

Potom Duch vyviedol Ježiša na púšť, aby ho diabol pokúšal. A keď sa štyridsať dní a štyridsať nocí postil, napokon vyhladol“.

Biblia, Evanjelium podľa Matúša, naratívna časť 4

Denník

IV



V Liptovskom Mikuláši 9.júla 2013

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

Úlohou denníka je stručne zaznamenať dennú činnosť a pocity spojené s hladovaním, poprípade iné pozorovania, spojené s procesom.

1. Deň -22. 10. 2012

Hladovku som zahájil o 17,00 hod. Počas dvoch hodín som vypil 3,5 litra Šaratice. Po dvoch hodinách sa tráviaci trakt vyprázdnil a po ďalšej hodine bolo cítiť, že sa organizmus ukľudnil. Pracoval som ešte hodinu a šiel som spať. Spal som s dvomi krátkymi prestávkami kľudne celú noc.

2. Deň 23.10.2012

Vstal som o 6,30 hod. Približne 20 minút som strávil v infra saune tak, aby telo nadobudlo energiu. Následne som sa osprchoval, končím už celé roky studenou sprchou celého tela. Ráno som pracoval som cca hodinu na počítači. Od 10 tej som bol na výlete v Tatrách – zo Štrbského plesa sme urobili vychádzku na Vodopád skok a ku Koziemu plesu nad prahom. Vrátili sme sa o 15 tej hodine. Vypil som počas túry cca 1 liter vody, po návrate ďalší liter vody z toho pol litra Šaratice. Vybavil som poštu a dopísal som tento materiál. Je 22,00 hod a ja sa cítim v pohode.

3. Deň 24.10.2012

Ráno som sa zobudil o 3,00 hod. Zhruba dve hodiny som študoval Čínsku medicínu. Približne pol hodiny som strávil v saune a následne nasledovala sprcha. Vypil som asi pol litra vody. O 6,30 som odišiel do Ružomberka na odber krvi. O 8,30 som mal sedenie u MUDr. Šlepeckého. Prešli sme si ciele terapie hladom v kombinácii s nástrojmi modernej psychológie. Terapeut ma motivoval aj k vyskúšanju písania automatickou rukou. Samotné sedenie pozostávalo z dýchacej techniky – nácvik vnútorných vibrácií a z hypnózy. Odovzdal som materiál **Terapia hladovaním s kombináciou navodenia hypnózy (tranzu) a holotrónnych stavov technikami dýchania**, t.j. tento materiál. Od 13,00 do 16,00 som bol na hubách. Našli sme skoro 40 suchohríbov, potešilo. Po návrate som čítal pol hodiny Čínsku medicínu a následne som aplikoval hodinu saunu. Po sprche som si musel ľahnúť. Cítil som sa slabý. Spal som asi hodinu. Okolo 20 tej som vstal a musel som sa chytiť kľučky na dverách, cítil som závrat. Cca 1,5 hodiny sledovanie televízie. Odvolal som SM cvičenie. Spať som šiel o 22 hodine. Pocity boli prvý raz nepríjemné, trochu (nie moc) sa ozýval tráviaci aparát. Intenzívnejšie som večer vykašľoval hlien. Skutočne sa musia uvoľňovať staré hlien, pretože už dva dni som iba na vode a tráviaci trakt mám vyčistený. Počas dňa som vypil asi 2,5 litra prevarenej vody.

4. Deň 25.10.2012

Vstal som o 5,00. Spal som v kuse od 22 do 4 hodiny rannej, potom ešte hodinu. Cítim sa dobre, pocity slabosti sú veľmi mierne. Do sauny som nešiel, skúsil som len sprchu. Na záver štandardne už 20 rokov aplikujem studenú vodu až do zohriatia tela. Spracoval som denník za predchádzajúci deň. Skúsím absolvovať SM cvičenie, ktoré som večer odvolal. O 6,45 som bol v servise vymeniť batériu a otestovať elektroinštaláciu auta. Následne od 8,00 som absolvoval hodinové SM cvičenie na chrbticu. Od 9,30 do 12,30 som pracoval na počítači. Ujasňoval som si dôvody, prečo má Slovenská republika zaviesť transakčné náklady spojené s transformáciou smerom k OZE a prečo sa Česká republika tomu bráni. Cesta internalizovania transakčných nákladov cez emisie CO₂ ako meranie nákladov je ekonomicky prijateľná. Hlavný motív pre SR je totožný

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

s motívom EU – zabezpečenie vlastných energetických zdrojov.¹ Medzi 13,00 až 14,50 som bol na vychádzke v Jasnej, prešli sme sa okolo Vrbického plesa. Po návrate som vybavil veci v Liptovskom Mikuláši. O 16,20 prišiel zástupca výrobcu stoličiek ErgonomiS. Stolička je v poriadku, výborne sa na nej sedí. Na druhej strane som zástupcovi ukázal, že jeho cena je 2x vyššia ako ekvivalentná stolička dodávaná nemeckým výrobcom. Cenu nemal oprávnenie meniť. Po debatae so zástupcom predajcu nemeckého výrobcu spoločnosťou Lamitec som sa rozhodol pre vyskúšanie ponuky spoločnosti Lamitec. Bol som v IČ saune približne 20 až 25 minút. Riešenie je zohriať telo na hranicu potenia. Večer som pracoval na materiáloch spojených s existencionálnou krízou, čítal román a pozeral TV. Riešil som aj problematiku spojenú s osadením kapilárnych rohoží na vrátnici. Zmeral som si tlak, tlakomer ukázal hodnotu 120/79 pri tepovej frekvencii 70. Meranie váhy preukázalo pokles. Celkove sa cítim dobre. Keďže som v kritickom treťom dni, nezvyšoval som záťaž nad úroveň chôdze. Čo je zaujímavé, bez väčších problémov znášam vône jedla, či skutočnosť, že vedľa mňa manželka obeduje, či večeria. Prakticky pocit hladu nepociťujem. Vypil som asi 3 litre prevarenej vody.

5. Deň 26.10.2012

Zobudil som sa o 4,00 hod, vstal som o 4,30. Dal som si sprchu s prehriatím organizmu a v závere s aplikovaním studenej vody do prehriatia organizmu. Vypil som na ráno asi liter prevarenej vody. Spracoval som včerajší deň do denníka. Cvičil som základné cviky SM systému na podporu chrbtice. O 8,30 som vycestoval vlakom do Košíc. Cestu som strávil čítaním novín a časopisu. Realizoval som pracovný deň riešením drobných problémov a zásadným rozhovorom s novým pracovníkom Marekom. Objavil som pár hodnotných kníh a po rokoch som dal zarámovať moje diplomy a niektoré reprodukcie obrazov a postre Einsteina a Lennona. Stretol som sa s MUDr. Želinskou, prebrali sme stručne priebeh prvých štyroch dní. Návrat do Liptovského Mikuláša o 19,40. Počas cesty som študoval ekologicky orientovanú publikáciu k Zelenej ekonomike. Večer po návrate som už prakticky nemal záujem pracovať. Bol som v IČ saune približne pol hodinu a následne som si dal sprchu. Keďže som bol po saune tlakomer ukázal 133/80 pri tepovej frekvencii 93. Váha indikovala stav 82 kg. Pocity nie sú nejak dramatické. Pociť hladu akoby som nemal, resp. je veľmi slabý. Skôr sa mi javí, že je to všetko v psychike, ale samotné telo ma výraznými pocitmi hladu netrápi. Presvedčil som pani riaditeľku Šedovičovou, aby prijala moje pozvanie na obed. Dlhú sa bránila kvôli solidarite s mojou diétou. Schválne som jej odporučil moje obľúbené jedlo. Ja som obedoval teplú vodu. Aby sme tomu dali kus humoru, po odchode z reštaurácie sme spolu skonštatovali, že sme si dobre zabužirovali. Je zaujímavé, že ani plná kvalitná reštaurácia plná rôznych vôní so spolu obedujúcim nevytvára nejaké dramatické pocity hladu a v klude zvládam aj takéto situácie. Štvrtý deň mal byť krízový, v tomto zmysle som nemal žiadne výrazne nové pocity. Telefonický rozhovor s dcérou Evkou a jej partnerom Luisom, ktorí so záujmom sledujú moju prípravu a priebeh pôstu ma vzpružil. V priebehu dňa som vypil približne tri litre vody. Pozrel som si správy a nejaký film a o 23,30 hod. som išiel spať.

6. Deň 27.10.2012

Spal som s jedným prerušením o druhej dobre. Vstal som o pol piatej. Osprchoval som sa a raňajkoval som čistú prevarenú vodu. Tlak meraný ráno 125/79 s tepovou frekvenciou 77. Ranné spracovanie denníka. Ráno som cvičil cviky SM systému, dve série. Začínam systému SM prichádzať

¹ EU kupuje až 70% energetických zdrojov mimo úniu. Podobne SR nakupuje viac ako 90% primárnych energetických zdrojov zo zahraničia, prakticky z Ruska.

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

na chuť, zrejme sa aj príslušné svaly začínajú lepšie formovať a samozrejme si lepšie uvedomujem jednotlivé partie svalov a priebeh ich zapájania počas jednotlivých cvikov. Sústreďenie sa na telo počas cviku zároveň trénuje vedomý pociťovaný zmysel v súlade s Levinom (Levine, 2011) a Jon Kabat - Zinnom (Kabat-Zinn, 2005) (Kabat-Zinn, 2005). Následne som spracovával materiál Mysteria Coniunctionis v svetle poznatkov modernej vedy. Zmeral som si váhu – ukázala 81 kg. Zdá sa, že sa uvoľnili posledné zvyšky glykogénu boli spotrebované, pretože stále je oproti želanému stavu 4,5 kg navyše. To je ale presne objem, ktorý keď zhodím, dostanem sa na váhu 76kg, čo bola moja štandardná váha. Objem svalov je 55,9 kg, klesol z 59,7 kg. Po dokončení hladovania mám dohodnuté tréningy body building – kvalitného trénera budem mať k dispozícii vlastnú multifunkčnú vežu. Cílené tréningy vedú v priebehu roka vybudovať peknú postavu a doplniť objem svalov. Pomer vody v bunkách a mimobuniek má byť 2, nameraný bol 1,83, čo signalizuje, že došlo k úbytku vody, pretože glykogén viaže v svaloch vodu a keďže sa spálil, tak sa vyplavila voda.

9,30 odchod do Banskej Bystrice na seminár Ako ďalej s pozitívnym myslením. Na stretnutie došlo celý rad zaujímavých ľudí, ale až na manželov Fabiánovcov tam boli prakticky ľudia, ktorí pristupujú k pozitívnemu mysleniu spôsobom, ktorý ja nazývam romantický. Ten síce môže vzbudiť na chvíľu záujem ľudí, ale ľudia po čase zistia, že im to nepomáha a tak strácajú klientelu. Pre istotu si to definovali, že z pojmu pozitívne myslenie sa stalo klišé, proste vystavili si omluvenku. Absolvoval som spoločný obed, ja o teplej vode. Keďže k nejakej konštruktívnej debata o riešení problémov ľudí nedošlo, o 12 tej som sa rozlúčil.

Do 18 tej som bol so synom. Vrátil som sa okolo 19,30. Študoval som knižku Telo v psychoterapii. V IČ saune som strávil pol hodinu v režime zohriatia bez toho aby som sa spotil. Vykašlal som niekoľko hlienov. Vybavil som elektronickú poštu. Prečítal som si správu SIS.

Nemám žiadne negatívne pocity alebo vlčie pocity hladu. Počas stretnutia sme mali obed. Keďže ja som odmietol a jeden obed bol navyše, tak mi postavili dva plne naložené taniere pred o mňa. Okrem očného vnemu telo nevysielalo žiadne signály hladu alebo extrémneho pocitu nutnosti jesť. Večer som vybavil poštu. V televízii som si pozrel kultový film Podraz a o 23,30 som išiel spať.

7. Deň 28.12.2012

Vstal som o 4,00 hod, keďže sa menil čas. Osprchoval som sa a vypil liter teplej prevarenej vody. Cvičil som SM systém na chrbticu. Následne som si pustil Pavarottiho – spevák, ktorý vie vyslať energiu aj cez video. Tlak meraný ráno 111/77 a tepová frekvencia 76. Študoval som Telo v terapii. Následne som spracoval analýzu predaja akcií SPP a poslal Ľudovi Tkáčikovi. Cítim sa plný energie s bežnou schopnosťou práce. Očakávam nástup acidózne krízy, ktorá by mala detailne vyčistiť telo. Nasledujúce 4 dni budú zaujímavé, pretože acidózna kríza by mala odznieť a telo by sa malo prepnúť do endogénnej výživy. Študoval som telo v terapii a následne vybavoval elektronickú poštu. Na obed sme pozvali rodičov. Mali sme zaujímavú debatu, pretože môj prístup nie je bežný a zvlášť pre starších ľudí je prekvapivý. Poobede som cvičil SM systém a potom som išiel do kúpeľov v Bešeňovej. Cieľ bol zmeniť prostredie a zároveň rozhybať telo spôsobom relaxačného plávania. V tryskách som si dobre vymasíroval celé telo. Keďže som detoxikovaný, čoho príznakom je, že v ústach necítim žiadnu kovovú príchuť, tak zvažujem, či lymfodrenáž nezruším. Dostatok pohybu zabezpečuje posun lymfy. Po návrate z Bešeňovej som si hodinu pospal. Večer som čítal, cvičil zostavu SM a bol v saune na pol hodiny. Počas hladovky sa saunujem do stavu rozhrania, kedy sa telo nabije energiou, ale ešte

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

nevylučuje pot. Je to medzi 20 až 30 minút, riadim sa pocitmi. Stále nemám žiadny problém psychického typu a ani nejaký pocit hladu. Bez problémov zvládam posedenie pri obede so spolu stolovníkmi bez vzniku pocitu hladu. Spať som išiel 23,30.

8. Deň 29.10.2012

Vstal som o 5,00 hod. Spal som s jednou prestávkou okolo 3 hodiny ráno. Cvičil som SM zostavu a následne som bol v saune a v sprche. Prečítal som dennú tlač a vypil dokopy 1,5 litra tekutín. O 9,00 som bol cvičiť k terapeutke SM zostavu. Následne som urobil test váhy a štruktúry organizmu v Arny klube. Riešil som problematiku spoločnej správy majetku v Košiciach so spolujemajiteľom. Pokúšal som sa písať automatickou rukou. Nevieť ako na to. Zatiaľ mi to nefunguje, skúsím to zajtra priamo na terapii. Študoval som Čínsku medicínu od Reida. Poobede som hodinu trénoval na orbitreku s celkovou ubehnutou dĺžkou 10 km pri frekvencii srdca do 115 tepov/minútu. Následne som si dve hodiny pospal. Od 20 do 23 hod. som pracoval na počítači. Potom som bol v saune zhruba pol hodiny a o pol jednej som šiel spať. Stále sa cítim dobre. Ráno som mal krátko slabé búšenie srdca, ináč sa nič nedeje. Tlak je 115/78 pri 68 tepovej frekvencii. Celkove som vypil 3 litre prevarenej vody. Váha sa prehupla z 81 kg dňa 27.10.2012 na 79,9 kg, pričom išla hmotnosť tuku dole o 1 kg t.j. pol kg za deň.

9. Deň 30.10.2012

Spal som nekludne s jedným prebudením o pol druhej. O štvrtej som mal výrazne silnejšiu epizódu vykašliavania hlienu. Je možné, že nastala acidózna kríza a dochádza k záverečnému rozpúšťaniu usadenín na alveolách, hoci ju zatiaľ neviem identifikovať pocitmi. Uvidíme, čo sa bude diať počas nasledovných dní. Vstal som o 5tej. Zmeral som si tlak – 111/78 , tepová frekvencia srdca 82. Pol hodinu som cvičil SM zostavu. Potom som bol pol hodiny v saune, následne som si dal sprchu. Vypil som liter prevarenej vody. SM zostava energetizuje celé telo, je skutočne vhodná na rannú rozcvičku. Stále nemám pocit hladu a cítim sa primerane energeticky a aktívne. Váha ráno ukázala 79 kg. Prezul som zimné pneumatiky. Absolvoval som terapiu u MUDr. Šlepeckého – hypnózu spojenú s meraním prietoku krvi. Test ukázal, že relaxáciou skutočne klesá tepová frekvencia z úrovne 77 tepov na úroveň 55 tepov. Následne som absolvoval lymfodrenáž. Bolo to príjemné a hlavne jeho zmyslom je odvod toxínov z tela. Poobede som riešil pracovné problémy v Košiciach s prípravou zasadnutia majiteľov objektu Murgašova 3, Košice spolu s advokátskou kanceláriou. Urobil som zásobenie vlašskými orechmi, uložil som ich v mraznici u rodičov a strávil som s nimi časť poobedia. Po návrate som cvičil zostavu SM cca pol hodiny s dôrazom na nácvik techniky. S elektrikárom som strávil dve hodiny a debatovali sme na aktuálnu ekonomickú situáciu. Následne som išiel na pol hodinu do IČ sauny. Spať som šiel o 23,00. Stále sa cítim v dostatočnej kondícii, bez pociťovania kríz. Váha večer ukázala 79 kg.

10. Deň 31.10.2012

Ráno som vstal o 3,15 hod. Mal som slabé búšenie srdca. Tlak krvi o 3,20 98/73 a tep 86. Po vypití pol litra vody znovu nameraný tlak ukazoval 106/75 a 77 tepov o 4,00 hod. Pri prebudení som vykašľoval hlien (nie moc) a takisto som mal aj výtok z nosa. Urina bola karmínovo tmavá, po vypití pol litra vody viditeľne svetlejšia. Cvičil som s prestávkami SM systém do 5,15, potom som išiel na pol hodinu do sauny. Nasledovala sprcha. O 7,30 som bol na sedení u MUDr. Šlepeckého. Aplikovaná hypnóza spolu s meraním fyziologických parametrov umožňuje zhodnotiť stav a navrhnúť ďalší

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

postup. O 9,00 som bol na cvičení SM systému u MUDr. Rajniakovej. Pozval som manželku na obed a boli sme sa poobede krátko prejsť. Navštívil som na chvíľu rodičov. V servise mi dotiahli kolesá momentovým kľúčom. Vybavil som elektronickú poštu. Nasledovalo štúdium čínskej medicíny. Sauna pol hodiny. Vyčistenie povlaku na jazyku. Spať som išiel o 21,00. Stále mám dobré pocity. Akonáhle som unavený, tak relaxujem, alebo si na chvíľu zdriemnem. Ináč spávam približne 5 hodín.

11. Deň 1.1.2012

Vstával som o 5 tej hodine ráno. Dvakrát som sa v priebehu noci zobudil. Vykašľal som netypické žlté hlienky. Predpokladám, že zmena v procesoch a prechod na bunkovej úrovni čistenia zmenil aj charakter hlienov. Osprchoval som sa a vypil som pol litra vody. Vyčistil som povlak na jazyku. Cvičil som SM systém v dvoch fázach. V prvej cviky 1 až 7 a po chvíli oddychu cviky 8 a 9. V zásade sú to cviky na vyrovnanie disbalancií párových svalov a tým narovnanie spôsobu držania tela a chrbtice. Vypil som druhý pol liter vody. Následne som išiel do sauny. Štúdium čínskej medicíny. O 9,00 až 10,15 jednanie s nájomníkom v LM. Tlak 120/82 a pulz 68 o 11,15. Upratovanie bývalej pracovne. Štúdium transformačných nákladov energetického trhu. Oddych do 14,30. Ubehol som na orbitreku 10 km za 50 minút. Vypil som pol litra vody. Pobyt 20 minút v saune. Vypil som pol litra vody. Návšteva rodičov. Vybavil som elektronickú poštu a objednal hotel na jarne prázdniny. Čistenie povlaku na jazyku. Štúdium Čínskej medicíny. Vypil som pol litra vody. Pozeranie TV. Spať som išiel o 10,15. Stále sa cítim v pohode, nie sú bolesti hlavy, ani citeľné búšenia srdca, či závrate.

12. Deň 2.11.2012

Vstal som ráno o tretej. Osprchoval som sa spolu so studenou sprchou. Vypil som postupne liter teplej vody. Vyčistil som si povlak na jazyku. Spracoval som predbežné výsledky prvých 10 dní terapie vo forme krátkej priebežnej správy. Meranie tlaku krvi : 120/77 tepová frekvencia 55. Čas merania 5,10. Ukazuje sa, že práca s psychológom by mohla priniesť výsledok prestavenia základnej frekvencie z vyššej na nižšiu, citlivosť na stres by sa mohla znížiť. Cvičil som zostavu SM rozdelenú na dve časti s dlhšou prestávkou. Následne som bol 20 minút v saune. Od 8,00 do 9,15 som si spravil oddych. Vypratával som bývalú pracovňu. O 14,00 som sa s rodičmi bol pokloniť starým rodičom z otcovej a mamičkinej strany. Zapálili sme sviečky aj ďalším blízkym. Potom sme šli na chvíľu si posedieť do hotela na kávu, ja samozrejme som pil vodu. Vybavil som v Decodome posledné potrebné podklady pre elektroinštaláciu súvisiacu s kuchyňou. Bol som navštíviť na Pribyline kamaráta a predčasne som mu gratuloval k meninám. O 20, 00 som bol spať. Štúdium čínskej medicíny. SM cvičenie a následne sauna na pol hodiny. Spať som išiel o 22,30 hod

13. Deň 3.11.2012

Vstal som o 3,15 hod. Spánok bol s jedným prerušením. Osprchoval som sa. Vypil som pol litra vody. Cvičil som SM zostavu. Vypil som druhého pol litra vody. Pracoval som na počítači, rozšírený denník. V saune som bol 25 minút. Príprava na cestu do Studeného za dcérou. Vyrážali sme o 8,30 hod. Zastávka v Trenčíne, deblokácia dlhu cestou nákupu spotrebného tovaru. Obed 12,00 – samozrejme voda. Príchod do Bratislavy 14,30. Prezreli sme si nové obchodné stredisko Centrál a prešli sme po starej Bratislave. O 17,30 sme boli v Studenom. Strávil som pekný večer s vnučkou a jej rodičmi. Spať som išiel o 22,30. Cítim sa stále plný energie. Jazyk má stále biely povlak s príslušnými kovovými chuťami s vôňou acetónu. Žiadne boľenie hlavy alebo závrate či búšenie srdca. Takisto nedochádza k transformácii vedomia do zmeneného stavu.

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

14.Deň 4.11.2012

Vstal som o 7 mej . Spal som s dvomi prerušeniami. Vypil som cca 2 litre vody doobeda, zbytok poobede a večer, celkom 3 litre. Celé doobedie som sa venoval vnučke a zaťovi. Urobil som snád' 120 fotografií. O 13,00 som odcestoval na Liptov. Zastavil som sa v Banskej Bystrici a strávil dva a pol hodiny so synom. Po návrate do L.Mikuláša som bol zmerať charakteristiky tela a navštívil rodičov. 20,00 príchod domov. Cvičenie SM, spracovanie denníka. Sauna 35 minút. Spať som išiel o 24,00 hod. Po odchode zo Studeného som cítil značný prílev síl, aj krátky pobyt u zaťa a chvíle s vnučkou mi dodali neskutočne veľa energie. Podobne chvíle strávené so synom. Nemám žiadne problémy s bolením hlavy, závrate a pod.

15.Deň 5.11.2012

Vstal som o 5,00 hod. Spal som s jedným prerušením. Tlak 103/77, tepová frekvencia 85. Zacvičil som si zostavu SM cvikov, celú sériu. Pomaly cítim, že sa telo spružnilo a cviky sa mi robia dobre. Telo si už privyká na pohyby a začína ich automatizovať. Je asi rozumné učiť sa nový cvik iba jeden, maximálne dva. Vypil som 1 liter vody. Vypratol som pracovňu a pripravil pre elektrikárov. O 9,00 som išiel na lymfodrenáž. Podľa masérky je značný rozdiel v mojom tele oproti stavu pred týždňa, svaly zvláčneli a lymfa v nich tečie lepšie. Následne som sa venoval elektrikárom. Súbežne som vybavoval elektronickú poštu. Práce skončili o 14,30. Vyviezol som plné auto zbytočností a odpadu do zberu. Potom som navštívil rodičov. Vybavil som bežné drobnosti. Od 5 tej som pracoval na počítači. Vybavil som večernú elektronickú poštu. Večer som cvičil SM systém a strávil pol hodinu v saune. Stále mám dobrý pocit, hlava nebolí a akoby povlak na jazyku ustupoval. Takisto intenzívna chuť v ústach acetónového charakteru sa značne zmiernila. Spať som išiel o 23,30.

16.Deň 6.11.2012

Vstal som o 5,00 hod. Spal som s jedným prerušením. Tlak 113/80 tepová frekvencia 65. Osprchoval som sa a cvičil som SM systém. Následne som pracoval na počítači do 6,30. Pol hodiny som oddychoval pri hudbe. O 7,10 som išiel k zubárovi MUDr. Ťažendlák. Počas tvorby odtlačku som navštívil svokrovcov. Bolo zaujímavé sledovať, že neverili, že tajne nechodím do špajze. Napriek tomu, že sú silne veriaci v katolíckej viere, pôst berú moderne a skutočný pôst je pre nich nepochopiteľný. Proste ich názor je, že tajne chodím v noci do chladničky. Od zubára som odchádzal o pol 12 tej. O jednej som mal sedenie u MUDr. Šlepeckého. Následne o 15, 00 cvičenie SM u MUDr. Rajniakovej. O 16 tej som odišiel do Banskej Bystrice a vybavil veci so synom. Vrátil som sa o 19,45. Po meraní charakteristiky tela som sa venoval spracovaniu denníka a práci na počítači. Váha poklesla na hodnotu 76,2 kg, celkový pokles o 14 kg, z toho tuk 7,2 kg. Pobyt v saune 25 minút. Počúvanie hudby 1 hod. Spať som išiel o 11,10 hod. Cítil som sa dobre, len som bol ustatý. Na hypnóze som dvakrát upadol do spánku. Hudba mi dodala časť energie. Zosilnila sa kovová chuť v ústach. Žeby acidózna kríza? Počas dňa som vypil cca 2,5 litra vody.

17.Deň 7.11.2012

Zobudil som sa o 3,00. Cvičenie SM prvých 5 cvikov zostavy. Sprcha. Príprava na cestu. Odchod do Košíc, 4,00 hod. Príchod 6,00, šoférovalo sa mi dobre. Postupne som vybavoval pracovné záležitosti. Pozval som na obed pani riaditeľku, opäť nebol problém sedieť za stolom v temer plnej reštaurácii. Vlčí hlad sa nedostavil. Z Košíc som odchádzal o 16,45. Príchod do Liptovského Mikuláša

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

7,15. Pozrel som si správy. Cvičil som SM zostavu. Sauna 25 minút. Na čítanie som si vybral školu Provensálskej kuchyne. Cieľom bolo zistiť, či sa nedostaví signál hladu. Signál hladu neprichádza ani s takýmto stimulom. Hlava ma nebolí, závrate nie sú ani iné nepriaznivé príznaky. Už 10 dní neberiem žiadne lieky. Nechávam na prírodu, či prestaví opäť do správnej funkcie auto imunitný systém a hormonálny systém sa tým upraví. Spať som išiel o 11,15.

18.Deň 8.11.2012

Vstal som o 4,00. Spal som s jedným prerušením. Urina ráno bola svetlo biela. Vypil som pol litra vody. Cvičil som SM zostavu. Spracovanie denníka. Sauna 20 minút. Sprcha. Kovová chuť v ústach ustúpila. Tlak 105/75 tepová frekvencia 69. Biely povlak na jazyku je už veľmi jemný. Tlak 105/75 tepová frekvencia 69. Návšteva u MUDr. Ťažendláka – zubár 7,15 až 9,45 hod. Upratovanie a príprava pre maliarov. Renovácia bytu, priebežne podľa požiadaviek maliarov- organizačné a pomocné práce. Návšteva u MUDr. Rajniakovej – dovysvetlenie cvikov. Následne som sa venoval celý čas prácam spojených s renováciou časti bytu až do 21,00. V ARNY klube som zmeral parametre tela. Prvý raz som sa večer cítil ustatý (nie vyčerpaný). Pocity sú stále dobré, hlava nebolí, pri prudkom vstaní pociťujem niekedy slabé točenie hlavy, ktoré odznieva v priebehu sekúnd. Pred spaním som absolvoval saunu v rozsahu 25 minút a následne som bol v sprche. Spať som išiel o 11,00 hod.

1. Deň 9.11.2012

Vstal som o 4,30 hod. vypil som pol litra vody. Cvičil som SM zostavu. V polovici som si urobil dlhšiu prestávku. Vypil som druhého pol litra vody. Urina je svetlejšia. Následne som strávil pol hodiny v saune. Vysprchoval som sa. Tlak 109/75 tepová frekvencia 65. Debata s majstrami. Spracovanie denníka a údajov do grafov. Práca na počítači a vykonávanie bežných prác spojených s podporou maliarov. Počas dňa realizácia SM cvičenia, ako aj večer. Meranie telesných parametrov. Okolo 19tej hodiny večer som pocítil ohlásenie hladu. Druhým významným momentom bolo, že podľa merania parametrov sa 0,9 kg svalov premenilo na tuk v priebehu 24 hodín. Kúpil som hrozno a urobil som šťavu ako pomer dvoch dielov vody a jedného dielu hroznovej šťavy. Začína fáza, ktorou sa nabieha na normálnu stravu. Hroznová šťava má v priebehu jeden až dvoch dní informovať telo, že môže ukončiť endogénny typ výživy a že sa obnovujú dodávky z externých zdrojov jedla. Predpoklad je, že doba nábehu bude trvať cca 15 dní podľa stanoveného režimu. Je to fáza, v ktorej je potrebné dodržať veľmi prísnu disciplínu, pretože na rozdiel od fázy hladovania, kedy je zablokovaný pocit hladu vo fáze nábehu na normálny stravovací režim, očakávam vo fáze nábehu na normálnu stravu silné pocity hladu. Cítim sa stále dobre, žiadne bolenie hlavy, alebo nevoľnosti. Majstri skončili s prácou o 19tej. Spať som išiel o 10,30 hod.

2. Deň 10.11.2012

Vstal som o pol piatej. Urobil som ranné cvičenie zostavy SM. Vypil som liter hroznovej šťavy miešanej v pomere 1:1 s vodou. Od 9,tej som sa venoval upratovacím prácam po maliaroch a uprataniu terasy, kde sme zložili drevo na zimu do krbu. Na obed som navštívil rodičov. Poobede som už pil neriedenú hroznovú šťavu. Po ukončení upratovacích prác okolo 14tej hodiny som sa venoval štúdiu čínskej medicíny. Ukazuje sa, že robíme pomerne základné chyby v stravovacích postupoch, kedy aj pomerne kvalitné potraviny sa menia na toxické látky a provokujú tvorbu hlienu. Večer som si púšťal hudbu. Konečne som objavil melodickú Metallicu. Poobede aj večer som bol po

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

25 minút v saune. S cvičením SM som to prehnal – naťahovanie chrbtových svalov spôsobilo bolesť, aplikoval som v podobe masti Voltaren. Večer som dopísal denník. Spať som išiel o 12 tej.

3. Deň 11.11.2012

Vstával som o pol tretej. Urobil som si zelerovo, petržlenovo, špenátovo mrkvovú šťavu a upiekol červenú repu na carpaccio. Vzhľadom na to, že ma boleli úpony vzpriamovača chrbtice, rozhodol som sa dva dni necvičiť a nechať bolesť odznieť. Bol som pol hodiny v saune. Tlak 119/77 tepová frekvencia 70. Pracoval som s počítačom. O 10 tej som zjedol polovicu červenej repy upravenej na carpaccio. Tenké plátky bolo možné rozžuť na jemnú kašu. O pol 12tej som zjedol prvý tanier zeleninového vývaru, zeleninu som mohol požuť až na kašu. O pol hodinu som zjedol druhý tanier. Následne som na chate rúbal drevo a pripravil malé štiepky na podkurovanie v Mikuláši. Po návrate som išiel za synom osláviť meniny. Zjedol som slepačí vývar bez mäsa a cestovín. Nechutil mi. K tomu tri špargle, tiež neboli chutné. Po návrate som zjedol strapeč hrozna a išiel spať okolo 10,30. Večer som mal neidentifikovateľné pocity z brušnej dutiny a čriev, zrejme sa peristaltika ozývala. Cítil som sa ustato, ale bez hlavy bolenia alebo podobne.

4. Deň 12.11.2012

Vstával som o piatej hodine. Na moje prekvapenie, v nose a v hrtane sa objavili hlieny. Peristaltika zafungovala. Objem odpadu však bol značne väčší, ako som očakával, čo indikuje, že hrubé črevo nebolo čisté počas procesu hladovania. To znamená, že bola uvoľnená stará žlč, ktorá uviazla v hrubom čreve a spätne intoxikovala organizmus. To je vysvetlenie toho, že sa objavili znova hlieny v nose a v ústach – telo sa nečistilo cez hrubé črevo. Veľmi rýchlo som sa rozhodol, že pokračujem v hladovaní a na raňajky som mal opäť už len vodu. Jednoducho som sa vybral späť do púšte. Absolvoval som zubára – posledné sedenie a dohodol som si stretnutie s obvodnou lekárkou MUDr. Háľkovou. MUDr. Halková mala pochopenie a dohodli sme sa na odbere biochemického materiálu a sledovanie všetkých rozhodujúcich parametrov, včítane riadiaceho hormónu štítnej žľazy. Skutočnosť, že evakuačná funkcia hrubého čreva bola prerušená je zrejme dôsledkom vyplavenia starej žlče. Táto následne spätne intoxikovala organizmus a počas predchádzajúcich dní organizmus vyplavoval toxíny pľúcami a kožou. Riešenie som urobil v podobe aplikácie Šaratice a dvojnásobného za sebou s odstupom nasledujúceho prepláchnutia hrubého čreva. Medzitým som si dve hodiny pospal. Plánujem robiť preplach buď obdeň, alebo každý deň. Stále cítim úpony vnútorných svalov a preto SM cvičenia vynechávam. Chápem túto epizódu ako celkom slušnú skúšku vôľových vlastností, pretože, pokiaľ sa má doceliť efekt endogénnej etapy, znamená to ďalšie značné predĺženie liečebného hladovania. Odvolal som plánované obchodné stretnutie na koniec týždňa. Večer som spracovával denník. Po dvojhodinovom spánku sa cítim v pohode.

5. Deň 13.11.2012

Vstával som o 5 tej hodine. Sauna pol hodiny. Sprcha, vypil som liter prevarenej vody. Tlak 107/78 tepová frekvencia 84. O 6, tej som bol u MUDr. Halkovej. Odobrala mi krv s tým, že zajtra budú výsledky vyšetrenia krvi k dispozícii. Venoval som sa organizačnej práci a následne som čítal znova Junga. 9,00 SM cvičenie u MUDr. Rajniakovej. Spracovávanie denníka. Cítim sa dobre, len po cvičení som opäť pocítil úpony na vnútorných svaloch. O 11 tej som bol na dvojhodinovej lymfodrenáži u pani Brezinovej. Skvelé. Hneď po masáži som mal sedenie u MUDr. Šlepeckého. Veľmi

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

rýchlo mi navodil stav tranzu a následne boli spustené silné liečiace procesy, ktoré boli manifestované jednak vizuálne silným zlato žltým svetlom, ktoré následne vejavite sa rozšírilo a rotovalo okolo stredu s hýrivými farbami prechádzajúcimi od zlato žltej až po číre svetlo. Podľa MUDr. Želinskej je to prejav najvyššieho energetického centra temena hlavy. Vizuálne vnemy sprevádzali veľmi silné pocity v tele a v oblasti hlavy, ktoré akoby chceli prestaviť niektoré štruktúry psychiky. Počas sedenia som sa energeticky úžasne nabil. Podobne zosnímané údaje biofeedback merania poukázali na silné pozitívne zmeny v organizme smerom k tepovej frekvencii 52 a rastom teploty v periférnych kapilárach o 6 stupňov. Vybalil som drobné povinnosti. Sauna 30 minút, vyčistenie tráviaceho traktu 2 litrami Šaratice. Debata so spolužiakom. Sauna 30 minút. Spracovanie merania a denníka. Spať som išiel o 23,30 hod.

6. Deň 14.11.2012

Vstal som o 4,45 hod. Sauna pol hodiny, sprcha, zakončujem studenou vodou. Stále necvičím SM zostavu, úpony sa stále ozývajú. O 6,15 som bol u MUDr. Halkovej. Odovzdala mi výsledky biochemického rozboru krvi, prefotené sú nižšie. Mierne zvýšený stav parametrov ako S Kreatinín a kyselina močová svedčia stále o tom, že popri obnove ešte bežia v tele aj procesy deštruktívne. Okrem riadiaceho hormónu štítnej žľazy S-TSH sú všetky ostatné parametre v norme. Veľmi nízka hodnota je u S –cholesterolu 3,62 (3,2 až 5 je interval zdravých hodnôt). Pozorované na grafoch svalov a vody je, že prvých 10 dní prevládal rozpad, nasledovalo 8 dní, kedy rozpad bol v rovnováhe so syntézou a po 18 dňoch prevládla syntéza. Rozhodol som sa , že proces syntézy podporím príslušnými zeleninovými šťavami. O 7,15 som bol na lymfodrenáži, celkom dve hodiny. Po masáži som vypil pol litra hroznovej šťavy. Potom sme sa s manželkou vybrali na Štrbské Pleso. Spravili sme jeden okruh a dali sme si čaj. Návrat okolo 15 tej. Podľa Dr. Walkera (Walker, 2008), najlepšia zmes štiav na obnovu je zmes mrkvy, zeleru, petržlenu a špenátu. Po nákupe a spracovaní som vypil cca 1,5 litra takejto šťavy. Priam som cítil, ako sa mi telo prebudováva. Večer som debatoval s Michalom Šiarnikom a dohodli sme budúci týždeň, že pôjdeme do Košíc pozrieť budovu so sálavým vykurovaním a oze zdroj. Večer som diskutoval výsledky rozborov s MUDr. Želinskou. Sľúbila mi napísať lekársky správnu interpretáciu výsledkov. Pobyť v saune 25 minút. Spať som išiel o 22,50.

7. Deň 15.11.2012

Ráno som vstal o 4,50 hod. Urobil som znova šťavu zo zeleninového mixu a pridal som do nej aj uhorky. Nasledovala sauna 25 minút a sprcha. O 7,00 hod som bol na masáži, tentoraz kombinácia lymfodrenáže a reflexnej masáže. Výborne mi uvoľnila chrbtové svaly, hoci večer znova bolia. Následne som zistil, že som mal byť včera u MUDr. Šlepeckého. Nakúpil som zeleninu a figy. O 10,30 som zjedol dva tanierne zeleninovej polievky. Išli sme opäť na Štrbské pleso. Po jeho obidení sme sa najedli – zemiakovo pórová polievka s hluzovkovým olejom mi chutila ako božské jedlo z iného sveta. Podobne gaštanové pyrė s tekvicou ako zákusok. Následne sme išli smerom na Jamnické pleso. Do Lipt. Mikuláša sme sa vrátili o 15, tej hodine. Nasledoval nákup zeleniny a návšteva rodičov. Večer som urobil opäť šťavu a chren s citrónom. Sauna 25 minút, sprcha. Večeral som uvarenú a pokrájanú červenú repu spolu s avokádom zmiešaným s cibuľou a cesnakom. Závidel som si sám, také dobré to bolo. Potom som ešte zjedol za hrst vlašských orechov dva banány a zbytok fíg. Urobil som si zázvorový čaj. Peristaltika čriev sa obnovila naplno k polnoci. Grafy vody, svalov, tuku a hmotnosti tela preukázali, že hmotnosť tela sa nezmenila, ale v priebehu dvoch dní sa zväčšil objem svalov o 1,8 kg, zväčšil sa objem vody o 1,3 kg a zároveň poklesol objem tuku o 1,9 kg, čím sa podiel tuku na tele

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.

znižil z 21,1% na 18,6%. Stratégia podporiť proces obnovy dodaním draslíka a ďalších stopových prvkov sa ukázala ako vysoko účinná. Po spracovaní denníka o 12,45 som išiel spať.

8. Deň 16.11.2012

Vstal som o 5,15 hod. Urobil som si šťavu s maximom draslíka a s chuťou som zacvičil SM systém. Osprchoval som sa a zmeral tlak 110/75. Následne som sa venoval práci na počítači. Obed bol hlavne varená zelenina v podobe baklažánu, cibule, paradajok ochutených cesnakom a kaparami. Poobede som študoval súvisiace materiály spojené s dlhodobým hladovaním. Spracovával som denník. Pred večerou som strávil pol hodiny v saune. Večera ľahká, zeleninové šťavy a zmes varenej zeleniny. Večer som si čítal Junga a pozrel správy a film v TV. Spať som išiel okolo 23, hod.

9. Deň 17.11.2012

Vstal som 6,15 hod. vypil som tri deci zeleninovej šťavy. Zacvičil som si SM zostavu. Cítil som zimu, tak som sa išiel zahriať do sauny. Po sprche som si dal kávu. Bola sobota, tak som si vzal ľahké čítanie. Na obed sme išli prejsť. Obodoval som čistý slepačí vývar a ratatouille. Stretnutie so známymi a debata akože ináč na tému dlhodobé hladovanie. Cítil som, že im je ťažké uveriť, že potajme nechodím do chladničky. Ale ja to predsa robím pre seba, pre svoje zdravie a tak mi nevádi, že mi zrejme neveria. Nakoniec, biochemické výsledky sa nedajú oklamať primitívnym spôsobom. Dal som si ľahkú večeru zo zemiakov a zeleniny, skúsil som aj rozomletý cesnak v oleji. Stále pijem cca 2 litre vody a zeleninové šťavy. Šiel som ešte raz do sauny a o 23,15 som išiel spať.

10. Deň 18.11.2012

Rozhodol som sa, že celý proces ukončím tento deň v nedeľu. Vstal som niečo po siedmej. Zacvičil som si SM zostavu, ale zisťujem, že ma akosi bolí chrbát. Povinná zeleninová šťava, asi pol litra. Následne som bol v saune a osprchoval som sa. Voda. Rozhodol som sa pre normálny nedeľný obed – kapustu a jaternicu. Vyšlo to, nemal som žiadne potiaže. Bol to len test zažívacieho traktu, ale vydaril sa, aspoň pocitovo. Poobede káva a koláč – jablková štrúdlu. Večer spracovanie denníka a ukončenie liečebného hladovania.

Pokračoval som ešte niekoľko dní hlavne na varenej zelenine s raňajším pitím zeleninovej šťavy. Dňa 21. 11.2012 som si dal urobiť kontrolný test vybraných parametrov krvi. Výsledky z 22.11.2012 potvrdili očakávané predpovede parametrov spojených s prácou obličiek, vrátili sa do normálu skôr k nižšej hranici limitov.

V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.