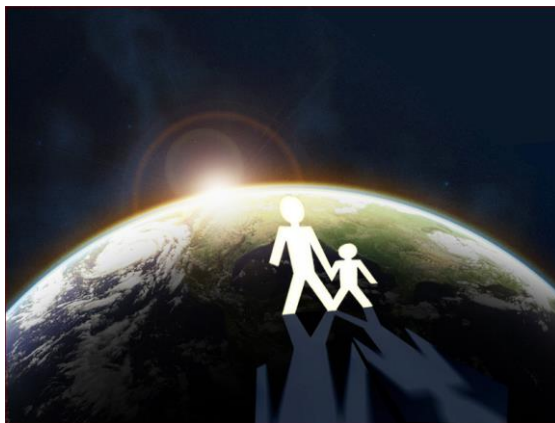


Potom Duch vyviedol Ježiša na púšť, aby ho diabol pokúšal. A keď sa štyridsať dní a štyridsať nocí postil, napokon vyhladol“.

Biblia, Evanjelium podľa Matúša, naratívna časť 4

Namerané parametre a vyhodnotenie terapie

V.



V Liptovskom Mikuláši 9.júla 2013

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

Namerané parametre v čase od 20.6.2011 k termínu 20.11.2012

Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Váha kg	90	90,2	86,4	86,1	84,6	81	79,9	78,9	77,2	76,2	75,2	75,1	75,1	75,3	76,9	76,8	80,40	81
Pokles hmotnosti kg			3,8	4,1	5,6	9,2	10,3	11,3	12,2	13	14	14,9	15,1	14,9	13,3	13,4	9,8	9,2
Pokles hmotnosti %			4,21%	4,55%	6,21%	10,20%	11,42%	12,53%	13,53%	14,41%	15,52%	16,52%	16,74%	16,52%	14,75%	14,86%	10,86%	10,20%
Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Váha tuku kg	24,3	23,9	23,7	21	20	20,4	19,4	18,9	18,6	17,5	16,7	15,5	16,4	15,2	16,2	14,3	15,30	14,5
Pokles hmotnosti tuku kg			0,2	2,9	3,9	3,5	4,5	5	5,3	6,4	7,2	8,4	7,5	8,7	7,7	9,6	8,6	9,4
Pokles hmotnosti tuku %			0,84%	12,13%	16,32%	14,64%	18,83%	20,92%	22,18%	26,78%	30,13%	35,15%	31,38%	36,40%	32,22%	40,17%	35,98%	39,33%
Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Svaly kg	60,5	61,1	57,7	60,2	59,7	55,9	55,9	55,5	54,9	55,3	55,1	55,5	54,4	55,8	56,2	58	60,5	61,8
Pokles hmotnosti svalov kg			3,4	0,9	1,4	5,2	5,2	5,6	6,2	5,8	6	5,6	6,7	5,3	4,9	3,1	0,6	-0,7
Pokles hmotnosti svalov %			5,56%	1,47%	2,29%	8,51%	8,51%	9,17%	10,15%	9,49%	9,82%	9,17%	10,97%	8,67%	8,02%	5,07%	0,98%	-1,15%
Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Percento tuku v tele %	27	26,5	27,4	24,4	23,6	25,2	24,3	24	23,8	22,7	21,9	20,6	21,8	20,2	21,1	18,6	19	17,9
Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Obsah vody v tele kg	47,3	47,7	45,1	46,9	46,5	43,6	43,6	43,2	42,8	43	42,8	43,1	42,5	43,3	43,7	45	46,9	47,6
Pokles hmotnosti vody v tele kg			2,6	0,8	1,2	4,1	4,1	4,5	4,9	4,7	4,9	4,6	5,4	4,4	4	2,7	0,8	-0,2
Pokles hmotnosti vody v tele %			5,45%	1,68%	2,52%	8,60%	8,60%	9,43%	10,27%	9,85%	10,27%	9,64%	11,32%	9,22%	8,39%	5,66%	1,68%	-0,42%
Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Minimálna kalorická potreba kcal	1528	1529	1480	1510	1503	1448	1446	1438	1430	1433	1429	1426	1411	1430	1439	1462	1499	1517,00
Pokles minimálnej kalorickej potreby kcal			49	19	26	81	83	91	99	96	100	103	118	99	90	67	30	12
Pokles minimálnej kalorickej potreby %			3,20%	1,24%	1,70%	5,30%	5,43%	5,95%	6,47%	6,28%	6,54%	6,74%	7,72%	6,47%	5,89%	4,38%	1,96%	0,78%
Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Obsah minerálov kg	5,2	5,2	5	4,9	4,9	4,7	4,6	4,5	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,3	4,5	4,5	4,6	4,7
Zmena obsahu minerálov kg			0,2	0,3	0,3	0,5	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,7	0,7	0,6	0,5
Zmena obsahu minerálov %			3,85%	5,77%	5,77%	9,62%	11,54%	13,46%	13,46%	15,38%	15,38%	17,31%	17,31%	17,31%	13,46%	13,46%	11,54%	9,62%
Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Hmotnosť vnútrobunecných tekutín kg	30,5	30,5	29,2	30,3	30,1	28,2	28,3	28	27,7	27,8	27,7	28	27,4	28	28,2	29	29,9	30,8
Zmena hmotnosti VNB tekutín kg			-1,3	0,2	0,4	2,3	2,2	2,5	2,8	2,7	2,8	2,5	3,1	2,5	2,3	1,5	0,6	-0,3
Zmena hmotnosti VNB tekutín %			-4,26%	0,66%	1,31%	7,54%	7,21%	8,20%	9,18%	8,85%	9,18%	8,20%	10,16%	8,20%	7,54%	4,92%	1,97%	-0,98%
Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Hmotnosť mimobunecných tekutín	16,8	17,2	15,9	16,6	16,4	15,4	15,3	15,2	15,1	15,2	15,1	15,1	14,9	15,3	15,5	16	17	17,1
Zmena hmotnosti MB tekutín kg			-1,3	0,6	0,8	1,8	1,9	2	2,1	2	2,1	2,1	2,3	1,9	1,7	1,2	0,2	0,1
Zmena hmotnosti MB tekutín %			-7,56%	3,49%	4,65%	10,47%	11,05%	11,63%	12,21%	11,63%	12,21%	12,21%	13,37%	11,05%	9,88%	6,98%	1,16%	0,58%
Dátum	20.6.2011	15.9.2012	19.9.2012	6.10.2012	23.10.2012	27.10.2012	29.10.2012	31.10.2012	2.11.2012	4.11.2012	6.11.2012	8.11.2012	9.11.2012	11.11.2012	13.11.2012	15.11.2012	17.11.2012	20.11.2012
Pomer hmotnosti vnútrobunecných tekutín k hmotnosti mimobunecných tekutín	1,815	1,773	1,836	1,825	1,835	1,831	1,850	1,842	1,834	1,829	1,834	1,854	1,839	1,830	1,819	1,813	1,759	1,801

Vybrané parametre tela k termínu 20.11.2012 merané prístrojom Olympia 3.3

Z priebehu zmien hmotnosti tela, hmotnosti svalov a vody je možné konštatovať, že v prvých štyroch až piatich dňoch hladovania čistou vodou došlo k poklesu hmotnosti o 3,6 kg spolu s poklesom hmotnosti svalov o 3,8 kg, z toho vody o 2,9 kg, minerálov o 0,2 kg a nárast tuku o 0,4 kg. ako aj hmotnosti tela. Glykogén, ktorý viaže vodu sa spálil a voda sa uvoľnila. Je zrejme, že pri procese obnovy sa cez nový glykogén primerane narastie hmotnosť vody v tele.

Súčasťou procesu liečebného hladovania je aj prestavba enzymatického systému. Táto prestavba je zameraná na likvidáciu patologických zapuzdrených ložísk a starých zmenených buniek. Mechanizmus pôsobenia infračerveného spektra sauny významným spôsobom napomáha k narušeniu puzdier, v ktorých sú uložené toxické látky, ktoré po narušení sú efektívne vyplavované potom cez kožu z tela von. Značná časť takýchto ložísk bola likvidovaná počas prípravnej fázy, čo vysvetľuje, prečo nedošlo k boľeniu hlavy alebo iným osobne nepríjemným situáciám.

Hladovanie je proces zvýšenej fyziologickej regenerácie, obnovenie všetkých buniek, ich molekulárnej a chemickej sústavy. Biochemické zmeny aj reparačná regenerácia sú si pri hladovaní podobné. V oboch prípadoch existujú dve fázy: rozpad a obnova.

Fáza rozpadu je charakterizovaná prevažujúcim rozpadom bielkovín a nukleových kyselín nad ich tvorbou a posunom pH na kyslú stranu – acidózou. Pri acidóze počas hladovania dochádza k absorpcii oxidu uhličitého a dusíku z ovzdušia. Je to veľmi podobná reakcia organizmu akou je

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

fotosyntéza rastlín. Endogénna výživa je charakterizovaná práve týmito mechanizmami prijímania stavebných látok. Zásoby glykogénu a tuku sa odbúravajú počas hladovania a používajú sa na tvorbu nenasýtených mastných kyselín. Nenasýtené mastné kyseliny predstavujú základné stavebné látky pre tvorbu vitamínov, hormónov a ďalších pre organizmus potrebných látok. Ketolátky predstavujú konečný produkt rozpadu glykogénu a tukov. Sú to práve tieto látky, ktoré posúvajú pH smerom ku kyslému prostrediu akonáhle vstúpia do krvi.

Naopak, vo fáze obnovy prevláda syntéza nukleových kyselín nad ich rozpadom a návrat pH na neutrálnu stranu. Od zahájenia hladovania vodou dňa 22.10. do 2.11. t.j. 11 dní prebiehala fáza v ktorej rozpad prevládal na syntézou. Pocit hladu zmizol okamžite po aplikácii Šaratice dňa 22.10., resp. vôbec sa nedostavil.

Medzi 2.11. a 9.11. je evidentné, že procesy rozpadu a procesy syntézy sú počas týchto ôsmich dní akoby v rovnováhe.

Od 9.11., t.j. po 19 tich dňoch od zahájenia hladovania sa celý proces otáča v prospech syntézy, kde je evidentný nárast svalovej hmoty ako aj objemu vody v tkanivách. Prvé merania poukazujú na to, že epizóda s upchatím hrubého čreva a dvojdňové prerušenie čisto vodného režimu na zmiešaný režim s hroznovou šťavou a zeleninovým vývarom nemá významný vplyv na ďalší priebeh fázy obnovy. To podporuje argumentáciu amerického dietológa Paula Bragga, ktorý počas hladovania doporučuje klud pre hrubé črevo, čo má umožniť jeho obnovu. Pokles hmotnosti je v extrémne dosiahnutý o 15,1 kg po 19 tich dňoch, čo je 16,74%, cca 3% je stále rezerva voči hraničnému parametru poklesu hmotnosti o 20%. Následne hmotnosť tela začína rásť.

Pokles hmotnosti o 15,1 kg je sprevádzaný poklesom tuku o 6,7 kg a poklesom vody o 4 kg, čo je spolu pokles o 10,7 kg a činí 71% z celého poklesu hmotnosti. Obsah minerálov sa znížil o 0,7 kg, čo tvorí 5,2% poklesu hmotnosti z hmotnosti tela, ale predstavuje celkove 14,28% z minerálov v tele. V rekonštrukčnej fáze narastá postupne hmotnosť svalov, vody, tuku ako aj minerálov, dokonca hmotnosť celého tela. Z hľadiska kritérií je percentuálne zastúpenie tuku v tele približne na doporučenej úrovni 20%.

V priebehu ôsmich dní sa váha tela dostala do ideálneho stavu 80,4 kg, pričom sa dokonca zvýšila hmotnosť svalov oproti stavu pred hladovaním o 0,3 kg a dosiahla váhu 60,5 kg. Tuky poklesli o 6,7 kg, tj. o 35% a dosiahli 19% z váhy tela.

Po štyroch dňoch od dosiahnutia obratu a nastúpenie rekonštrukčnej fázy 14.11. som sa rozhodol podporiť rekonštrukciu Walkerom (Walker, 2008) odporúčenou draslíkovou zmesou, čo sú vylisované šťavy z petržlenu, mrkvy, zeleru a špenátu. Večer som vypil 1,5 litra. Spôsobila významné oživenie organizmu, akoby v tele explodovali živiny. Na druhý a tretí deň som vypil každé ráno túto zmes a postupne pridával ďalšie ľahko stráviteľné potraviny, ako sú banány, vlašské orechy, figy varená zelenina (mrkva, hrášok, červená repa, zelená fazuľka) a polievky zo zeleniny. Na tretí a štvrtý deň som zjedol ovčie a kozie jogurty ako aj zapekanú zeleninu v podobe baklažánu, cibule, paradajok ochutených cesnakom a kaparami., či ratatuille. V piaty deň som pokračoval pitím zeleninových štiav a jedením varených zeleninových polievok a varenej zeleniny spolu so zemiakmi. Na šiesty deň som pridal rizoto s hlúzovkou. Na siedmy deň som mal kapustu s jaternicou a ovocný pohár. V ôsmy deň som jedol varenú zeleninu a zeleninovú polievku a pil som zeleninové šťavy a šťavu z ananásu.

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

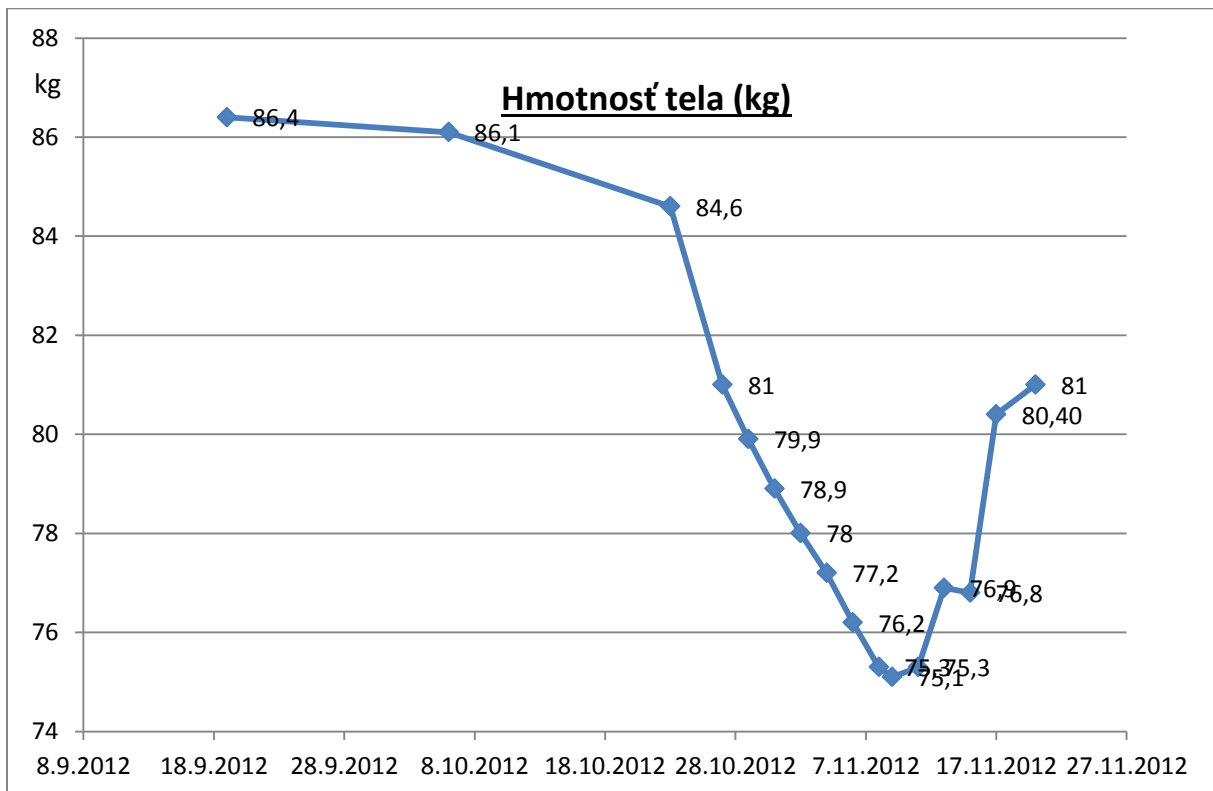
Z denných záznamov je evidentné, že počas hladovania nedošlo k stavom bolenia hlavy, závratiam, alebo silnému búšeniu srdca. Ak zvážime, že kožou odchádza 3,5 násobne viac toxínov ako cez hrubé črevo, potom dôsledná aplikácia infračervenej sauny v rozsahu 50 hodinových sedení pred zahájením hladovania znamená značné očistenie organizmu ešte pred spustením procesu. Podobne remineralizácia kože počas pobytu pri mori (slnko + morská voda + masáže) mala zrejme pozitívne dosahy na celý proces. Takisto dlhodobá detoxikácia cez pitie štiav a aplikácia zeleného jačmeňa, chlorelly a psyllia sprevádzaná dlhodobo (2 mesiace) nepríjemnou kovovou chuťou v ústach svedčí o tom, že organizmus sa postupne čistil a zbavoval toxínov. Možno aj preto, po aplikácii Šaraticy na samom začiatku procesu, došlo k okamžitému zablokovaniu centra hladu organizmom – príroda sa zachovala voči mne žičlivo, nepocítil som hlad počas celého doterajšieho priebehu, až na epizódu dňa 9.11.2012. Bez problémov som mohol sedieť s partnermi na obedoch, či byť v kuchyni, kde sa pripravovalo jedlo. Dňa 12.11.2012 sa mi výrazne obnovili čuchové orgány v nose. Zacítiť z uzatvorenej kúpeľne pachy z kuchyne vzdialenej 12 metrov cez zavreté dvere a správne ich identifikovať znamenalo pre mňa po dlhom čase skúsenosť s vôňami. Asi to môžem pokladať za indikáciu rekonštrukcie organizmu, podobne ako namerané parametre.

Využitie infračervenej sauny počas aktívnej fázy liečebného hladovania vodou sa líši v tom zmysle, že už nejde primárne o potenie a vyplavovanie toxických látok, ale o zohrievanie organizmu tak, aby organizmus nebol podchladený mimo svojho teplého jadra. To zároveň urýchľuje spustené procesy rozpadu a obnovy. Ukázalo sa, že postačuje pobyt cca 20 až 30 minút a človek dlho nemá pocit chladu. Aplikácia 2 až 3 krát za deň je postačujúca.

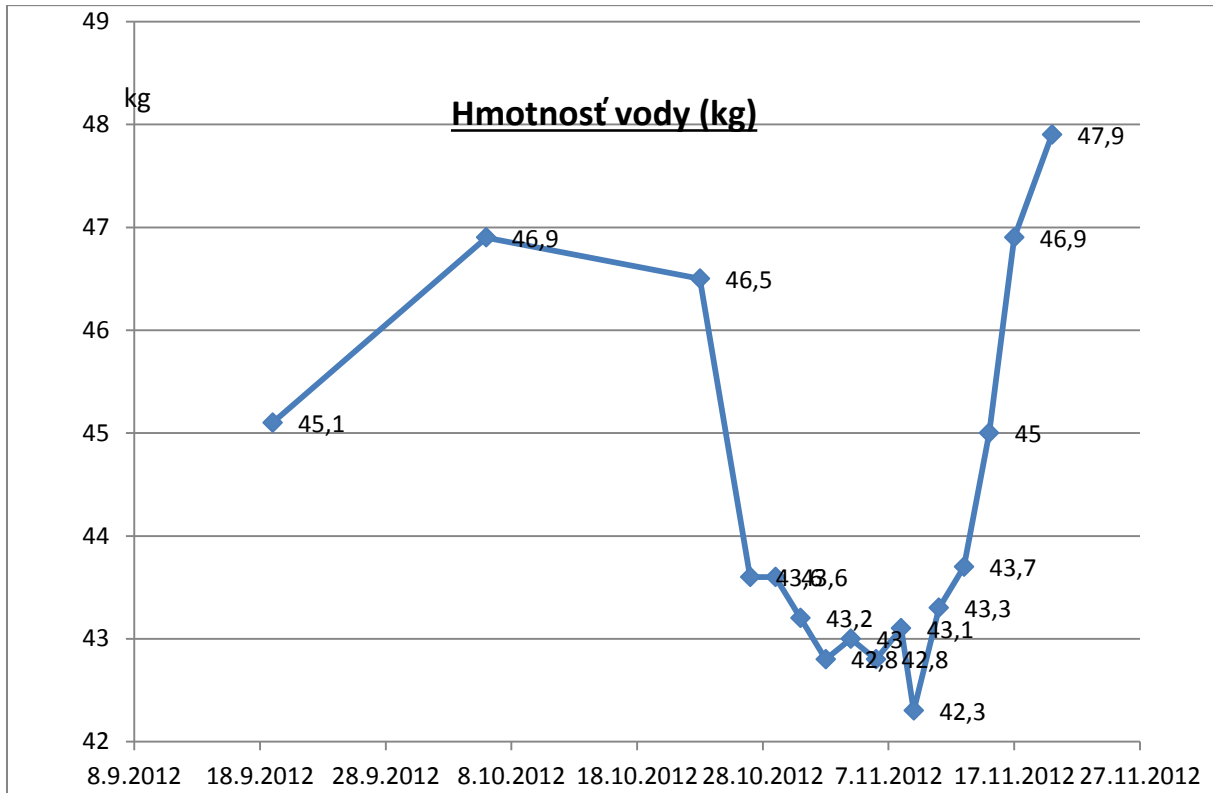
Lymfodrenáž – masáž lymfatických uzlín, predstavuje ďalšiu doplnkovú, ale zároveň podstatnú súčasť terapie. Umožňuje rýchly odvod toxických látok cez lymfatický systém. Je ju nutné aplikovať niekoľkokrát po sebe.

Cvičenie systému SM má v tejto etape význam zabezpečenia fyzickej aktivity, ale zároveň aj postupné odstraňovanie disbalancií a zvyšovanie pružnosti svalov a celého tela. To v čase rekonštrukcie buniek môže zjednodušiť nácvik a fixáciu nových vzorcov práce so svalmi a telom. Cvičenie 2 x týždenne pod trénerom MUDr. Rajniaková a samostatne 2x denne nakoniec prinieslo preťaženie, ale na princípe to nič nemení, je potrebné znížiť silu počas cvičenia.

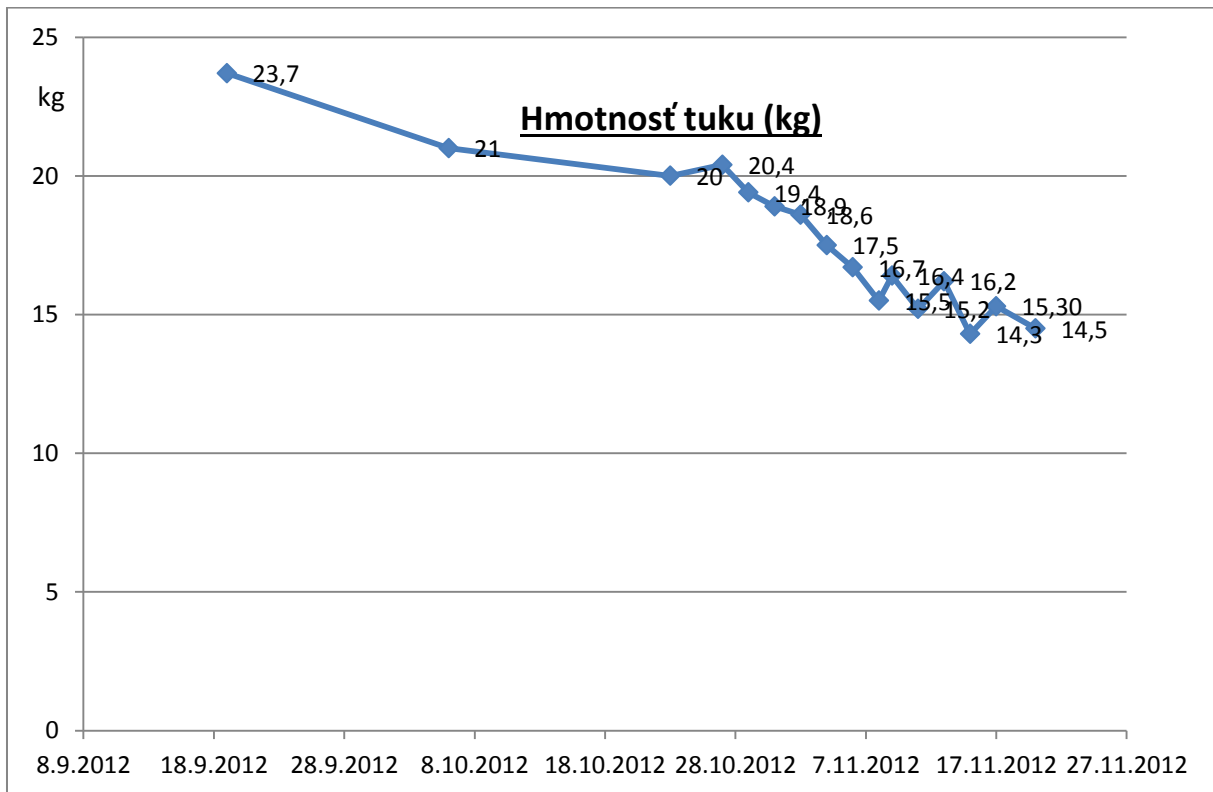
V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.



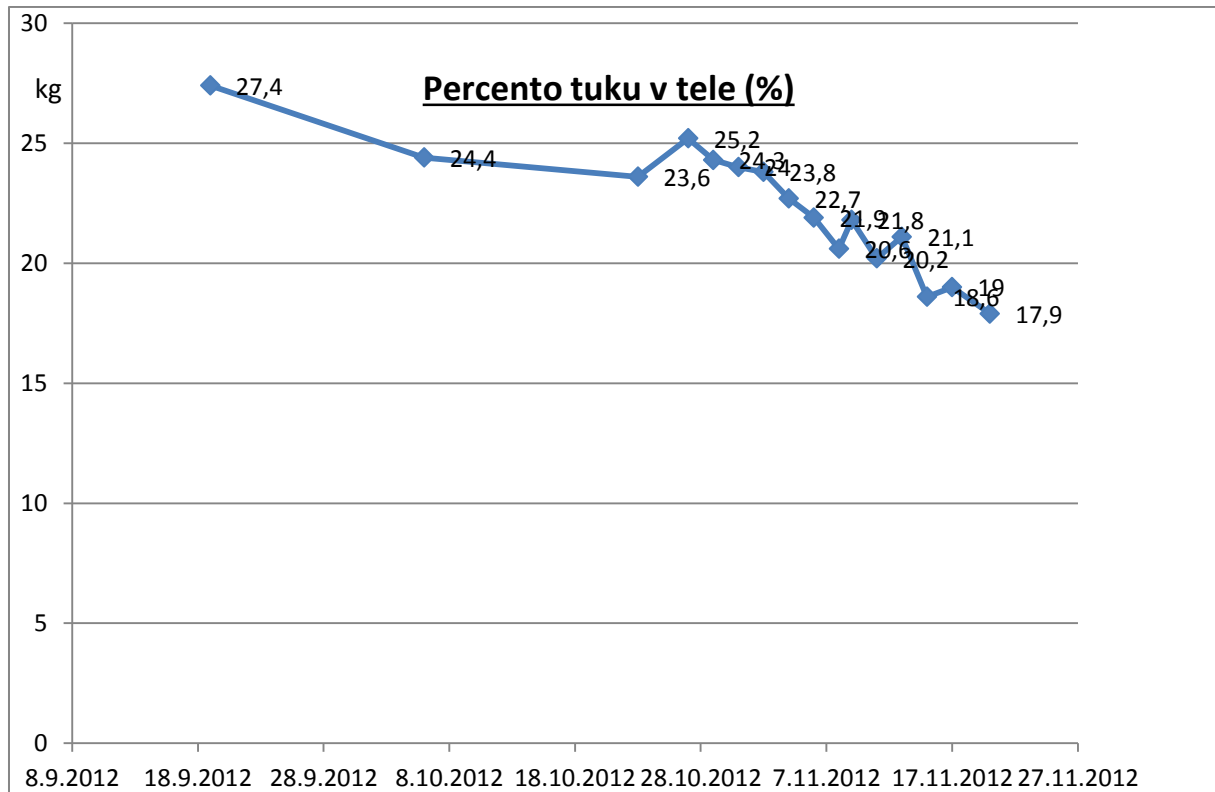
V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.



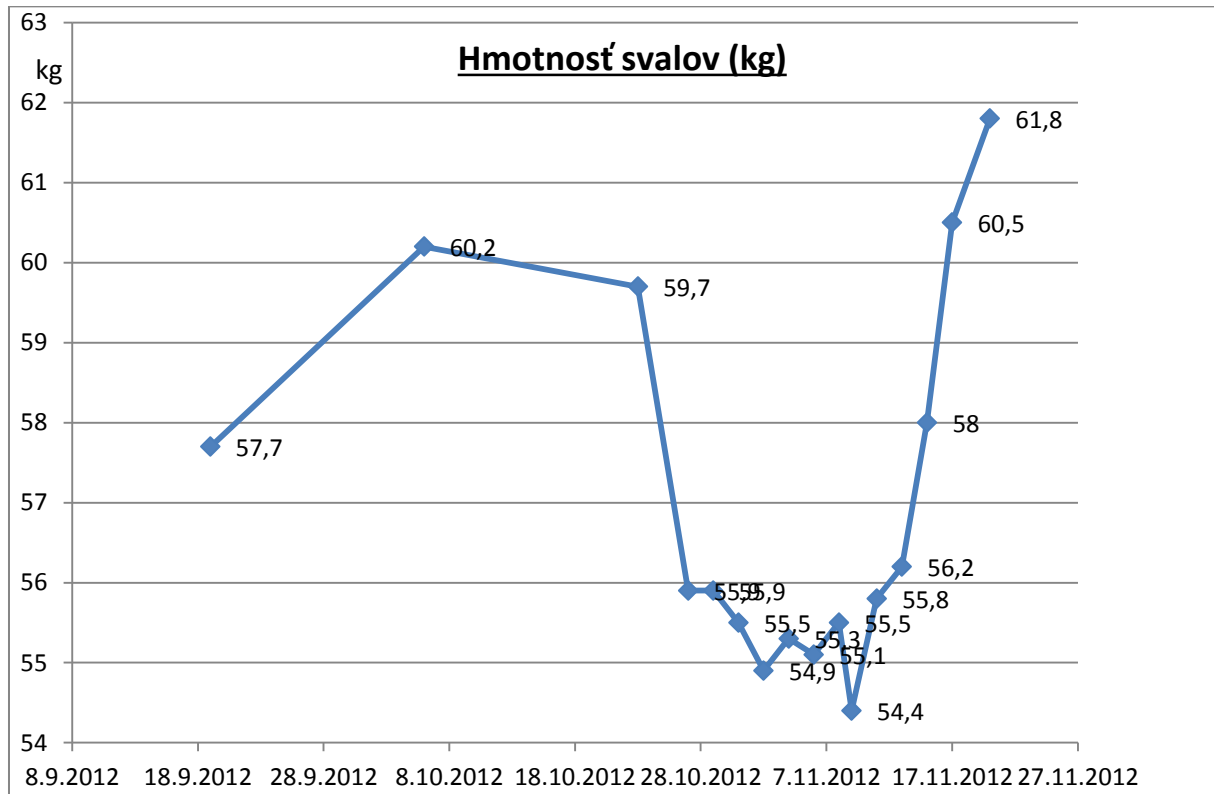
V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.



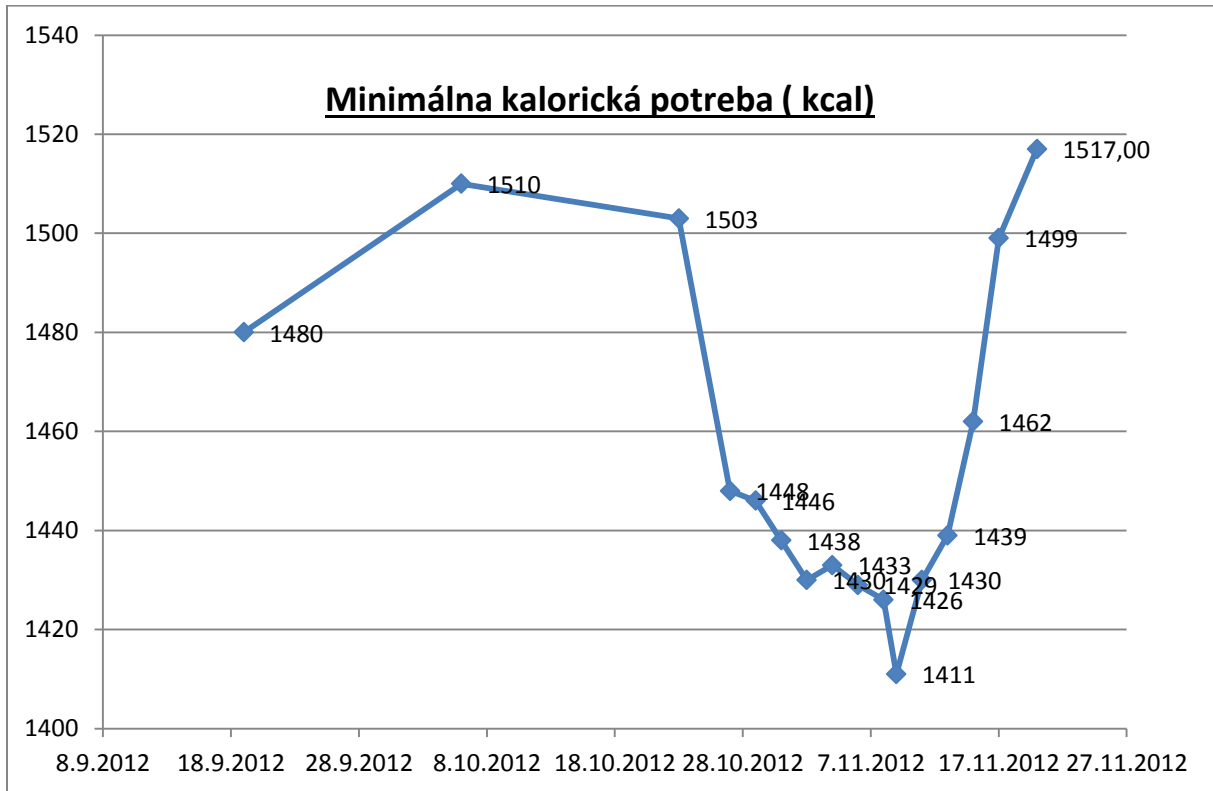
V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.



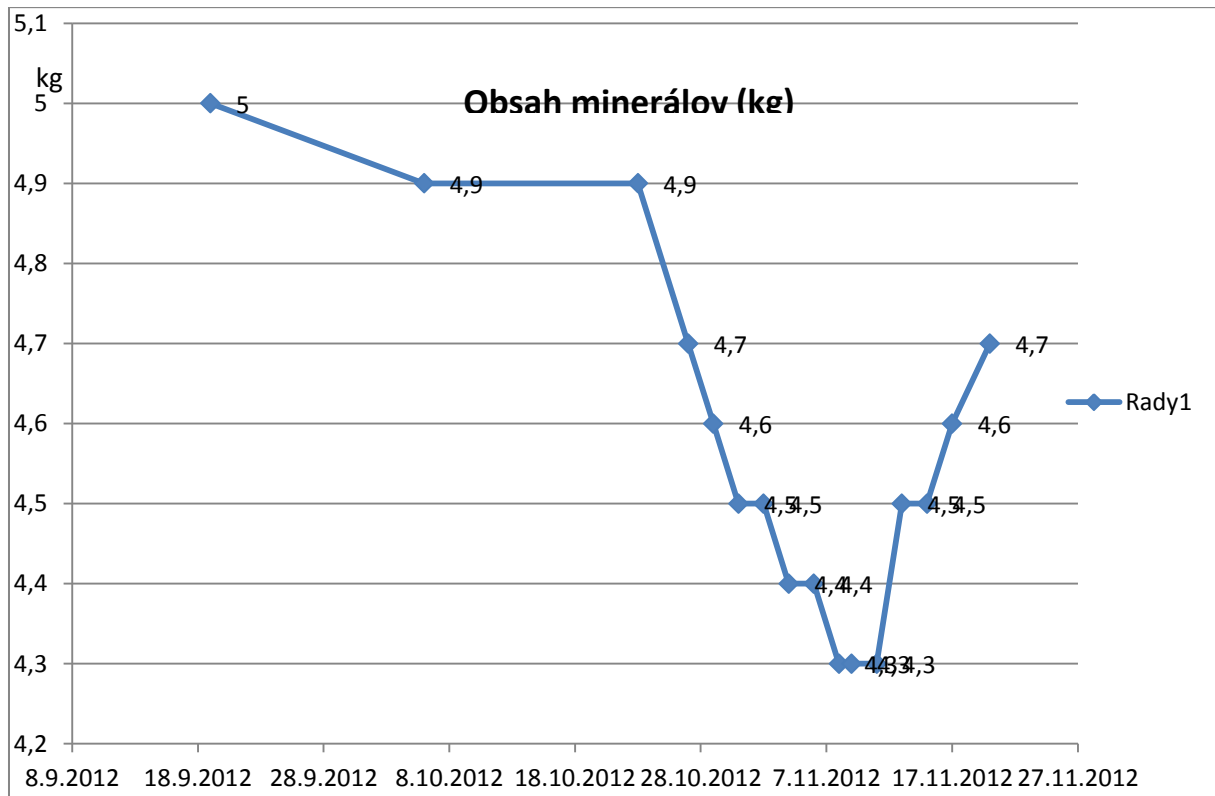
V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.



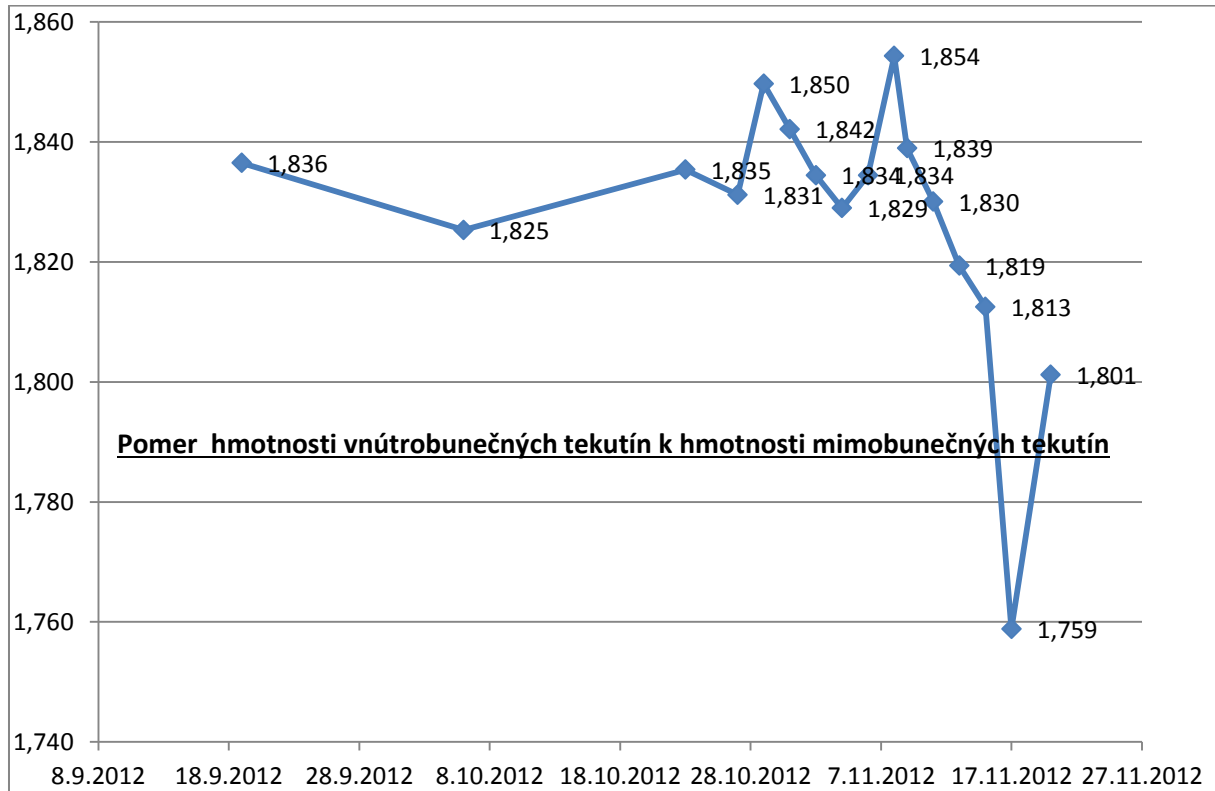
V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.



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



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



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

Záver

Liečebné hladovanie v kontexte psychického prežívania predstavuje veľmi účinný nástroj na dôkladnú revitalizáciu organizmu na úrovni biologického tela ako aj na úrovni psychiky človeka. Významný výsledok predstavuje nielen návrat síl, ale aj transformácia kompenzačnej energie späť na energiu ktorú má človek k dispozícii pre aktívny život. Uvoľnenie vedomia z područia nevedomia znamená výrazné rozšírenie potenciálnych schopností človeka a jeho zjednotenie so sebou samým. Obnovený prístup k citom a otvorenie organizmu k vonkajším podnetom v podobe uvoľnenej funkcie vnímania značným spôsobom rozširuje schopnosti človeka. Detoxikácia organizmu a zníženie tukových zásob obnovuje imunitný systém a pokiaľ došlo k endogénnemu spôsobu výživy organizmu, je možné konštatovať revitalizáciu organizmu až na úrovni buniek. Biochémia preukázala, že ešte 14.11. 2012 bežali procesy rozpadu. Merania 21.11.2012 dokladujú, že procesy rozpadu boli ukončené a prakticky všetky sledované parametre sú na hodnotách, ktoré poukazujú na výborný stav organizmu. Rekonštrukčná fáza bola podporená draslíkom v podobe mixu štiav zo zeleru, mrkvy, petržlenu a špenátu, resp. uhorky, denne 1 až 2 litre. Strava bola upravená temer výlučne na zeleninovú s minimálnymi doplnkami sacharidov a počas prvých 10 tich dní po ukončení pitia výlučne vody tromi prípadmi živočíšnych bielkovín.

Z hľadiska rozborov sa ukazuje, že je potrebné naďalej medikamentózne podporovať činnosť štítnej žľazy. Aplikácia kyslej kapusty potvrdila, že telo je stále intolerantné na histamín.

Merania parametrov preukázali, že po fáze rozpadu, ktorý trval prvých 10 dní, nastal rovnovážny stav rozpadu a rekonštrukcie počas 8 dní a následne prevládla rekonštrukcia organizmu. Čo je veľmi zaujímavé je, že po 8 dňoch rekonštrukcie hmotnosť svalov bola o 2 kg vyššia ako pred zahájením procesu liečebného hladovania, sprevádzaná zväčšením objemu vody v svaloch a znížením tuku. Predpoklad zvýšenej produkcie rastového hormónu počas hladovania teoreticky až o 2000% umožňuje vysvetliť tento jav. Tuk počas celého procesu klesol z 27%tného podielu na 17%tný podiel (doporučuje sa 20%). Mierny pokles minerálov o 30 dkg súvisí zrejme s tým, že časť minerálov bola odplavená ako súčasť toxických látok.

Predpokladaný postup.

1. Nárast fyzickej sily a svalov, intenzívny spôsob nadobúdania fyzickej kondície
2. Dychové cvičenia – intenzívny spôsob správneho nácviku dychovej techniky priebežne

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