *Miroslav* uvedl, že občasně drží půst jednodenní, méně pak půsty dlouhé dva až tři dny. Nejdelší půsty, se kterými má zkušenost, jsou v délce pěti dnů (dvakrát).
- *Jana* sdělila, že její nejdelší půst byl osmnáctidenní. Dále má zkušenost s jednodenními půsty, s půsty o délce jednoho týdne a půstem desetidenním.

5.5 Jednotlivé etapy půstu

5.5.1 Přípravné období

Míra obtížnosti, s jakou bude půst probíhat, záleží z velké části na dvou faktorech. První je rozhodnutí jedince, jakým způsobem se k půstu bude stavět. Druhý faktor je stupeň znečištění organismu. Z tohoto důvodu je často doporučováno před každým půstem provést přípravu. Tím jsou zmírněny následné projevy očišťování a průběh půstu je plynulejší. Důsledněji by měla být dodržována u půstů dlouhodobých.¹²²

Pro půsty krátké v délce jednoho až tří dnů, které jsou však nejsilnější z hlediska emočního napětí hlasitých protestů abstinujícího žaludku, stačí doba přípravy jednoho až pěti dnů. Pro půsty, jakkoliv delší, je doporučováno se připravovat v trvání pěti až čtrnácti dnů. Princip spočívá hlavně ve změně stravovacího režimu. V jídelníčku by měly být eliminovány konzervované, či jakkoli chemicky upravené potraviny. Dále sladkosti, alkohol, káva a cigarety. Naopak předností je v průběhu pít pouze čistou vodu a snižovat dávky stimulačních nápojů. Dále snížit celkový objem jídla o třetinu až polovinu. Neméně důležité je zařadit do stravy ovoce a zeleninu. Díky této přípravě si jedinec mentálně zvykne na objemově menší a lehčí jídlo, tím se zmírní následný přechod i psychický šok bez obvyklého pravidelného přísunu potravy, na který může být i velmi silně emočně navázaný. Vynecháním přípravného období se nijak nezmění účinky půstu, ale průvodní čistění bude intenzivnější. Bohužel, je velmi časté, že je tato doba příprav opomíjena.¹²³

Další možnou přípravou je aplikování očistných procedur. Mohou to být různé formy očisty, například terapie šťávami. Pití šťáv zajišťuje pročištění pojivové tkáně a ledvin.¹²⁴ Jestliže je půst zahájen dříve, než je jedinec skutečně připraven, může si přivodit tělesné, duchovní i emocionální násilí.¹²⁵

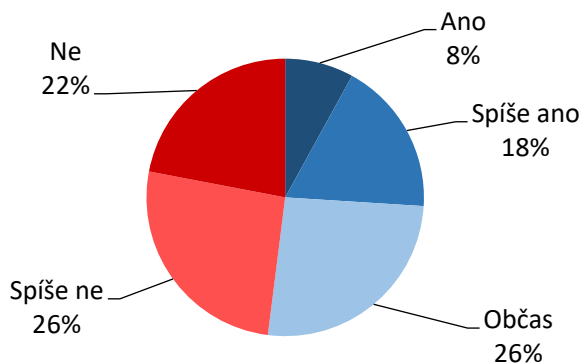
¹²² JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 48–49

¹²³ JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 46–52

¹²⁴ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: praktická část*. Bratislava: Eugenika, 2016. ISBN 978-80- 89227-70-9.: s.14

¹²⁵ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 119

Graf č. 5: Dodržujete přípravou fází před půstem?



Zdroj: Vlastní zpracování

Pouze 8 % respondentů vypovědělo, že přípravou fází skutečně dodržují. Dále 18 % dotázaných uvedlo, že ji sice dodržují, ale ne důsledně. Občasným přípravným obdobím se zabývá celkem 26 % respondentů. Pro téměř polovinu respondentů (48 %) není přípravná fáze důležitá. Celkem 26 % respondentů popsalo, že ji spíše nedodržují. Následně 22 % respondentů se přípravou fází nezabývá vůbec, což je veliký rozdíl oproti jeho skutečnému dodržování.

Respondenti, kteří uvedli, že nad přípravou přemýšlí (odpověď ano, spíše ano a občas), byli následně dotázáni, jaká doporučení dodržují. Na prvním místě se z četnosti odpovědí umístilo přizpůsobení stravy (38 %), na druhém vynechání alkoholu (24 %), na třetím různé očistné procedury (17 %) a na čtvrtém vynechání kávy a stimulačních nápojů (15 %). Poslední místo připadlo dodržení časového období přípravy (6 %).

Doplňující odpovědi:

- *Martina* uvedla, že se přípravou fází nezabývá, nedodržuje žádná doporučení a na půst přechází z normální stravy, bez jakýkoliv omezení, ať už se jedná o menší porce, či druh jídla. Jediné, co považuje za důležité, je její dobrý psychický stav.
- *Miroslav* sdělil podobné informace. Nedodržuje žádná doporučení, do ničeho se nenutí a nechává všemu přirozený volný průběh. Buď je na půst sám od sebe připravený, nebo není.
- *Jana* přípravu na samotný půst taktéž vůbec nezohledňuje a funguje v normálním denním režimu, bez upravení stravovacích návyků a dalších doporučení, jako je délka přípravy na období půstu.

5.5.2 Doba půstu

V této části přichází na řadu již samotný čas půstu. Z hlediska změn v organismu byl rozdělena na dvě stádia, a to podle postupného přechodu z jednoho primárního zdroje energie na druhý, z glukózy získané z jídla na ketózu získanou rozpouštěním tuků.

5.5.2.1 První stádium

První stádium trvá přibližně 2-3 dny, přesně dle účinků fyziologie půstu, které bylo objasněno v předchozím textu. První stádium je specifické svým drážděním ohledně ztráty potravy. Člověka rozruší například pohled na jídlo, vůně potravin a velká chuť. Nepříjemné jsou pro jedince i rozhovory o jídle, nebo i samotné cinkání nádobí. Dále jedinec pociťuje hlad, ale nemá velký pocit žízně. Další změnou je pokles hmotnosti, povětšinou až o jeden kilogram za den.¹²⁶

Když se člověk zřekne stravy, která je v podstatě pro všechny živé tvory drogou a tuto potřebu neuspokojí, tak se začne zaměřovat na své vnitřní vnímání a započne tzv. uklízet ve svém vědomí. Příznakem vnitřního boje a podřízení se své vůli mohou být poruchy spánku, špatná nálada, podrážděnost a další negativní emoce. Lidé se silně vyvinutým pocitem hladu a chuti, také případně se silnějším vztahem k tabáku či alkoholu, prochází tímto stádiem se silnějšími projevy. První stádium půstu je zvláštní test odhalující negativa ve vědomí jedince, poté se člověk stává vyrovnanějším a energeticky silnějším. K tomu je důležité dodat, že již v tomto období dochází k detoxikaci a jsou likvidovány patologické mikroorganismy. To může způsobit bolesti hlavy, celkovou slabost jedince, lehkou závrať nebo bušení srdce.¹²⁷

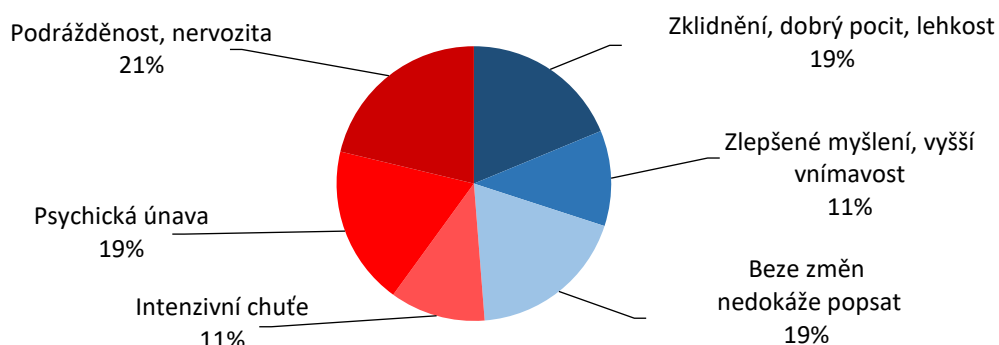
Tyto příznaky dále doprovází i adaptace na jiný druh energie, probíhající již od druhého den půstu. V této době již není dostatek glukózy pro normální mentální fungování, klesají zásoby cukru, sníží se jeho dodávka i do mozku a objevují se pocity lehké hlavy a člověk je psychicky unavený, hůře řeší problémy.¹²⁸

¹²⁶ NIKOLAJEV, J. C. a E. I. NILOV. *Léčení hladovkou: jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladovění*. Bratislava: EKO-KONZULT, 1996. Alternativní medicína. ISBN 8088809169.: s. 55

¹²⁷ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.:s. 107–108

¹²⁸ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 85

Graf č. 6: psychické změny 2.-3. den půstu



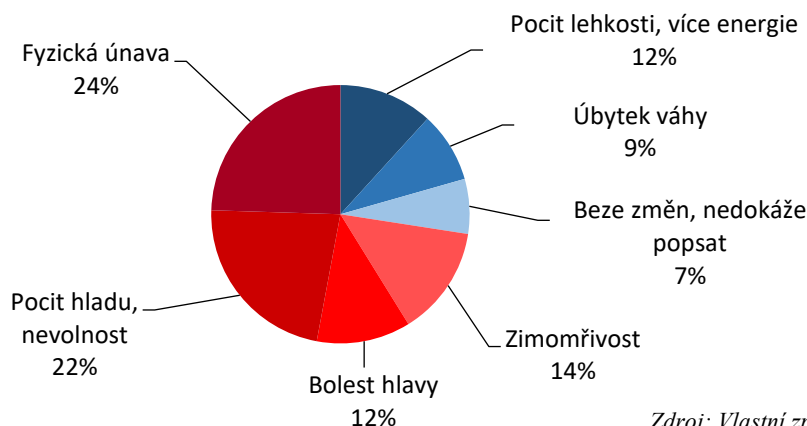
Zdroj: Vlastní zpracování

Jelikož byla tato otázka otevřená, dotazovaní většinou uváděli více odpovědí, které byly seskupeny podle podobnosti. Proto odpovědi zviditelňují procentuální rozdělení jednotlivých pocitů z celkově uvedených. Skupiny jsou řazeny od pocitů pozitivních až po ty negativní. Zklidnění a dobrý pocit jsou uvedeny 19 %. Zlepšení myšlení a citlivosti (zbystření smyslů a vnitřní vnímání) uvádějí hodnotu s 11 %. Dále byl vytvořen úsek pro odpovědi, kdy lidé nepociťovali žádné změny, nebo je nedokázali popsat, vyjádřené 19 %. Intenzivní chuť tvoří 11 % z četnosti odpovědí. Psychická únava zastupuje 19 %, podrážděnost a nervozita tvoří celkem 21 %.

Doplňující odpovědi:

- *Martina* vypověděla, že je v naprosté harmonii a nepociťuje na sobě žádné vnitřní změny, kromě zbystřených smyslů, konkrétně uvedla čich. Uvedla však, že rozdíl nevnímá proto, že má i při normálním režimu velmi silnou vnitřní energii, jelikož pracuje jako masérka a vnímání má na stabilní úrovni.
- *Miroslav* popsal, že má větší vnímavost sebe sama i svého okolí, vnímá zbystření smyslů. Psychicky je vyrovnaný a odpočatý, ale co pociťuje intenzivnější chuť k jídlu.
- *Jana* uvedla, že v prvním dnu pociťuje nejdříve radost, ale odpoledne se jí nálada velmi zhoršuje, cítí se nepříjemně a je podrážděná. Další dva dny se jí nálada mění během dne, ráno nastupuje pocit euforie, ale přes den se pocity mění a dostavuje se intenzivní chuť k jídlu.

Graf č. 7: Fyzické změny 2.-3. den půstu



Zdroj: Vlastní zpracování

Stejným způsobem, jako u předchozího grafu, byly odpovědi respondentů seskupeny podle podobnosti do jednotlivých skupin. Tedy procentuální zastoupení jednotlivých změn nezviditelňuje procenta z celkového počtu dotázaných respondentů, ale ukazuje procentuální rozdělení jednotlivých pocitů změn na fyzickém těle. Změny jsou opět řazeny od pozitivních pocitů k těm negativním. Z kladných změn se na prvním místě umístil pocit lehkosti těla a přísun energie, tedy uveden 12 %. Druhé místo bylo obsazeno snížením váhy, tvořící 9 %. Žádné změny, či neschopnost je blíže popsat zastupuje 7 %.

Z grafu je zřetelná značná převaha pocitů negativních, kdy zimomřivost tvoří 14 % a bolest hlavy 12 %. Celkem 22 % zastupuje u fyzických pocitů hlad, či případnou nevolnost od žaludku. Fyzická únava tvoří zbývajících 24 %.

Doplňující odpovědi:

- *Martina* nevnímá žádné pocity hladu, ani zimomřivost, či další negativní projevy při prvních dnech. Uvádí, že pokud se pro něco rozhodne, tak nemá žádné defenzivní projevy, které by jí bránily. Naopak tyto projevy má, pokud se do půstu spíše nutí.
- *Miroslav* vypověděl, že nepozoruje žádné výraznější a specifické změny. Pocit hladu je u něj minimální. Jediné, čeho si všímá, je znatelný úbytek váhy (*splasklé břicho*).
- *Jana* oproti předchozím respondentům trpí velkou zimomřivostí. Taktéž vnímá velký úbytek váhy až o jeden kilogram za den. Dostavuje se u ní značná fyzická únava, při jednom z půstů měla problém vyjít schody.

5.5.2.2 Druhé stádium

Druhé stádium přichází, když se organismus začne přiklánět k využívání ketózy jako primárního zdroje energie (přibližně od 3. dne). Od této doby se člověk začne cítit podstatně jinak, a to hlavně z důvodu využívání jiného druhu energie, než je zvyklý. Energie ketózy není však podřadnější než ta vycházející z glukózy, organismus umí efektivně využívat oba zdroje. Je to spíše následek návyku, kdy tělo do tohoto stavu za běžných okolností neupadá. Než si organismus na ketózu navykne, člověk může vnímat zamlžené myšlení. Poté mysl zbystří, ale zároveň má sklony i ke zpomalení a hlubšímu promýšlení. Jelikož se začnou rozkládat zásoby tuků, dochází k uvolňování toxinů v nich uložených.¹²⁹

Mohou se dostavit nepříjemné pocity detoxikace, jako je bolest hlavy, slabost a nevolnost. Objevuje se bílý nebo šedý povlak na jazyku a zubech (vyučování škodlivých látek), dech páchne po acetonu a dostavuje se pocit žízně. Všechny projevy očišťování jsou individuální a s rozdílnou mírou intenzity. V souvislosti s oslabením a intoxikací organismu mohou přijít negativní pocity, jakmile jsou však odstraněny různé psychické bloky, člověk se začíná zklidňovat, lépe spí a zmírňují se bolesti hlavy. Od čtvrtého až pátého dne se člověk cítí psychicky velmi dobře.¹³⁰ Pocit hladu, který se objevuje v prvních dnech se velmi razantně snižuje a mizí, jelikož tělo (mozek) začne využívat ketolátky jako zdroj energie.¹³¹

V této době je tělo intenzivně okyselováno ketolátkami a dochází k autolýze. Celý organismus odpočívá a začínají probíhat ozdravné mechanismy. Jsou postupně zapojovány pochody směrem k plnohodnotné výživě. Koncem toho období (zhruba od 6. dne) náhle mizí pocity slabosti, únavy, závratě a jedinec se začíná cítit celkově dobře. Ztráty hmotnosti se pohybují okolo půl kila za den. Po přechodu acidotické krize (přizpůsobení těla na vnitřní výživu), přichází velká úleva, odchází pocit únavy a zvyšuje se síla, zlepšuje se nálada. Celkově mizí nepříjemné pocity a ztrácí se příznaky zhoršení chronické nemoci. Čistí se jazyk a zmírňuje zápach acetonu z úst. Odchází strach a deprese.¹³²

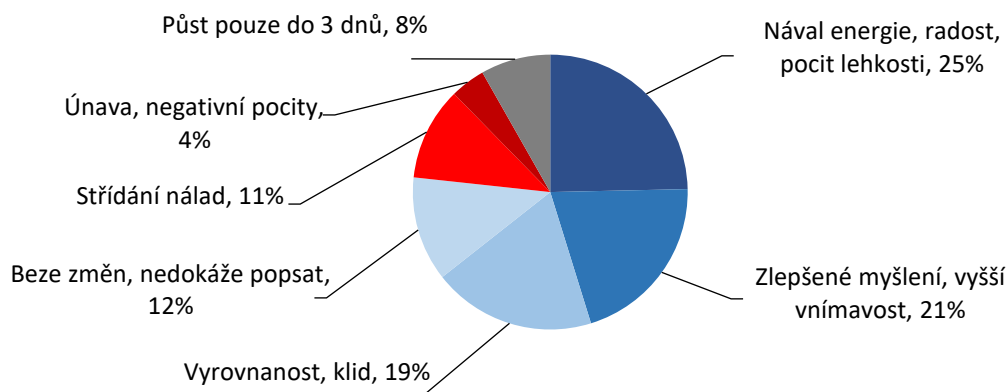
¹²⁹ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 86

¹³⁰ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: Teorie*. Bratislava: Eugenika, 2016. Teorie (Eugenika). ISBN 978-80-89227-50-3.: s. 108–109

¹³¹ HOLZMAN, David. *Alternative and Complementary Therapies: Fasting : Health Benefits Versus Risks. Volume*. 2009. DOI: 10.1089/act.1998.4.227.

¹³² PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459., s. 110–112

Graf č. 8: Psychické změny další dny půstu



Zdroj: Vlastní zpracování

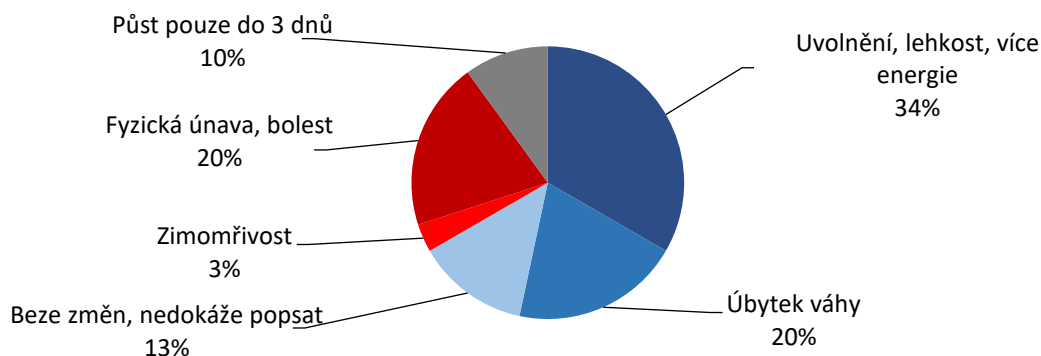
Dále jsou pozorovány psychické změny v dalších dnech půstu. Stejně jako u předchozích dvou grafů, byly změny seskupeny podle podobnosti a značí procentuální zastoupení jednotlivých pocitů. V tomto grafu je zřetelně viditelný značný rozdíl v navýšení pozitivních pocitů v psychickém poli od prvních dnů půstu. Negativní pocity jsou téměř vytlačeny.

Celkem 25 % pocitů tvoří zvýšení energie, radost a lehkost. Vyšší vnímavost (zbystrnění smyslů, citlivost) a zlepšené myšlení zastupuje 21 %. Na třetím místě se umístila vyrovnanost a pocit uklidnění, tedy 19 %. Žádné změny, či nemožnost své pocity blíže specifikovat uvádí 12 %. Střídání pozitivních a negativních pocitů tvoří v procentuálním zastoupení 11 %. Naopak špatnou náladu, podrážděnost a další negativní pocity zastupují pouhá 4 %, do skupiny byla zařazena i celková psychická únava. Tuto otázku nemohlo zodpovědět 6 dotázaných, jelikož nemají zkušenosti s půstem delším než tři dny, tyto odpovědi tvoří 8 %.

Doplňující odpovědi:

- *Martina* sdělila, že v dalších dnech se cítí stále stejně dobře. Má dobrou náladu a radost sama ze sebe, že půst bez problémů zvládá. Dodává však, že zároveň pocítovala strach, jak se s půstem bude potýkat další dny. K tomu upozornila na zbystrnění smyslů.
- *Miroslav* popsal nervozitu, která se dostavila při pátém dni jednoho z půstů a ihned ho ukončil. Při druhém naopak stále pozitivní pocity.
- *Janě* se vždy od třetího až čtvrtého půstu objevuje trvale dobrá nálada a pocit, že dokáže všechno na světě. Klidněji spí a vstává časně ráno.

Graf č. 9: Fyzické změny další dny půstu



Zdroj: Vlastní zpracování

Stejný postup při analýze psychických změn v dalších dnech byl aplikován i na změny fyzické. Tedy změny byly seskupeny dle podobnosti odpovědí respondentů a v Grafu č. 9 značí procentuální zastoupení jednotlivých fyzických změn z jejich celkového počtu. Jak je z grafu zřetelné, změny směrem k těm pozitivnějším jsou zaznamenány nejen u psychických pocitů, ale i u fyzických, ačkoliv s menším podílem.

Uvolnění těla, jeho lehkost a celkově vyšší fyzickou energii tvoří celých 34 %. Úbytek váhy je uveden 20 %. Žádné fyzické změny, nebo nemožnost jejich specifikace zastupuje 13 % pocitů. Zimomřivost se rapidně snížila a tvoří nepatrná 3 %. Celkem 20 % zastupuje v grafu fyzickou únavu a bolest v různých částech těla. Tuto otázku nemohlo zodpovědět 6 dotázaných, jelikož nemají zkušenosti s půstem delším než tři dny, tvořící 10 %.

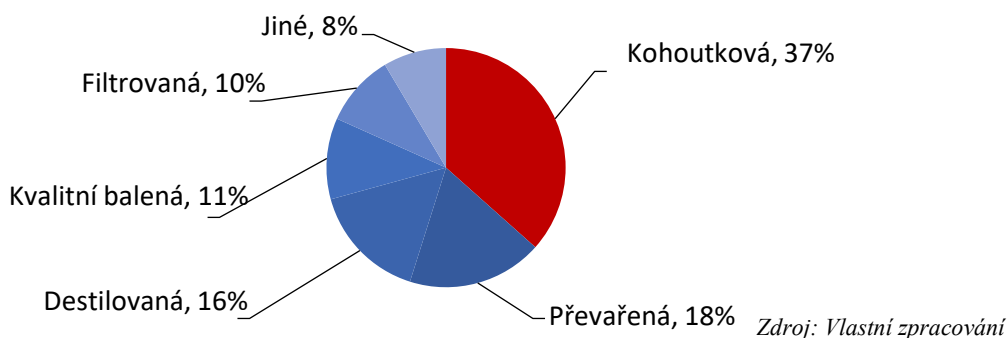
Doplňující odpovědi:

- *Martina* na sobě pozorovala opravdu veliký úbytek váhy a měla úplně jasně zelené oči, což ji velmi překvapilo. Mimo úbytek váhy pociťovala občas bušení srdce.
- *Miroslav* na sobě taktéž pozoroval značný úbytek váhy. K tomu dodává rychlejší fyzické vysílení, pokud vykonává aktivnější činnost (fotbal).
- *Jana* taktéž vypověděla úbytek váhy. Dále pociťuje menší únavu a má velikou žízeň i po vypití plné sklenice vody. Objevuje se jí kovová chuť v puse, trnutí zubů a pocit suchých citlivých rtů, i když je ošetří balzámem.

5.5.2.3 Doporučení během půstu

Druh vody. Voda musí být skutečně čistá, bez mechanických nečistot a dezinfekce. Vhodná je buď voda balená na úrovni kojenecké, nebo filtrovaná s co nejnižším obsahem rozpuštěných látek. Je zastáván úsudek na vodu destilovanou, která dokáže absorbovat více nečistot s protikladným názorem, že taková voda organismus demineralizuje.¹³³ Rozhodně by neměla být používána voda z kohoutku, protože obsahuje chlór a různé částice.¹³⁴

Graf č. 10: Jaký druh vody pijete při půstu?



Tato otázka byla v dotazníku otevřená s možností vícenásobného výběru odpovědí. Proto jednotlivé části zastupují procentuální četnosti jednotlivých druhů vod z jejich celkového počtu. Ačkoliv je kohoutková voda výrazně nedoporučována pro obsah částic či desinfekce, vyšla jako nejoblíbenější, zastupuje 37 %. Na druhém místě skončila voda převařená, tedy s 18 %. Destilovaná voda je vyjádřena 16 %, skončila na místě třetím. Na čtvrtém místě se umístila kvalitní balená voda s 11 %. Filtrovaná voda je v oblíbenosti na místě pátém, zastupuje 10 %. Používání jiných druhů vody uvádí 8 %.

Doplňující odpovědi:

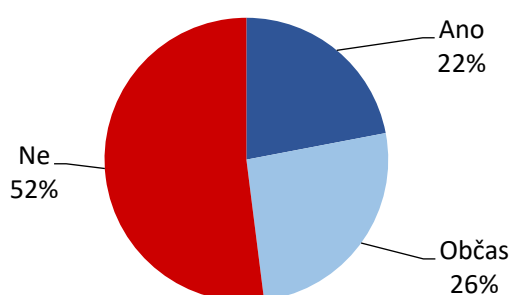
- *Martina* vypověděla, že nepije žádné upravené druhy vody ani nad tím nikdy nepřemýšlela a používá pouze kohoutkovou.
- *Miroslav* sdělil, že používá buď také vodu z kohoutku, nebo jezdí pro vodu ze studánky, pokud mu to dovolí čas.
- *Jana* pije různé kombinace více druhů: převařenou z kohoutku, balený Rajec, ale i vodu destilovanou.

¹³³ JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 31–32

¹³⁴ FUHRMAN, Joel. *Fasting and eating for health: a medical doctor's program for conquering disease*. New York: St. Martin's Press, 1995. ISBN 031218719X.: s. 218

Klystýr. Jednou z procedur jsou výplachy střev, jinak nazývané hydrocolon-terapie. Tato procedura účinně čistí tlusté střevo, jeho používání při postním období je doporučováno, ale není pravidlem. Zastánci klystýrů odůvodňují jejich použití z hlediska odstraňování škodlivin, které by se jinak vstřebaly sliznicí zpět do těla, tudíž by proces detoxikace nebyl tak účinný. Používání klystýrů ale nese určitá rizika, jako je mechanické poškození, zásah do střevní mikroflóry a zanesení případné nákazy.¹³⁵ Z tohoto důvodu je názor na klystýr rozporuplný a záleží na individuálním přístupu.¹³⁶

Graf č. 11: Používáte během půstu klystýr?



Zdroj: Vlastní zpracování

Klystýr pro pročištění tlustého střeva používá pravidelně celkem 22 % respondentů. Občasně se k němu uchýlí 26 % dotázaných. Naopak celých 52 % respondentů klystýr v průběhu půstu vůbec nepoužívá.

Doplňující odpovědi:

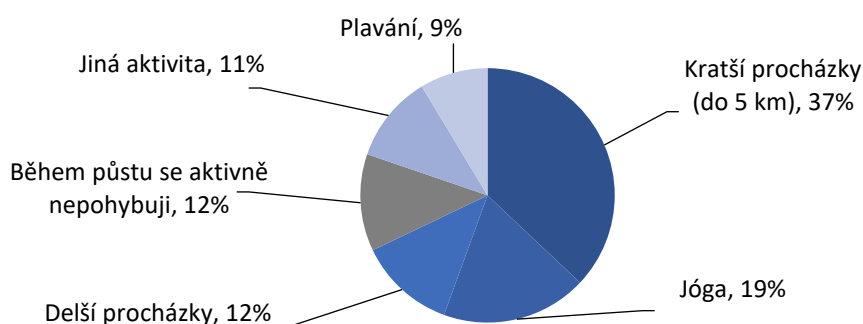
- *Martina* vypověděla, že klystýr nikdy nepoužila, ve dnech střídavého půstu ani v týdenním. Pokud však bude držet v budoucnosti půst delší, rozhodně ho chce využít.
- *Miroslav* klystýry používá, a to nejčastěji v prvních dvou dnech. Uvedl, že klystýr urychluje proces hladovění, jelikož ve střevech se nic nenachází a tím se zkracuje doba půstu a zvyšuje účinnost.
- *Jana* používá klystýr během půstu denně. Je to součást její každodenní hygieny při hladovění a pomáhá jí projít půst s menšími negativními výkyvy.

¹³⁵ JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.; s. 70–72

¹³⁶ RANDI, Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.; s. 37–39

Pohyb. Pohybový režim na čerstvém je pro očistu zásadní. Nejvhodnější jsou procházky v přírodě, kolem vodních zdrojů apod. Dlouhé, klidně i několikakilometrové procházky dokáží velmi pomoci při krizích, kdy čerstvý vzduch v kombinaci s jemným pohybem rozhybe organismus a zlepší psychiku. Pohyb musí být vždy přizpůsoben individuálním možnostem.¹³⁷ Nicméně, zdali se při půstu aktivněji pohybovat nebo ne, je kontroverzní. Někteří radí naprostý klid, někteří naopak pohyb doporučují.¹³⁸

Graf č. 12: Jakou fyzickou aktivitu upřednostňujete během půstu?



Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka vztahující se k pohybové aktivitě byla uzavřená s možností vícenásobného výběru. Opět tedy jednotlivé části grafu zobrazují procentuální zastoupení jednotlivých pohybových aktivit. Na prvním místě se umístily krátké procházky 37 %. Druhé místo v pohybových aktivitách připadlo józe, zastoupené 19 %. Delší procházky prezentují třetí místo v pořadí s 12 %. Další skupinou byla kategorie, kterou volili ti, kteří se při půstu aktivně nepohybují. Tuto odpověď tvoří stejné procentuální zastoupení jako dlouhé procházky, tedy 12 %. Plavání skončilo na posledním místě, uvedené 9 %.

Doplňující odpovědi:

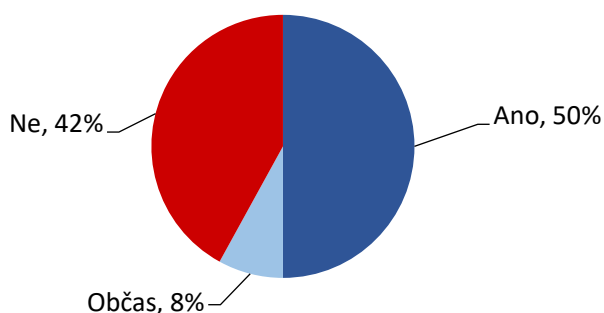
- *Martina* se pohybuje jako v běžné dny, kdy pravidelně (denně) cvičí tai-či.
- *Miroslav* vůbec nepřizpůsobuje svou aktivitu půstu, sportuje jako v jiné dny (fotbal).
- *Jana* má ráda při půstu kratší procházky, nejlépe v přírodě – v lese. Chůze ji naprosto dostačuje, aby se cítila dobře, avšak ne vyčerpaně. Příroda ji uklidňuje a pomáhá.

¹³⁷ MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: Teorie*. Bratislava: Eugenika, 2016. ISBN 978-80-89227-50-3: s.130–131

¹³⁸ RANDI, Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.: s. 41–43

Meditace a vědomé dýchání. Tyto metody se intenzivněji orientují na vnitřní stránku jedince. První důležitým faktorem je vědomé dýchání. Dechem je možné vnímat energii, která prochází tělem, to mají velmi dobře osvojeni jogíni i se svou praktikou pústu. Proto je vhodné se denně zaměřit pouze na svůj dech. Druhou metodou spojenou s dýcháním je meditace. Meditace je proces, skrze který se snažíme zklidnit mysl. Vědomím dýcháním je vždy uváděn stav mysli do přítomnosti.¹³⁹ Meditací se člověk odprošťuje od všeho, co v mysli probíhá s nenásilným soustředěním na tady a teď. Vede jedince od světa vnějšího, redukuje všechno nepodstatné a uvolňuje.¹⁴⁰

Graf č. 13: Meditujete při pústu?



Zdroj: Vlastní zpracování

Během pústu medituje přesně polovina dotázaných, tedy 50 % respondentů. Dalších 8 % respondenti se touto technikou zabývá pouze příležitostně. V protikladu 42 % dotázaných se meditací nezabývá a při pústu ji vynechávají.

Doplňující odpovědi:

- *Martina* se meditací cíleně nezabývá. Dále ale upřesnila, že cvičením tai-či si metody pro zklidnění a koncentraci, jako je například meditace, vynahrazuje.
- *Miroslav* pravidelně medituje i při běžném režimu, tudíž ji vnímá jako přirozenou součást i v době pústu.
- *Jana* medituje při pústu pravidelně, většinou každý večer přibližně půl hodiny až hodinu, podle situace a potřeby.

¹³⁹ JELÍNEK, Martin. *Púst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 111–117

¹⁴⁰ DAHLKE, Rüdiger. *Velká kniha pústu*. Olomouc: Fontána, c2009. ISBN 9788073365455.: s. 30

5.5.3 Doba návratová (regenerační)

Období návratu ke stravě je stejně důležité, jako samotné období postu. Správné provedení období regenerace prodlouží jeho účinek a zesílí výsledek, kterého chce jedinec dosáhnout. Dodržením jejích zásad je zároveň zajištěna i bezpečnost, aby nedošlo ke zdravotním komplikacím. K tomu je zapotřebí čas a znalost výživy.¹⁴¹

Doba návratu probíhá v několika fázích. Nejobvyklejším způsobem ukončení hladovění je v podobě čerstvě vymačkaných (nejlépe organických) zeleninových šťáv, následovaný postupným zařazením ovoce a zeleniny v dalších dnech.¹⁴² Přerušení půstu v podobě šťáv je tím nejbezpečnějším způsobem. Z hlediska stravitelnosti je nejsnadnější ovoce, zelenina a obiloviny. Následně luštěniny, nejobtížněji se tráví maso, vejce a mléčné výrobky, proto by se jím měl jedinec po půstu naprosto vyhýbat. Strava po půstu musí být co nejlépe stravitelná a přirozená. Návrat ke stravě by měl trvat minimálně tak dlouho, jako polovina doby půstu. V ideálním případě však stejně jako délka trvání půstu.¹⁴³

V prvním stádiu je zapotřebí obnovení zažívacího traktu a je závislé na délce období bez stravy. Důkladněji by tedy mělo být provedeno v případě půstů dlouhodobých. Pokud je držen půst 6 dnů a déle, tak je nutností umožnit organismu vyloučení škodlivin, které jsou uvolněné v krvi. V případě, že by člověk začal hned jíst vařenou, či těžko stravitelnou stravu, částečně utlumený trávicí trakt by ji nebyl schopen zpracovat.¹⁴⁴ Po období bezprostředně po půstu, kdy se pijí pouze šťávy, přichází speciální dieta. Množství přijímané potravy musí být navyšováno velmi pomalu a obezřetně.

Mimo zásadní stravovacích doporučení, by měl být půst ukončen vnímavě a opatrně i z duševního hlediska, tedy zapojení se do běžného života. Na začátku nemá jedinec dostatek energie na řešení všelijakých problémů a dramát. Musí být v klidnějším místě a vyvarovat se například řízení v rušné dopravě. Bude velmi citlivý nejen vůči jídlu, jeho vůni a chuti, ale také případným v jídlu ukrytým chemikáliím.¹⁴⁵

¹⁴¹ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.:s. 115–116

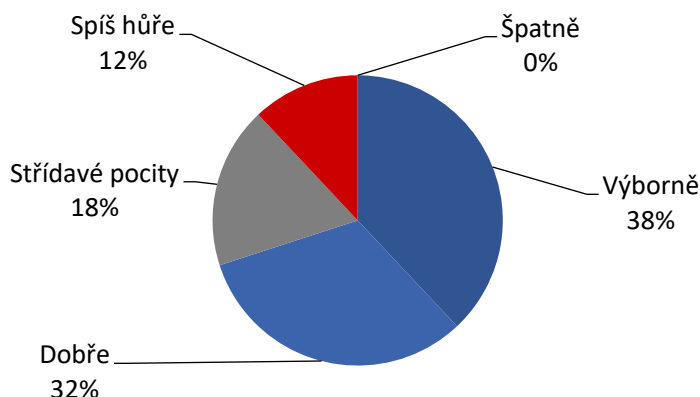
¹⁴² FUHRMAN, Joel. *Fasting and eating for health: a medical doctor's program for conquering disease*. New York: St. Martin's Press, 1995. ISBN 031218719X.: s. 202

¹⁴³ JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 74–75

¹⁴⁴ MALACHOV, G.P. *Zlatá pravidla očisty a hladovění*. Bratislava: Eugenika Pbl., 2016. ISBN 978-80-8100-194-9.: s. 209–212

¹⁴⁵ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 135–136

Graf č. 14: Jak se cítíte psychicky po absolvování půstu?



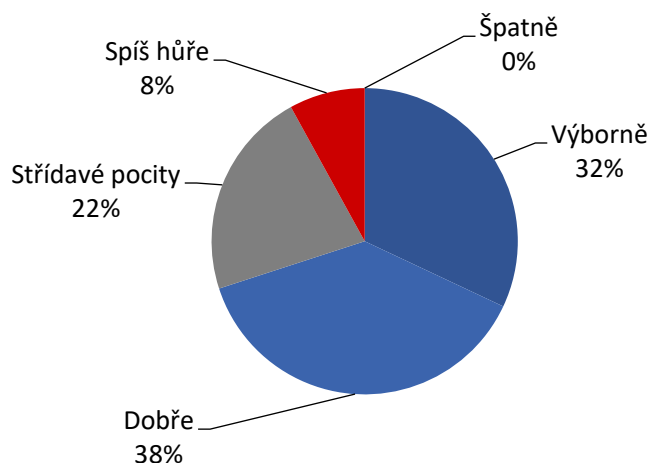
Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 14 zachycuje výsledné pocity po skončení půstu pro duševní část osobnosti. Celkem 38 % respondentů uvedlo, že se po absolvování půstu cítí výborně. Dalších 32 % dotázaných vypovědělo, že se cítí psychicky příjemně, je jim dobře. Střídavé pocity, označilo za svůj psychický stav 18 % respondentů. U těchto lidí se objevují proměnlivé pozitivní a negativní pocity. Nepříjemné pocity vnímá 12 % dotázaných. Jak je v grafu naznačeno, žádný z respondentů se nevyjádřil tím způsobem, že by se po skončení půstu cítil vyloženě špatně.

Doplňující odpovědi:

- *Martina* se po skončení půstu cítí velmi dobře, má dobrou a veselou náladu, více energie a chutě do všeho. Má báječný pocit a radost, co dokázala.
- *Miroslav* popsal své pocity slovem úžasně. Jediné, co ho ovlivňuje, jsou pocity svádívých chutí a zvyku se najíst. V tom vidí jedinou překážku v duševním rozpoložení po půstu. Celkově se mu půsty pomohly se zbystřením smyslů (lepší zrak, čich, chuť) a smyslovým vnímáním obecně.
- *Jana* po půstu cítí velikou chuť do práce a do života. Má dobrou náladu, pouze samé dobré pocity a příjemné myšlenky. Půstem zjistila, jak moc je (i my všichni ostatní) psychicky závislá na jídle.

Graf č. 15: Jak se cítíte fyzicky po absolvování půstu?



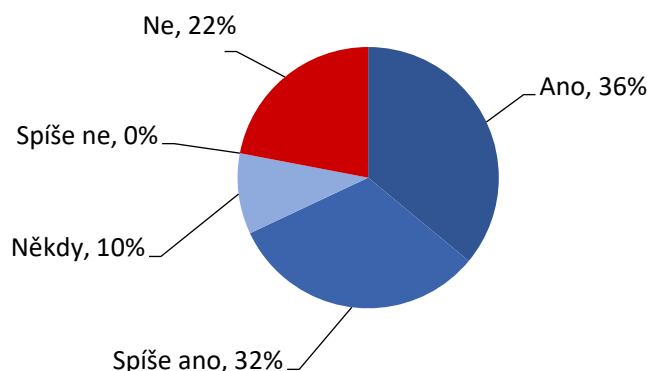
Zdroj: Vlastní zpracování

Účinek půstu na fyzické tělo hodnotí 32 % respondentů pocitem výborně. Celkem 38 % dotázaných se po půstu cítí fyzicky dobře. Střídavé pocity spojené s tělesným stavem vyjádřilo 22 % respondentů. Spíše hůře se fyzicky po skončení půstu cítilo 8 % dotázaných. Stejně jako u psychických pocitů po absolvování půstu, žádný respondent se nevyjádřil negativním způsobem, že by mu po půstu bylo fyzicky opravdu špatně.

Doplňující odpovědi:

- *Martina* bez problémů vnímá i účinky na tělo po půstu, spíše se jí ani nechtělo znovu jíst a musela se do jídla nutit. Dále velmi příjemně vnímá úbytek váhy. Po devíti měsíčním střídavém půstu shodila 30 kg nadváhy (r. 2012), za pět let se jí vrátilo 10 kilogramů.
- *Miroslav* se fyzicky cítí po půstu skvěle a lehce, je nabitý energií a je velmi odpočatý. Půstem si zlepšil tělesný stav při nemoci, rychleji vymizely příznaky a přišlo uzdravení. Celkově v půstu vidí zharmonizování těla.
- *Janě* po půstu roste životní energie a taktéž velmi pozitivně vnímá úbytek váhy. Půstem zjistila, jakým způsobem se umí organismus sám čistit a zregenerovat.

Graf č. 16: Dodržujete návratovou fázi po absolvování půstu?



Zdroj: Vlastní zpracování

Důležitým bodem je návratová fáze po půstu. K té se kladně vyjádřilo 36 % respondentů, kteří ji skutečně dodržují. Dalších 32 % dotázaných návratovou fázi taktéž dodržuje, ale ne důsledně. Celkem 10 % respondentů se dodržováním návratové fáze zabývá pouze okrajově. Zbývajících 22 % dotázaných uvedlo, že se návratovou fází nezabývá, jejich reakce byla negativní.

Respondenti, kteří se vyjádřili k dodržení regenerační fáze kladně (odpověď ano, spíše ano a někdy), byli dále dotázáni, jaké zásady dodržují. Procentuálního množství četností jednotlivých zásad je následující. Na prvním místě se umístil citlivý přechod na běžnou stravu (28 %) a na druhém ukončení půstu pitím čerstvých šťáv (24 %). Na třetím místě se ze zásad umístilo zdržení se alkoholu (19 %). Čtvrté místo obsadilo dodržení doby návratové fáze (16 %) a na posledním místě zdržení se kávy a stimulačních nápojů (13 %).

Doplňující odpovědi:

- *Martina* návratovou fází zohledňuje. Při půstu v délce jednoho týdne se vracela ke své stravě přesně též týden, časové období dodržela. Neukončila půst čerstvými šťávami, ale velmi malými porcemi podušené zeleniny, postupně přidávala brambory a rýži.
- *Miroslav* citlivý přechod zvláště neřeší, pouze si dá napoprvé velmi lehké jídlo. Jelikož nedoržel delší půst než pět dní, tak mu to nepřišlo tolik důležité a žádný problém nenastal.
- *Jana* uvedla, že se návratovou fází u půstů nezabývá. Pokoušela se jí dodržovat přibližně několikrát tři dny – čerstvé šťávy a vegetariánská strava – poté jedla běžným způsobem. Nevyjádřila se však způsobem, že by tím nastaly nějaké výrazné problémy.

5.6 Negativa a rizika spojená s půstem

5.6.1 Kritika a kontraindikace půstu

Navzdory oblíbenosti půstu a jeho dlouhé historii užívání v různých souvislostech, je tato metoda vysoce kontroverzní. Léčba půstem přijímá značnou kritiku ze strany zástupců klasické medicíny. Ti tvrdí, že půst je škodlivý, jelikož jedinec nepřijímá během této doby žádnou výživu. Nutriční potřeby jsou však naprosto individuální a mnoho lidí je schopno být delší dobu bez bílkovin, sacharidů i dalších živin. Pokud se například jedinec rozhodne pro terapeutický půst, který je prováděn pod dozorem na specializovaných klinikách, tak je zajištěno, aby byl jedinec schopen plně půst podstoupit.¹⁴⁶ K tomu jsou samozřejmě vztahovány názory na zdravotní stav jedince a případné choroby, kdy půst není vhodný. Půst je celkově velmi individuální metoda a tento princip je základním aspektem půstu.

Ačkoli je léčba půstem brána jako metoda univerzálně očišťující a ozdravující, tak existují kontraindikace, pro které je zakázán. V těchto případech je lepší provést půsty krátkodobé, nebo v modifikaci s jinými metodami. S tímto je spojen i odborný dohled, kvůli případnému užívání léků, které je s půstem naprosto kontraindikováno. Jako obecné kontraindikace je uváděno těhotenství od druhého měsíce a následná doba kojení. Dále například nemoci (spojené s nehybností jedince): rakovina, TBC v pokročilém stádiu, zastaralé psychicko-neurotické nemoci spojené se slabomyslností, celkové hnisavé pochody vnitřních orgánů těla a jiné. Je nutné podotknout, že v kontraindikacích není zcela jasno, názory odborníků se liší. Někteří uvádějí jako kontraindikaci výrazné stavy vyčerpání nebo zhoubné nádory, autoimunní nemoci štítné žlázy, cirhózu ledvin a jater, leukémii, akutní onemocnění vyžadující chirurgický zákrok a další.¹⁴⁷

Obecně by neměli držet půst ti, kteří jsou silně vyčerpání a vysílení. Taktéž by půst neměli podstupovat lidé s těžkou anémií, podvýživou nebo určitými metabolickými poruchami.¹⁴⁸ Sporným bodem, i dle výše uvedeného textu, je léčení rakoviny. Pod odborným dohledem se musí léčit jedinci vážně nemocní, nemocní diabetem I. typu, nebo lidé s nedostatečnou funkcí ledvin.¹⁴⁹

¹⁴⁶ RANDI, Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794.: s. 362-363

¹⁴⁷ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s. 12, 47, 90-91, 171-172

¹⁴⁸ FUHRMAN, Joel. *Fasting and eating for health: a medical doctor's program for conquering disease*. New York: St. Martin's Press, 1995. ISBN 031218719X.: s. 200

¹⁴⁹ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 103-110

5.6.2 Vedlejší účinky půstu a možné komplikace

Slabost je častým projevem první doby půstu. Nižší krevní tlak způsobuje závratě, například při rychlém vstávání, může dojít až k *omdlení*. *Nevolnost* při půstu je celkem běžná. Pokud přejde až k *zvracení*, může to být i velmi nepříjemná záležitost. V případě častějšího nadměrného zvracení může signalizovat nějaký problém i způsobit dehydrataci. Jev, který se hojně vyskytuje, jsou bolesti hlavy. Ty se můžou vyvinout až do stavu velmi silných bolestí, do stavu *migrény*. S tím je spojená i nadměrná konzumace kávy a stimulačních nápojů v běžném režimu jedince. Bolesti se nejčastěji vyskytují v prvních dnech půstu a nejvíce v ranních hodinách. Během prvních dvou dnů odchází a během dne se bolesti ztrácejí. Dále se mohou objevit *bolesti kloubů, či kostí*. Organismus se v průběhu půstu zotavuje, proto jsou zpozorovány lokální bolesti v místech, kde dochází k očistě. *Průjem* je dalším jevem, který se někdy dostavuje, nejčastěji mezi druhým a třetím dnem, v krátkém trvání.¹⁵⁰

Mohou se taktéž dostavit tonické *křeče*, objevují se v prstech rukou, lýtkových svalech, nejsou ale vyloučeny i svaly žvýkací. Křeče vznikají v důsledku odvodnění organismu a nedostatečného množství chloridu sodného. Pokud trpí jedinec nemocí s *ledvinovými kameny*, mohou přijít koliky z důvodu jejich vylučování ven z organismu.¹⁵¹

V případě negativních účinků půstu na psychiku jedince může být *zmatené a zamlžené vnímání a myšlení*. To je způsobené díky přechodu mozku z glukózy na ketony. Tato zmatenost povětšinou odchází po dvou až čtyřech dnech. Dále to může být pociťování silné *emoční tísně*. To je častá součást průběhu půstu, jelikož jsou vyplavovány emocionální a duchovní toxiny.¹⁵² Dalšími vedlejšími účinky může být nespavost, podrážděná kůže, tělesný zápach, bušení srdce, či zrakové a sluchové poruchy.¹⁵³

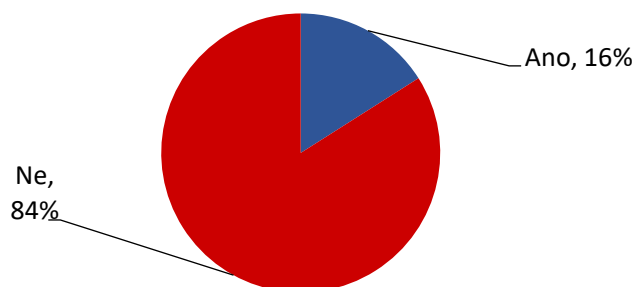
¹⁵⁰ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 104–107

¹⁵¹ NIKOLAJEV, J. C. a E. I. NILOV. *Léčení hladovkou: jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladovění*. Bratislava: EKO-KONZULT, 1996. Alternativní medicína. ISBN 8088809169.: s. 59–60

¹⁵² BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.: s. 104–107

¹⁵³ PIZZORNO, Joseph E. a Michael T. MURRAY. *Textbook of natural medicine*. 4th ed. St. Louis, Mo.: Elsevier/Churchill Livingstone, c2013. ISBN 9781437723335.: s. 302

Graf č. 17: Máte nějakou výrazněji negativní zkušenost s půstem?



Zdroj: Vlastní zpracování

Půst může způsobit také nepříjemné chvíle a komplikace. Přesto se k této otázce vyjádřilo 84 % respondentů způsobem pozitivním a při půstu u nich žádné větší problémy nenastaly. V opačném případě, zbylých 16 % dotázaných, uvedlo, že se komplikace u nich projevíly.

Respondenti, kteří zažili i výrazněji negativní stránku půstu, byli přesměrováni na otázku, jaká negativa to byla. Tyto výpovědi ukazují jejich procentuální vyjádření, nezastupují jednotlivé respondenty. Na prvním místě se umístilo zvracení a velké bolesti v břiše, zastupující 42 %. Dále stavy migrény s 33 %. Třetí místo připadlo silným negativním pocitům až nenávisti, tvořící 17 %. Na posledním místě se umístilo omdlení s 8 %.

Doplňující odpovědi:

- Martina nikdy při půstu nepocítovala výraznější komplikace, vše probíhalo bez problémů, žádné zvracení, či mdloba.
- *Miroslav* se vyjádřil stejným způsobem, jako první respondentka. S půstem má pouze pozitivní zkušenosti, nikdy u něj nenastaly výraznější negativní projevy.
- *Jana* taktéž negativní zkušenosti nemá. Pouze při jednom z půstů zažila silnější bolest hlavy během prvního dne.

5.7 Změna životního stylu

V navázání předchozí kapitoly je obezřetné se zaměřit i na období, které následuje po skončení půstu. Půst – dobrovolné hladovění, může být spouštěčem k nastartování lepšího způsobu vztahu jedince k němu samotnému, jeho zdraví a odpovědnosti. Tímto se může půst stát symbolickou bránou k novému zdravějšímu životnímu stylu a k přestavbě špatných návyků.¹⁵⁴ Všeobecná pravidla stojí na úpravě zvyklostního režimu jedince. Zde je na začátku velmi důležitý prvek, na kterém přímo závisí kvalita jakékoliv úpravy. Tím prvkem je individualita. Každému vyhovuje něco jiného, a proto by se neměl nutit do ničeho, co nevnímá jako správné a na co není připravený. Všechny změny musí být vykonávány dobrovolně, jinak hrozí riziko krachu pouze předepsaných pravidel.¹⁵⁵

Strava je jeden z nejdůležitějších faktorů života a rozhoduje o stavu našeho zdraví. Řada dietologů zastává názor, že strava vedoucí ke zdravé funkčnosti je strava zásadotvorná. Hlavní zásadotvorné potraviny jsou ovoce a zelenina, které by měli tvořit 60–75 % stravy. V jejich opozici stojí potraviny kyselinotvorné, jako jsou všechny konzervované potraviny, rafinovaný cukr, bílá mouka a výrobky z ní, ryby a maso, uzeniny všeho druhu, ale také káva, alkohol a chemicky ošetřované nápoje. Kyselinotvorné potraviny narušují celý systém přirozeného fungování organismu, který se podepisuje na fyzické i psychické úrovni. Dále vynechat sůl a používat na dochucení bylinky. Nejvhodnější je pít čistou, neperlivou vodu, čaje a čerstvé šťávy. K tomu je také zapotřebí dostatek pohybu a pobytu v přírodě.¹⁵⁶

Dále by neměl člověk jíst na noc, aby nechal tělo odpočinout. V tomto období odstavky dochází k tvorbě HGH (*human growth hormone*), což je lidský růstový hormon, jenž odpovídá za vývojové impulzy.¹⁵⁷

Zde je vhodné uvést význam anglického slova *breakfast*, které znamená snídani. Slovo *break* označuje mimo jiné přerušení a *fast* znamená půst. Breakfast je tedy doslovně přeloženo jako *přerušení půstu*. Období spánku je v tedy v podstatě nejpřirozenější půst. Další fráze, které se k této kapitole velmi hodí jsou zajisté: „*Jste to, co jíte*“, či „*Jez do polosyta, pij do polopita*“.

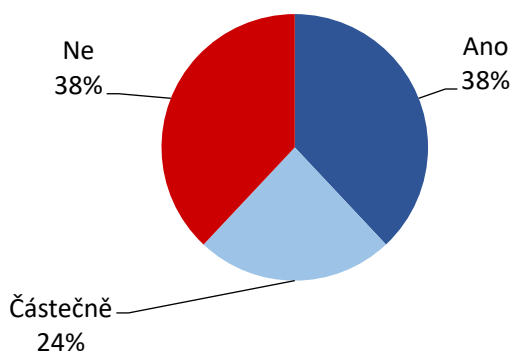
¹⁵⁴ JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.: s. 132

¹⁵⁵ DAHLKE, Rüdiger. *Velká kniha půstu*. Olomouc: Fontána, c2009. ISBN 9788073365455.: s. 238–239

¹⁵⁶ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.: s. 175–185

¹⁵⁷ DAHLKE, Rüdiger. *Velká kniha půstu*. Olomouc: Fontána, c2009. ISBN 9788073365455.: s. 238–239

Graf č. 18: Provedli jste nějaké změny v životním stylu po zkušenosti s půstem?



Zdroj: Vlastní zpracování

Poslední zkoumanou problematikou v této práci bylo zjišťování, zdali lidé pomocí půstu změnili nějakým způsobem svůj životní styl. K této otázce se jednoznačně kladným způsobem vyjádřilo celkem 38 % respondentů. Další skupinu tvoří dotázaní, na které určitým způsobem zkušenost půstu měla také vliv, ale pouze částečný. Tuto odpověď zvolilo 24 % dotázaných. Naopak stejným poměrem kladné odpovědi byla zvolena odpověď negativní. Zkušenost půstu neměla žádný vliv na změnu životního stylu u 38 % respondentů.

Respondenti, kteří změnili svůj životní styl, či alespoň částečně, byli dále dotázáni, jaké změny jim zkušenost půstu přinesla. Na první místě stála změna stravy. Změna stravování ve výsledném procentuálním vyjádření z celkového počtu změn zastoupila přesně 50 %. Druhé místo připadlo změně přístupu ke svému životu, tedy 27 % z celkových změn. Dále 19 % dotázaných vypovědělo změnu k pozitivnímu myšlení. Poslední změna připadla sportu, v procentech četnosti odpovědí vyjádřené 4 %.

V závěru analýzy, zdali lidé půstem změnili svůj životní styl, bylo zjišťováno, zda existuje závislost mezi pohlavím lidí podstupující půst a jejich pozitivní, částečně pozitivní či negativní odpovědí. Tato závislost kvalitativních znaků byla zpracována pomocí *Pearsonova chí-kvadrát testu*, který byl popsán výše v kapitole motivace k podstoupení půstu a vypracován v programu Microsoft Office.

Tabulka 3: Pozorované četnosti n_{ij} změn životního stylu

	Ano	Částečně	Ne	Součty n_j
Muž	10	6	9	25
Žena	9	6	10	25
Součty n_i	19	12	19	50

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 3 zviditelňuje rozdílné odpovědi žen a mužů na změny v životním stylu po jejich zkušenosti s půstem. Kladnou odpověď, zdali byl půst spouštěčem změny v životním stylu, uvedlo více mužů než žen, konkrétně 10 mužů a 9 žen. Naopak negativní odpověď vyjádřilo více žen než mužů, celkem 10 žen a 9 mužů. Částečnou změnu provedlo stejně mužů, i žen, obě skupiny zastupovalo 6 respondentů.

Tabulka 4: Teoretické četnosti e_{ij} změn v životním stylu

	Ano	Částečně	Ne	Součty
Muž	9,50000	6,00000	9,50000	25,00
Žena	9,50000	6,00000	9,50000	25,00
Součty	19,00	12,00	19,00	50,00

Zdroj: Vlastní zpracování

V Tabulce č. 4 jsou viditelné teoretické četnosti e_{ij} změn v životním stylu. Pomocí těchto hodnot bylo možné dále vypočítat, zdali jsou odpovědi na změnu životního stylu závislé na pohlaví. Tyto četnosti byly vypočteny pomocí Tabulky č. 3 a použitím vzorce $e_{ij} = (n_i * n_j)/n$, který byl vysvětlen v kapitole motivace k půstu a fyziologická podstata jeho účinků. Použitím funkce *CHITEST* v programu Microsoft Excel byla získána potřebná hodnota p s výsledkem 0,94873. Tato hodnota je větší než stanovená hodnota $\alpha=0,05$, proto lze tvrdit, že zde není statistický významný rozdíl mezi pohlavím. Změny v životním stylu po zkušenosti s půstem nejsou závislé na pohlaví.

Doplňující odpovědi:

- *Martina* žádné změny ve svém životním stylu po půstu neprovedla. Stravuje se stále stejným způsobem jako před půstem a jiné změny taktéž neprovedla.
- *Miroslav* mnoho změn vzhledem k půstu neudělal. Jedinou změnu, kterou si uvědomuje, je snaha zařadit do stravy více zeleniny.
- *Jana* si půstem uvědomila, že záleží na kvalitě jídla. Proto se snaží celkově o zdravý životní styl. Ten vztahuje na jídlo a zařazení pohybové aktivity.

6. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo odpovědět na výzkumnou otázku: *Z jakých důvodů se lidé postí a jaké jsou jejich zkušenosti s půstem?* První část výzkumné otázky se zaměřovala na samotné motivy k podstoupení půstu. Druhá část byla tvořena podotázkami, které poukazují na zkušenosti s touto metodou. Podotázky znějí následovně:

- *Jak dlouhé půsty lidé podstupují?*
- *Jak se lidé cítí po stránce psychické a fyzické během etapy půstu v prvních 2.-3. dnech, ve dnech následujících a po absolvování půstu samotného?*
- *Dodržují lidé daná doporučení?*
- *Mají lidé praktikující půst výraznější negativní zkušenosti?*
- *Změnili lidé díky praktikování půstu něco ve svém životním stylu?*

Odpověď na první část výzkumné otázky:

Důvody, proč se lidé půsty zabývají, sahají až ke kořenům samotné civilizace. Tato metoda byla od počátků lidstva součástí společnosti v různých směrech a její využití spočívalo na širokém spektru účinků. Metoda zdržení se potravy zasahuje do celkové osobnosti jedince, zahrnující jak tělo, tak mysl a v neposlední řadě i ducha, spirituální stránku jedince.

Půst vždy sloužil jako léčebný prostředek pro ozdravení celého těla. Půst fyzické tělo očišťuje, omlazuje a harmonizuje. Dále je účel půstu orientován na duševní stránku lidské osobnosti – na pročištění psychiky neboli mysli člověka. Za duševní očistou se řadí i půst pro duchovní potřebu, tedy zobecněně řečeno, například hledání smyslu života. Z mysli odstraňuje vytvořené psychické bloky, způsobující negativní postoje, zvyšuje výkonnost mozku a citlivost k informacím. Tím může též napravit základní vztah jedince nejen sama k sobě a působit na jeho duchovní, spirituální podstatu.

V práci vyšla podstata půstu pro očištění fyzického těla jako nejčastější motiv. V dotazníkovém šetření důvody s účelem spojeným s fyzickým tělem dosáhly 58 %. Lidé se tedy většinou zaměřují na půst, aby očistili – ozdravili svou tělesnou schránku. Tento důvod zahrnuje detoxikaci organismu, obecné zlepšení zdraví (myšleno fyzického těla) a zbavení se konkrétních zdravotních problémů. K těmto skutečnostem půst slouží jako prostředek pro odstranění přebytečných kilogramů, upravení tělesné váhy. Tento výsledek dotazníkového

šetření byl následně taktéž podpořen i rozhovory se třemi dotazovanými. Všichni (mimo prostý zájem) uvedli motiv tělesný – snížení váhy, zbavení se nemoci a očistění organismu.

Duševní (15 %) a duchovní (12 %) důvody zůstávají za motivy tělesného rázu. Ačkoliv půst značně ovlivňuje psychiku jedince a dále i ducha, tak v tomto směru není značně využíván. Mimo základní motivy byl uváděn i zájem a zvědavost (15 %). K první části výzkumné otázky bylo dále zkoumáno pomocí *Pearsonova chí-kvadrát testu – závislost kvalitativních znaků – závislost důvodů k půstu na pohlaví*. Pro účel testu byly všechny tělesné motivy seskupeny do jedné kategorie. Z výsledku testu lze říci, že důvody podstoupení k půstu na pohlaví závislé nejsou.

Odpověď na druhou část výzkumné otázky:

Jak dlouhé půsty lidé podstupují?

Druhá část výzkumné otázky se prvně orientuje na možné délky půstu. Půsty je možné dělit na krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobé půsty jsou půsty do jednoho týdne. Doby krátkodobých půstů jsou základně dány: 1, 3 a 7 dní. K těm se i váže půst střídavý (max. 1 den) v opakujících se intervalech. Dlouhodobým půstem jsou myšleny půsty delší než jeden týden a jsou základně stanoveny na 10, 15, 21 a 40 dnů. Z výsledků zkoumání vychází, že nejčastější půsty, které jsou využívány, jsou půsty krátkodobé a tvoří 67 %, zbylých 33 % připadá pro půsty dlouhodobé. Nejčastějším krátkodobým půstem je půst třídní (24%). Z rozhovorů vyšel stejný výsledek, nejčastějšími půsty jsou půsty krátkodobé a pouze jedna dotázaná držela půsty delší než jeden týden (10 a 18 dní).

Jak se lidé cítí po stránce psychické a fyzické během etapy půstu v prvních 2.-3. dnech, ve dnech následujících a po absolvování půstu samotného?

V prvních dnech půstu se organismus přeorientovává z jednoho zdroje energie na druhý – z glukózy na vnitřní výživu – ketózu, tedy druhu energie získané předně z tuků a dalších látek. Pocity lidí ve psychické rovině jsou vyrovnané, nepřevládá ani pozitivní, ani negativní stránka. Lidé se cítí dobře, mají zlepšené myšlení a vnímání, nebo změny nepociťují, ale stejným podílem jsou i psychicky unavení, podráždění a pociťují intenzivní chuť. Naopak u fyzických pocitů hojně převládají v prvních dnech ty negativní – fyzická únava, bolest hlavy, pocit hladu až nevolnost a zimomřivost. Výsledky psychických pocitů u rozhovorů byly u dotázaných více pozitivní – harmonické a kladné, beze změn, ačkoliv se

objevovaly i pocity negativní – intenzivnější chuť k jídlu, či nervozita a podrážděnost. U dvou dotázaných byly fyzické pocity spíše pozitivní, u třetí se objevuje fyzická únava a zimomřivost.

To se rychle mění po třetím dnu půstu, kdy se tělo začne lépe přizpůsobovat ketóze. Je jasně viditelný nárůst pozitivních pocitů v psychické i fyzické rovině a lidé se cítí celkově lépe a dobře. Pociťují více energie na těle i v psychickém poli, jsou radostnější, mají lepší vnímání, energii, jsou vyrovnaní a klidní. Fyzické tělo je lehčí, uvolněné a ztrácí přebytečné kilogramy. Z rozhovorů vyplynul taktéž nárůst pozitivních pocitů, v menší míře se ukazuje i negativní stránka, například nervozita, či strach. Fyzické pocity jsou ale spíše rozporuplné, je uváděn taktéž velký úbytek váhy, fyzická únava i naopak únava menší.

Čas po půstu je čas jasně pozitivní – jak na fyzické, tak i psychické rovině. Ze 70 % jsou psychické i fyzické pocity tvořeny pocity pozitivními. Tyto výsledky jsou naprosto podpořeny i výpověďmi rozhovorů. Všichni tři dotázaní se cítí nabití energií, pozitivními pocity a radostí. Po tělesné stránce se cítí výborně, odpočatě a čistě.

Dodržují lidé daná doporučení?

První dvě základní doporučení se týkají dodržení doby přípravné před půstem a doby regenerační po půstu. Ty se týkají hlavně uzpůsobení stravy a dodržení časového období.

Dodržování přípravné fáze se jeví jako rozpačité, rozporuplné. Pro téměř polovinu respondentů (48 %) není přípravná fáze důležitá a přímo 22 % jedinců se jí zcela nezabývá, což je protikladem skutečného dodržování u pouhých 8 % jedinců, zbytek respondentů ji sice respektuje, ale ne důsledně nebo se jí zabývá pouze okrajově. Tento výsledek je podpořen i dotázanými, kdy ani jeden z respondentů se přípravou na půst nezabývá.

Dodržování doby návratu je však zásadně rozdílné a to pozitivně. Je to samozřejmě také dáno tím, že doba návratu je oproti přípravě důležitější. Po období půstu je potřebné celé bytosti dát čas na to, aby se vrátilo zpět ke stravování. 36 % respondentů ji dodržuje důkladně, dalších 32 % taktéž, ale ne s takovým respektem a 10 % okrajově. Pouze 22 % dotázaných návratovou fází neřeší. Z rozhovorů vyplynuly rozdílné výsledky, první dotázaná ji dodržuje, druhý dotázaný nikoliv, jelikož dodržuje pouze krátkodobé půsty, kdy návrat není tolik důležitý a třetí dotázaná se sice snažila fázi dodržovat, ale spíše v ní selhává.

Další doporučení se týkají doby půstu. První je doporučovaný druh vody, který by měli lidé při půstu pít. Ačkoliv je silně nedoporučována voda z kohoutku kvůli chlóru a

různým nečistotám, tak je nejpoužívanější a to se 37 %. Zbylá procenta tvoří různé druhy vod doporučených, avšak všechny jsou vzdálené oblíbenosti vody kohoutkové. Dotázaní v rozhovorech tento výsledek podpořili – dva dotázaní ji taktéž používají, pouze třetí dotázaná pije jen vody doporučené.

Dále bylo zkoumáno používání klystýru pro očištění střev. Klystýr je obecně velmi kontroverzní téma. Ve výsledku analýzy vyšlo, že více než polovina (52 %), klystýr nepoužívá, 22 % se mu věnuje a 26 % pouze občasné. V rozhovoru se všichni tři dotázaní staví ke klystýru pozitivně.

Třetím zkoumaným doporučením je pohybový režim. Na ten jsou taktéž rozporuplné názory, zdali se má jedinec aktivně pohybovat nebo ne. Přesto pouze 12 % respondentů uvedlo, že se aktivně nepohybují, zbytek ano. K tomu všichni tři dotázaní se taktéž nijak neomezují a pohybový režim buď nemění od běžných dnů, nebo ho využívají.

Poslední je meditace – metoda zklidnění mysli. Přesně polovina (50 %) respondentů ji využívá, 8 % okrajově. Naproti tomu 42 % se jí nezabývá. Dále se dotázaní staví k těmto metodám pozitivně, dva přímo meditují a třetí cvičí tai-či, čímž meditaci nahrazuje.

Mají lidé praktikující půst výraznější negativní zkušenosti?

Velice jednoduše řečeno - spíše nemají. Celých 84 % respondentů s půstem nemá žádnou negativní zkušenost. Ta byla vyjádřena například zvracením, omdlíváním, migrénami apod. Tento výsledek dotazníkové šetření je podpořen i vyjádřením dotázaných. Všichni tři dotázaní žádné výrazněji negativní zkušenosti nemají, pouze jedna uvedla, že při jednom půstu měla první den silnější bolest hlavy.

Změnili lidé díky praktikování půstu něco ve svém životním stylu?

Odpověď na tuto podotázku je rozporuplná, i když se přiklání na pozitivní stranu. Stejný počet respondentů (38 %) svůj životní styl změnil, ale naopak i nezměnil. Nicméně, zbylých 24 % provedlo změnu částečnou, což je také pozitivní výsledek. Tato změna se týkala například zdravějšího stravování, sportu apod. Dotázaní v rozhovoru uvedli také rozdílné názory na tuto změnu, pozitivní i negativní. Proto tuto podotázku bylo taktéž zjišťováno, zda změny životního stylu závisí na pohlaví, dle *Pearsonova chí-kvadrát testu*. Opět vyšlo najevo, že změna v životním stylu je na pohlaví nezávislá.

7. Seznam literatury

7.1 Knižní zdroje

- BUBÍK, Tomáš a Martin FÁREK, ed. *Náboženství a jídlo*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005. CERES. ISBN 8071948004.
- BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 9788073368005.
- CARNEY, M. *Therapeutic water-only fasting: History, philosophy, science, & guidelines for the naturopathic physician*, Portland, Orlando, (2010) In RANDI, Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794
- DAHLKE, Rüdiger. *Velká kniha půstu*. Olomouc: Fontána, c2009. ISBN 9788073365455.
- DIVECKÝ, Jan. *Židovské svátky: [kalendářem od Pesachu do Purimu]*. Praha: P3K, 2005. ISBN 8090358438.
- FUHRMAN, Joel. *Fasting and eating for health: a medical doctor's program for conquering disease*. New York: St. Martin's Press, 1995. ISBN 031218719X.
- GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem i duší*. Vydání čtvrté. Přeložil Josef HERMACH. V Kostelním Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2016. Malý duchovní život. ISBN 9788071959045.
- HALLESBY, Ole. *Prayer*. Updated version. Minneapolis: Augsburg, c1994. ISBN 080662700X.
- HEŘT, Jiří. *Alternativní medicína: možnosti a rizika*. Praha: Grada, 1995. ISBN 8071691518.
- JANČA, Jiří. *Alternativní medicína: komplexní prevence a léčba přírodními prostředky*. 3. vyd. Ilustroval Magdalena MARTÍNKOVÁ. Praha: Eminent, 1995. ISBN 8090017630.
- JONÁŠ, Josef. *Odolnost vůči nemocem: přírodní léčení*. Praha: Remat, 1997. Jonášova knihovna zdraví. ISBN 8090151914.
- JELÍNEK, Martin. *Půst – cesta k dokonalosti*. Havířov: In press CZ, 2012. ISBN 9788090517806.
- KALÁBOVÁ, Helena. *Fenomenologie zdraví a nemoci*. Liberec: Technická univerzita, 2011. ISBN 9788073727253
- KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 8020013075.
- KEMP, Hugh P. *ABC světových náboženství*. Praha: Česká biblická společnost, 2014. ISBN 80-204- 0440-6.
- KENEALLY, Thomas. *Three famines: starvation and politics*. New York: PublicAffairs, c2011. ISBN 9781610390668.
- KIRSTE, Reinhard, Herbert SCHULTZE a Udo TWORUSCHKA. *Svátky světových náboženství*. Praha: Vyšehrad, 2002. ISBN 8070215887.
- KŘOPÁČEK, Luboš. *Duchovní cesty islámu*. Praha: Vyšehrad, 1993. ISBN 8070211253.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787744.
- MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Léčivá detoxikace hladem: praktická část*. Bratislava: Eugenika, 2016. ISBN 978-80-89227-70-9.

- MALACHOV, Gennadij Petrovič. Léčivá detoxikace hladem: Teorie. Bratislava: Eugenika, 2016. Teorie (Eugenika). ISBN 978-80-89227-50-3.
- MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Zlatá pravidla očisty a hladovění*. Bratislava: Eugenika Pbl., 2010. ISBN 978-80-8100-194-9.
- MIJARES, Sharon G. a Gurucharan Singh. KHALSA. *The psychospiritual clinician's handbook: alternative methods for understanding and treating mental disorders*. Binghamton, NY: Haworth Reference Press, c2005. ISBN 0789023245.
- MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava, 2007. ISBN 8073680351.
- NIKOLAJEV, J. C. a E. I. NILOV. *Léčení hladovkou: jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladovění*. Bratislava: EKO-KONZULT, 1996. Alternativní medicína. ISBN 8088809169.
- NOSEK, Bedřich a Pavla DAMOHORSKÁ. *Židovské tradice a zvyky*. Vydání druhé, upravené a doplněné. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 9788024629964.
- O'CALLAGHAN, Sean. *Malé kompendium světových náboženství*. Praha: Knižní klub, 2012. ISBN 9788024234670
- PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 9788090407459.
- PIZZORNO, Joseph E. a Michael T. MURRAY. *Textbook of natural medicine*. 4th ed. St. Louis, Mo.: Elsevier/Churchill Livingstone, c2013. ISBN 9781437723335.
- RANDI, Frederiks. *Fasting: An Exceptional Human Experience*. Bloomington: AuthorHouse, 2012. ISBN 9781481723794
- SCHWITZER, Silvana. *Zázračný půst: [nový začátek: očista těla i ducha]*. Olomouc: Fontána, 1998. ISBN 8086179044.
- STERN, Marc. *Svátky v životě Židů: vzpomínání, slavení, vyprávění*. Praha: Vyšehrad, 2002. Světová náboženství (Vyšehrad). ISBN 8070215518.
- STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová*. Praha: Triton, 2011. ISBN 9788073876029.
- SVOJTKA & CO. *Dieta a ozdravná hladovka: dieta jako prostředek snížení váhy*. Praha: Svojtka & Co., 2003. Malá knihovnička zdraví. ISBN 80-7237-678-9.
- WEIL, Andrew. *Natural Health, Natural Medicine: The Complete Guide to Wellness and Self-Care for Optimum Health*. Rev.ed. New York, NY: Houghton Mifflin, 2004. ISBN 0618479031.

7.2 Odborné články

- BANJARE, Jyoti Bala a Supriya BHALERAO. Obesity associated noncommunicable disease burden. *International Journal of Health* [online]. 2016, **5**(2), 81-87 [cit. 2017-02-26]. DOI: 10.4103/2278-344X.180429
- HOLZMAN, David. Alternative and Complementary Therapies: Fasting : Health Benefits Versus Risks. *Volume*. 2009. DOI:10.1089/act.1998.4.227
- LEVINE B a YUAN J. Autophagy in cell death: an innocent convict? *The Journal Of Clinical Investigation* [online]. 2005, **115**(10), 2679-88 [cit. 2017-03-02]. ISSN 00219738.
- LEVINE, Beth a Guido KROEMER. Review: Autophagy in the Pathogenesis of Disease. *Cell* [online]. 2008, **132**(1), 27-42 [cit. 2017-03-02]. DOI: 10.1016/j.cell.2007.12.018. ISSN 00928674.
- MAHARATNA, Arup. Food Scarcity and Migration: An Overview. *Social Research* [online]. 2014, **81**(2), 277-299 [cit. 2017-01-30]. DOI: 10.1353/sor.2014.0026. ISSN 0037783X.
- MARYAM HOSSEINI ALMOSAVI. A brief look at the role of fasting in mental health and its correspondence with advances in psychology. *Journal of Fasting and Health, Vol 3, Iss 3, Pp 132-137 (2015)* [online]. 2015, **3**(3), 132-137 [cit. 2017-01-29]. ISSN 23452587.
- MUSALEK, Michael. From Evidence-based Medicine to Human-based Medicine in Psychosomatics. *Acta Dermato-Venereologica* [online]. 2016, **96**, 14-17 [cit. 2017-02-26]. DOI: 10.2340/00015555-2413. ISSN 00015555.
- NAIR, Pradeep M. K. a Pranav G. KHAWALE. Role of therapeutic fasting in women's health: An overview. *Journal of Mid-life Health* [online]. 2016, **7**(2), 61-64 [cit. 2017-03-05]. DOI: 10.4103/0976-7800.185325. ISSN 09767800.
- PRABHAKAR, Amlendu, Ashley QUACH, Haojiong ZHANG, et al. Acetone as biomarker for ketosis buildup capability - a study in healthy individuals under combined high fat and starvation diets. *Nutrition journal* [online]. 2015, **14**, no. **1**(1) [cit. 2017-03-02]. ISSN 14752891.
- TINSLEY, Grant M. a Paul M. LA BOUNTY. Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. *Nutrition Reviews* [online]. 2015, **73**(10), 661-674 [cit. 2017-01-29]. DOI: 10.1093/nutrit/nuv041. ISSN 00296643. Versus Risks. *Volume*. 2009. DOI:10.1089/act.1998.4.227

7.3 Elektronické zdroje

- DESATERO LÉKAŘE: Quo vadis medicína ? *MUDr. Irena Remešová* [online]. 2013 [cit. 2017-02-08]. Dostupné z: <http://www.mudr-remesova.cz/2013/11/quo-vadis-medicino/>
- Fasting. *Encyclopædia Britannica* [online]. Encyclopædia Britannica, 2015 [cit. 2017-03-01]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/fasting>
- Fokus *Václava Moravce: Moc a bezmoc medicíny* [online]. 2016 [cit. 2017-02-26]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/11054978064-fokus-vaclava-moravce/216411030530001/diskuse>
- Global *Health Observatory (GHO) data: Noncommunicable diseases (NCD)* [online]. [cit. 2017-02-26]. Dostupné z: <http://www.who.int/gho/ncd/en/>
- HALÍK, Tomáš. Půst v různých náboženských tradicích. *Cirkev.cz* [online]. 2008 [cit. 2016-12-11]. Dostupné z: <https://www.cirkev.cz/archiv/080205-pust-v-ruznych-nabozenskych-tradicich>
- HOLČÍK, Jiří, Martin KOMENDA a (eds) a kol. *Testování nezávislosti (Pearsonův chí-kvadrát test): Matematická biologie: e-learningová učebnice* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2015 ISBN 978-80-210-8095-9. [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: <http://portal.matematickabiologie.cz/index.php?pg=aplikovana-analyza-klinicky-a-biologicky-dat--analyza-a-management-dat-pro-zdravotnicke-obory--testovani-hypotez-o-kvalitativnich-promennych--analyza-kontingencnich-tabulek--testovani-nezavislosti-pearsonuv-chi-kvadrat-test>
- Kultura on-line: Duše K* [online]. 2011 [cit. 2017-02-26]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10000000034-divadlo-kampa/211251000300010-duse-k/diskuse?discussion-reply=375375>
- MÁCHA, Pavel. Co je půst? *Půst* [online]. [cit. 2017-01-24]. Dostupné z: <http://www.pust.cz/frame.php?load=cojepust>
- PETRÁŠOVÁ, Lenka. *Kdysi vysmívaná celostní medicína bude uznána, posvětil ji ministr Heger* [online]. 2013 [cit. 2017-02-25]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/celostni-medicina-v-cr-06g-/domaci.aspx?c=A130210_204113_domaci_ert
- Testování hypotéz* [online]. [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: https://www.fd.cvut.cz/departament/k611/PEDAGOG/VSM/5_testovani%20hypotez.pdf
- Udalosti: Klasická vs. alternativní medicína* [online]. 2015 [cit. 2017-02-16]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1097181328-udalosti/215411000100609/obsah/405975-klasicka-vs-alternativni-medicina>
- VLČÁKOVÁ, Magdaléna. *V Hradci Králové funguje nové centrum pro výzkum čínské medicíny* [online]. 2015 [cit. 2017-02-25]. Dostupné z: <http://www.hradeckralove.org/noviny-a-novinky/v-hradci-kralove-funguje-nove-centrum-pro-vyzkum-cinske>

8. Seznam grafů

Graf č. 1: Důvody k podstoupení půstu	37
Graf č. 2: Důvody k podstoupení půstu: žena	38
Graf č. 3: Důvody k podstoupení půstu: muž	38
Graf č. 4: Zkušenost s délkou půstu	44
Graf č. 5: Dodržujete přípravou fázi před půstem?	46
Graf č. 6: psychické změny 2.-3. den půstu	48
Graf č. 7: Fyzické změny 2.-3. den půstu	49
Graf č. 8: Psychické změny další dny půstu	51
Graf č. 9: Fyzické změny další dny půstu	52
Graf č. 10: Jaký druh vody pijete při půstu?	53
Graf č. 11: Používáte během půstu klystýr?	54
Graf č. 12: Jakou fyzickou aktivitu upřednostňujete během půstu?	55
Graf č. 13: Meditujete při půstu?	56
Graf č. 14: Jak se cítíte psychicky po absolvování půstu?	58
Graf č. 15: Jak se cítíte fyzicky po absolvování půstu?	59
Graf č. 16: Dodržujete návratovou fázi po absolvování půstu?	60
Graf č. 17: Máte nějakou výrazněji negativní zkušenost s půstem?	63
Graf č. 18: Provedli jste nějaké změny v životním stylu po zkušenosti s půstem?	65

9. Seznam tabulek

Tabulka 1: Pozorované četnosti n_{ij} důvodů k podstoupení půstu	40
Tabulka 2: Teoretické četnosti e_{ij} důvodů k podstoupení půstu	40
Tabulka 3: Pozorované četnosti n_{ij} změn životního stylu	66
Tabulka 4: Teoretické četnosti e_{ij} změn v životním stylu	66

Obsah

1.	Úvod a cíl práce	8
2.	Metodologie	11
3.	Literární rešerše	13
4.	Teoretická část	16
4.1	Člověk a jeho zdraví	16
4.1.1	Jednotlivé části osobnosti a přístup medicíny	16
4.1.2	Změna příčin nemoci	18
4.1.3	Alternativní přístup k léčbě	19
4.2	Půst.....	20
4.2.1	Vymezení pojmu půst a jeho princip.....	20
4.2.2	Druhy půstů dle způsobu provedení	21
4.2.3	Možné motivace k praktice postění.....	23
5.	Praktická část	24
5.1	Historie léčby hladem	24
5.2	Půst jako kulturní a náboženský prvek	26
5.3	Motivace k půstu a podstata jeho účinků.....	29
5.3.1	Fyziologická podstata účinků půstu	29
5.3.2	Procesy při půstu	33
5.4	Délka půstu	42
5.4.1	Krátkodobý půst	42
5.4.2	Dlouhodobý půst	43
5.5	Jednotlivé etapy půstu.....	45
5.5.1	Přípravné období	45
5.5.2	Doba půstu.....	47

5.5.3	Doba návratová (regenerační)	57
5.6	Negativa a rizika spojená s půstem.....	61
5.6.1	Kritika a kontraindikace půstu	61
5.6.2	Vedlejší účinky půstu a možné komplikace	62
5.7	Změna životního stylu	64
6.	Závěr	68
7.	Seznam literatury	72
7.1	Knižní zdroje.....	72
7.2	Odborné články	74
7.3	Elektronické zdroje	75
8.	Seznam grafů	76
9.	Seznam tabulek	77