

Kapitola 4

Nejčastější chyby, jichž se hladovějící dopouštějí

Každý člověk by se měl pečlivě starat o své zdraví a věnovat mu pozornost o to víc, oč hlouběji proniká do problematiky fungování svého organismu a chápe v něm důležité souvislosti. Všichni bychom se měli starat o své zdraví a uchovávat je na nejlepší možné úrovni. Vědomosti z oblasti zdravotní a praktické rady na uchování zdraví mají ze všech znalostí pro člověka největší cenu.

V této kapitole si ukážeme příklady chyb, jichž se hladovějící v praxi dopouštějí. Dbejte na to, abyste je při vlastní kúře neopakovali.

Chyba č. 1: Indiferentní hladovění, které nepočítá se zvláštnostmi individuální stavby těla.

J. Nikolajev vyprávěl, jak léčil dvacetišestiletou pacientku s těžkým onemocněním souvisejícím s příjmem výživy, která při výšce sto padesát osm centimetrů vážila pouhých něco málo přes třicet jedna kilogramů. Jak k tomu došlo? Žena se rozhodla, že bude hladovět sama bez lékaře a vydržela bez jídla dvanáct dnů. Chtěla se vyléčit z tyreotoxikózy, ta ovšem patří při dlouhodobém léčebném hladovění mezi kontraindikace. Potom se dva týdny regenerovala a opět špatně: jedla hodně živočišných bílkovin, pila mléko, vejce, tvaroh a ryby, tedy všechno, co pokládala za vhodné a výživné. V důsledku nesprávné diety se jí narušilo trávení a objevily se nevolnosti, bolesti břicha, závratě a celková slabost organismu.

Doktor Nikolajev jí nejprve předepsal správnou regenerační dietu – syrovátku a ovesný vývar, k nimž postupně zařadil také zeleninové vývary a tekuté kaše. Pacientka byla po dvou týdnech propuštěna domů s hmotností třicet devět kilogramy.

Poznámka. V tomto případě došlo k několika hrubým chybám najednou. Kvůli kontraindikacím měla hladovka trvat pouze sedm dní a pacientka se měla po celou dobu nacházet v teple, vlhku a v komfortních podmínkách (také kvůli podrážděnému principu větru).

Po dvanácti dnech se aktivoval program očisty organismu od škodlivin, ovšem najednou byl přerušen a byla nastavena dieta obsahující potraviny, které nemohou být samostatně stráveny. Neobsahují totiž aktivní enzymy, jež jsou při tepelné úpravě deaktivovány. Trávicí orgány se s tímto úkolem prostě nevypořádají a zcela zákonitě se objeví nevolnost, špatné trávení a intoxikace potravinami. Není divu, že se žaludek rozbolí a slábne...

J. Nikolajev předepsal pacientce tekutou teplou stravu, při níž se podrážděný princip větru uklidnil a hmotnost těla i jeho funkce se uvedly do normálu.

Příklad. „Děkuji vám za všechno, co pro lidi děláte a jak jim pomáháte.

Jmenuji se Maxim a rozhodl jsem se vám napsat, protože potřebuji radu. Je mi dvacet let, studuji a kandiduji na titul mistra sportu v plavání. Patřím ke konstituci větru, měřím sto devadesát dva centimetrů a vážím šedesát sedm kilogramů.

S vašimi knihami a názory jsem se poprvé setkal v září minulého roku a musím říct, že změnilý můj život. Začal jsem jíst úplně jiné produkty, pročistil si střeva, vyzkoušel urinoterapii, šestkrát provedl očistu jater a nyní pravidelně hladovím a piji urin. Můj organizmus se od té doby zcela obměnil a došlo k výrazným změnám i uvnitř. Až do března tohoto roku jsem se cítil skvěle, ale pak se objevily střevní problémy. Dříve jsem chodil na stolicí po každém jídle, tak hodinu až hodinu a půl po požití. To ale časem ustalo a já chodil na velkou s bídou jen po ránu, a to ještě byla defekace obtížná. Pak jsem začal provádět malé klystýry s odpařenou urinou, vždy sto až sto padesát gramů. Už se mi však nepodařilo obnovit předchozí zdravotní stav, střeva mi nefungují a zcela se vytratilo nutkání jít na velkou.

Snažím se jíst taková jídla, která by pro mne byla svým složením ideální, vzhledem ke stavbě mého těla. Během druhé očisty jater se objevila zlatavá žluč, střeva na úrovni fyzického těla také nejsou ve špatném stavu. Po celou dobu jsem se léčil urinoterapií, moč piji třikrát až pětkrát denně v porcích po sto padesáti až tři sta gramech. Urinu mám zdravou, zlatavou, křišťálově čistou. Také čistím své životní pole a provádím dýchání štěstí.

(Když má člověk ostře vyjádřenou individuální konstituci větr, musí být během hladovky obzvlášť opatrný. A to mladý pan Maxim rozhodně nebyl. Na počátku vše probíhalo

dobře, protože se tělo čistilo a tělesné funkce stabilizovaly. Potom se ale životní princip větru podráždil. Navíc pacient začal s ozdravováním organismu v zimním chladném počasí, a to také vede k předráždění tohoto životního principu. Napomáhají mu i urinové a rostlinné klystýry. Je jasné, že se především rozladila cirkulace energií v organismu a v důsledku toho se narušila i pravidelná stolice. U žen by se v tomto případě rozhodil také menstruační cyklus – pozn. aut.

Moje doporučení: v tomto období klystýry neprovádějte, pouze malé mléčné a olejové. Po celý týden jezte pouze teplou stravu a užívejte si teplých koupelí s následným vtíráním olivového oleje do kůže.

V zimě je možné hladovět jednou za dva týdny, delší ozdravné kúry nechte na teplé letní počasí.)

Chyba č. 2: Nevhodný začátek hladovění

Nejčastěji se dopouštíme té chyby, že věnujeme nedostatečnou pozornost očiště žaludečního a střevního traktu. Kvůli tomu se pak vyvine neutuchající pocit hladu a leckdy dojde i k autointoxikaci skrze tlusté střevo. Člověk se cítí slabý, bolí ho hlava a pálí oči.

Příklad. „Je mi už sedmdesát dva let a jsem invalidou prvního stupně z Velké vlastenecké války, původním povoláním novinář, nyní samozřejmě důchodce. Vedl jsem vždy aktivní život a doufám, že i zdravý (hodně času jsem strávil na chatě v Gurfuze na Krymu), miloval jsem život v přírodě a vždy dbal na své zdraví. Přesto jsem před třemi lety prodělal silný záchvat mrtvice (ischemické levostranné) a po ní zůstal částečně ochrnutý – nefunguje mi levá ruka a levá noha. Tři měsíce po mrtvici jsem znovu začal chodit a celkově jsem se uzdravoval. Avšak poté, co jsem

strávil určitou dobu v nemocnici pro veterány Velké vlastenecké války, začala regrese nemoci – zhoršila se mi chůze a i levá ruka znovu znehybněla. Ošetřující lékařka určila svalové spazma a nekoordinované pohyby při sevření a natažení a přitom řekla, že je to neléčitelné. Čímž řekla, že jsem odsouzen k uzavřenému životu za stěnami svého bytu. Bylo pro mne nevýslovně těžké chodit s berlemi třeba jen na zahradu před domem a sejít ze schodů ze čtvrtého patra bylo vůbec nad moje síly (o krymské chatě a milovaných včeličkách se nebudu ani zmiňovat). Doktorka mi poradila, že na jedné klinice v Kyjevě léčí svalové spazma metodou zmrazování. Tak jsem se s nimi spojil a zjistil jsem, že tuto metodu zkoušeli, ale neměli dostatek pozitivních výsledků a odmítli mne přijmout na léčení. Jeden kolega z Oděsy se tam zkušebně vypravil, aby něco bližšího zjistil, ale také se vrátil s nepořízenou.

Po přečtení vašich knih mi však svitla naděje: existuje metoda, které vyléčí i ,to, s čím si žádný medikament neporadí!‘ To používám slov Geneši. Není třeba zdůrazňovat, že onou metodou je hladovění. V září a prosinci jsem se dvakrát pokusil začít s dlouhodobou hladovkou, ale nikdy se mi nepodařilo překročit hranici sedmi dnů. Trpěl jsem velmi silnou intoxikací! (*Zde se mimochodem skrývá chyba – netrpělivé přání začít dlouhodobé hladovění, avšak bez předběžného očištění – pozn. aut.*)

Později jsem se dobře očistil a zkusil po třetí dlouhodobě hladovět – a od 18. ledna do 11. února mi to vyšlo. Byl jsem jenom o vodě a vydržel to do okamžiku, než se můj jazyk zcela zbavil povlaku a já pocítil vytoužený hlad.

Hladovou kúru jsem snášel normálně a v regenerační fázi dodržoval všechny vaše rady. Pátého dne mi znovu začala normálně fungovat střeva a žaludek. Sedmý den jsem nabyl jistoty, že se vše v organismu obnovilo, a dopustil se kardiální chyby: prostě jsem se přejedl. Stalo se to, před čím jste mnohokrát varovali, postihla mě porucha trávení v nejhorším

stadiu: potrava ze mne vycházela absolutně nestrávená a já se pomalu měnil v dystrofiika. Jak postupovat v této situaci? Hledal jsem rady všude možně, ale marně – nenašel jsem je ani ve vašich knihách, ani v knihách Paula Bragga. A tak jsem musel experimentovat a začínat vše od začátku a sám: přešel jsem na šťávy, zeleninové saláty a ovesné kaše. *(Pozor, raději nejezte obiloviny, a to ani mleté, ani drčené či jinak upravené a vynechejte také kroupy a krupici. Tyto produkty už nemají svou původní biologickou hodnotu – pozn. aut.)*

Léčba trávicí indispozice trvala skoro měsíc, ale příliv sil, jaký nastal po hladovění, se nikdy nedostavil a naopak jsem byl pořád slabý, bezmocný pacient s bolestmi jater a žlučníku. Přesvědčil jsem se na vlastní kůži, co znamená slabost z přejedení. Rozhodl jsem se, že budu pít urinu a provádět masáže, ale bylo mi stále hůř a hůř, bolesti levé ruky a nohy nepřestávaly. *(V takovém případě je nutné opakovat hladovku a vyvarovat se chyb při jejím ukončení – pozn. aut.)*

Chyba č. 3: Nevhodný průběh hladovění, často opakované chyby

Spousta lidí se při hladovění necítí dobře nebo je zatěžuje natolik, že od něj odstoupí: city zvítězí nad rozumem. Například autolýza má za následek, že se v ústech objeví sladká pachůť hniloby, která sem proniká z paranazální dutiny, nebo naopak strašná hořkost doprovázená symptomy nevolnosti při gastroduodenálních reflexech (to je vtékání žluče do žaludku). Člověk se při stoupání do schodů nebo do svahu hory rychle zadýchá a potkávají ho další a další nepříjemnosti. Jakmile hlad začne působit a započne svou léčitelskou činnost, patologické projevy životního pole se derou ven. A to je začarovaný kruh, protože ony začínají působit na vědomí a „domlouvají“ mu, aby s hladověním pře-

stalo. Všechno úsilí přijde vniveč, nemoc se posílí, pevně zachytí kořínky a navrácí v podobě recidivy. Pokud hladovějící nesetrvá v klidu a v průběhu kúry kouří, nosí prádlo ze syntetických látek a dělá další nevhodné věci, začne trpět nespavostí, je podrážděný, bolí ho hlava, cítí se slabý, silně mu buší srdce a může poklesnout na duchu či se psychicky zhroutit (anebo i něco horšího).

Když se pacient během hladovění neřídí důležitými zásadami anebo jen částečně, jeho zdraví se může zhoršit a vystanou nečekané komplikace.

Příklad. Šedesátitýřletá žena trpící revmatoidní artritidou se rozhodla pro léčebné hladovění; a aby na to měla větší klid, dočasně se odstěhovala k dceři. Držela se dlouho velmi dobře, ale patnáctého dne se objevily bolesti a ztuhly jí klouby. Byla k ní povolána lékařka, která nemocnou i její blízké pečlivě zpovídala a vyšlo najevo, že se žena od desátého dne hladovky rozhodla svůj pitný režim obohatit o šťávy, protože si myslela, že to zvýší celkový léčebný efekt. Jenže tomu bylo přesně naopak a pacientka musela kúru opakovat od začátku.

Chyba č. 4: Nesprávný přechod k normálnímu stravování

Jak už jsme říkali dříve, když člověk vyloučí z jídelníčku veškeré tuhé jídlo, v prvních dnech hlad nepocítí uje, respektive jej alespoň silně netrápí. To se projeví například tak, že při kontaktu s jídlem a čichání jeho vůni tělo nereaguje jako dřív a instinkty hladu už nefungují. Namísto nich se vyvinou jiné nežádoucí reakce, které člověku přivodí nespavost, podrážděnost nebo pálení žáhy.

Čich člověka ovládá a patologické projevy z jeho vědomí nezmizí. Kořen nemoci zůstává, vnitřní procesy se roz-

ladí a pacient je vynucen předčasně ukončit hladovku, aniž by si jakkoli pomohl.

A nyní se podíváme na příklad nesprávného hladovění.

„Píše vám Pavel B., dříve mistr v boxu, nyní trenér. Je mi třicet sedm let a narodil jsem se 6. února 1958. Měřím sto sedmdesát dva centimetry a vážím šedesát jeden kilogram. Převažuje u mě princip větru, ale maličko je přítomna i žluč.

Uvedu o sobě a svém ozdravném programu více informací: půl roku praktikuji polévání studenou vodou a tři roky jsem striktní vegetarián.

Nyní, když se mi dostaly do rukou vaše knihy, bych chtěl vypracovat vlastní ozdravný systém a poradit se s vámi. Zdali jsem se vydal správnou cestou?

Hladovění mě začalo zajímat už v roce 1991 a od té doby jsem vydržel bez jídla deset, sedmnáct, dvacet čtyři, třicet a třicet čtyři dny a jednou (to bylo v roce 1995) dokonce čtyřicet čtyři dny. Právě po této poslední a nejdelší kúře, kterou jsem nesprávně ukončil, mi ‚hráblo‘. Začal jsem třpět halucinacemi – myslel jsem si, že jsem Ježíš Kristus na trůně v Nikolajevském chrámu. Byly to velmi jasné vidiny, na něž jsem dodnes nezapomněl.

(Pro osoby s uvedenou konstitucí je hladovění převyšující třicet dnů nepřijatelné. Při dlouhodobém hladovění se příliš vzruší princip větru a rozumové procesy se zpomalí. Užívání syrové potravy a polévání studenou vodou také tento proces neblahodárně ovlivňují, a to všechno dohromady vede k zákonitým negativním výsledkům – pozn. aut.)

Hladovění jsem propadl kvůli matce, která na tom byla zdravotně velmi špatně: doslova před mýma očima umírala, dusila se a měla křeče, takže u nás byla každý týden pohotovost. Začali jsme s léčbou podle Paula Bragga. Několik jednodenních hladovek pomohlo, aby se jí z ledvin vyloučily kaménky (vycházely v podobě písku). Vydržela dvakrát i třídní hladovění.

Já si však dělám starosti kvůli něčemu jinému: v sedmadvaceti letech jsem měl úraz hlavy a mozku, kdy jsem spadl z kola a uhodil se hlavou o asfalt. Měl jsem otřes mozku, ale hlavně mi něco prasklo v levém uchu. Začalo mi v něm hučet, jako by u něj pracovala svářečka. Doufám, že mi poctivé hladovění s tímto problémem pomůže.

(V okamžik otřesu mozku byla do organismu zavedena patologická informace, která se zapsala do buněčné paměti. Je nutné používat metodiku očisty životního pole, hlad se v tomto případě příliš nehodí – pozn. aut.)

V jedné jógínské příručce jsem se dočetl, že když hladovění dospěje do určitého stadia, organismus ‚sáhne do zásob‘ a využije moci podvědomí a energiik léčbě onemocnění.

Před dvěma lety se mi při hladovění (třicátý den) stala taková věc: ráno se probudím o půl páté ráno a cítím, jako by se ve mne nashromáždila mocná energie a okamžitě mne nabila. Vstal jsem a procházel se po domě – všichni spali a já nemohl pochopit, co se to děje. Někde v hloubi duše mi probleskla myšlenka, že se konečně aktivovaly energetické zásoby organismu. Správně jsem tento stav měl překonat, ale nejistota a strach z toho, co se to vlastně se mnou děje, nakonec vyhrály. Oblékl jsem si teplákovou soupravu, napil se mléka a šel se proběhnout. Tak jsem ukončil hladovění.

(Energetika životního pole se začala vyrovnávat, stagnace byla překonána. Že byly v organismu přítomné pocity jako strach či nejistota, dokazuje existence silného psychologického bloku. Pacient měl ukončit hladovění dietou se šťávami, potírat si tělo olivovým olejem a dělat horké koupele, ne v regenerační fázi chodit běhat – pozn. aut.)

Příští rok jsem uskutečnil třicetidenní hladovku a na jejím konci opět pocítil přliv energie. Jednou jsem ležel v posteli, své tělo téměř nevnímал a pociťoval jakési vnitřní napětí. Byly čtyři hodiny ráno a já se zrovna díval na mistrovství ve fotbale, když tu vnímám, že se něco přiblí-

žuje – mohl to být Bůh, Duch nebo energie; je jedno, tak tomu budeme říkat. Vypukla u mě náboženská extáze a já se rozplakal a pomodlil, a pak jsem probudil matku a začal jí tvrdit, že jsem boží vyvolenec a že nás příští den navštíví Ježíš Kristus. Ráno jsem hladovku ukončil a přeludy se vytratily.

(Zde je další příklad nedodržování režimu hladovění: noční sledování televize, které způsobuje silné emoční vzruchy a předráždění principu větru. Hladovění je samo o sobě pro člověka velkou zátěží, a když se kombinuje s jinými zatěžujícími aspekty, dopadá to obdobně jako v tomto případě – pozn. aut.)

V roce 1995 se mi podařilo hladovět celých čtyřiačtyřicet dnů, a sice od 4. května do 16. června. V posledním týdnu však můj organismus mlel z posledního a já si to uvědomil v okamžiku, kdy jsem zčistajasna uviděl před očima jiskry či spíše jasné, zářivé, rudé záblesky. Velmi výstižně to popsal Antoine de Saint-Exupéry, který prožil něco podobného, když se s přítelem po havárii letadla ocitli v poušti. Na druhý týden měli oba muži natolik dehydrovaný organismus, že jim před očima létaly jiskry. Já jsem si to přečetl a už jsem se tohoto jevu nebál – stačilo vypít trochu uriny a jiskry zmizely. Drasticky se mi snížila tělesná hmotnost – ze šedesáti na čtyřicet čtyři kilogramů. Necítil jsem však jako dřív příliv energie ani blízkost Ducha. Můj organismus se zřejmě za čtyři roky pravidelného hladovění přizpůsobil a já jsem nabyl dojmu, že pomalu ‚pojídám‘ sám sebe – pomaleji, než tomu bylo při předchozích hladovkách. Mohutné a objemné svaly na ruce a nohy mi vydržely.

(Poslední týden hladovky probíhá v životním poli intenzivní práce, spojené se získáváním nadpřirozených schopností. Organismus se v průběhu předchozích hladovění posílil a nyní si byl schopen udržet hmotnost – pozn. aut.)