

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

Terapia liečebným hladovaním

III.



V Liptovskom Mikuláši 9.júla 2013

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

Liečenie hladovaním nie je špecifickým liečením nejakého konkrétneho onemocnenia. Podobne zníženie váhy predstavuje príjemný sekundárny efekt, ale nie je rozhodujúcim cieľom. **Liečebné hladovanie predstavuje metódu všeobecne upevňujúcu ozdravný proces a mobilizujúca obranyschopnosť organizmu s možnou rekonštrukciou imunitného a endokrinného systému.**

Liečebné hladovanie vyvoláva veľké zmeny v organizme nasledovne:

1. **zlepšujú sa biochemcké procesy a sekrécie žliaz,**
2. **dochádza k spomaleniu nervového systému**
3. **dochádza k detoxikácii**
4. **dochádza k odhlieneniu organizmu**
5. **mobilizujú sa obranné sily organizmu**
6. **zlepšuje sa látková výmena**
7. **normalizuje sa vstrebávanie**
8. **omladzujú sa tkanivá**
9. **dochádza k autolýze (rozpúšťaniu) patologických tkanív**
10. **upravuje sa trávenie**
11. **upravuje sa krvný obeh**
12. **hladovanie poskytuje organizmu fyziologický klúd**

Ukončenie hladovania sa deje podľa splnenia ktoréhokoľvek z nasledovných štyroch kritérií:

1. **Váha poklesne o 20% oproti stavu pred začiatkom**
2. **Telo dá signál v podobe veľkého hladu zvyčajne medzi 15 tým až 40 tým dňom**
3. **Biely povlak na jazyku zmizne, zvyčajne pred 40tym dňom liečebného hladovania**
4. **Pokiaľ nenastane ani jedna z vyššie uvedených troch skutočností po dovŕšení 40tich dní je potrebné hladovku ukončiť.**

Ciele hladovania v kombinácii s hypnózou a dýchacími cvičeniami.

1. **Odhlienenie organizmu a jeho detoxikácia**
2. **Odstránenie zníženia kapacity pľúc ako dôsledok mineralizácie alveol a vysokého zahlienenia, ktoré obmedzuje mnohé činnosti pľúc**
3. **Pokiaľ možno plne obnoviť činnosť imunitného a hormonálneho systému**
4. **Preveriť, či po odznení existencionalnej krízy ostali v podvedomí patologické komplexy, ktoré by mohli ovplyvňovať vnímanie reality v budúcnosti**
5. **Pomocou hypnózy a doplnkových techník zlepšiť vybrané fyziologické parametre organizmu**
6. **Cieleným cvičením a posilnením vnútorného hladkého svalstva, odstránením disbalancií párových svalov, umožňuje efektívnejšie nastaviť nové pohybové vzorce svalov a celého tela počas rekonštrukčnej fázy**

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

Stručná história choroby

Ukazuje sa, že mechanizmus bioenergetických blokov môže byť minimálne dvojaký. Jednak je to inštinktívna reakcia na stres- „zamrznutie“ a jej fixovanie v podobe bioenergetického bloku na pľúcach (Grof, 2011) a druhý mechanizmus je z inštrukcie fixovanej na spôsob dýchania s mechanizmom popisu vypracovaným v súvislosti s odstraňovaním astmy podľa Butejkovej metódy (Butejko, 2012), (McKeown, 2010) Obe ale v zásade spôsobujú temer rovnakú postupnosť javov, aj keď príčina je rozdielna a s tým súvisiaca frekvencia výskytu. Ale obe poskytli základ pre rozvoj sekundárnej a terciárnej choroby:

1. Došlo k zúženiu periférnych kapilár zásobujúcich krvou pľúca pre proces odvodu kyslíčnika uhličitého a príjem kyslíku.
2. Vyššia úroveň hladiny CO₂ spôsobila nastavenie vyššej aktivity sympatika ako je rovnovážny stav v perióde s parasympatikom – organizmus vyplavoval viac stresových hormónov, organizmus bol viac náchylný na stresové podnety a bol udržiavaný v stave pohotovosti
3. Aj keď organizmus produkuje v norme obranné látky¹ – znížený prietok krvi nedostatočne zásoboval tkanivá – výsledkom bolo, že za iných okolností neškodné baktérie boli schopné napádať organizmus – výsledkom je rozvoj alergických prejavov na podnet z externého prostredia
4. Jedným z dôsledkov vyššie uvedených mechanizmov je, že organizmus vyplavoval nadbytok histamínu². Pokiaľ bolo v organizme dostatok enzýmu N-metyltransferáza, (Hrubíško, M., 2012) zrejme bol organizmus schopný tmiť toxicitu nadmerného vyplavovania histamínu a stav bol udržiavaný na úrovni alergických reakcií.³
5. Vyššia úroveň stresu priniesla vždy aj zvýšené alergické reakcie. Napríklad na vysokej škole sa letný semester a jeho skúškové obdobie (vyšší stres) krylo s expozíciou peľov v ovzduší a spôsobovalo zvýšenú úroveň problémov.
6. Z hľadiska termoregulácie zrejme došlo tiež k prílišnému otváraniu pórov v koži s dôsledkom podchladzovania organizmu počas alergických reakcií – priebeh v lete bol niekedy typický ako pri nachladnutí v zime.
7. Rozvoj alergie postúpil do štádia, kedy alergická reakcia vznikala na prach, piliny bez ohľadu na to, či to bolo v zime alebo v lete, jednalo sa skôr o psychickú odozvu na vonkajší podnet, ako na chemickú reakciu.
8. V rokoch 2005 až 2009 som podstúpil systematickú desenzibiláciu (francúzske individuálne orientované séra). Testy po desenzibilizácii v roku 2009 preukázali, že som bol dokonca s vyššou alergickou odozvou, ako pred desenzibilizáciou.

¹ To potvrdili výsledky detailných endokrinných testov

² Histamínová intolerancia (HIT) bola doteraz menej známym pojmom ako alergia. Napriek mnohým spoločným črtám, pôvod oboch je celkom rozdielny. V prípade alergie ide o precitlivenosť sprostredkovanú imunitným systémom, v prípade HIT o enzýmovú nedostatočnosť. Čo však majú alergia a HIT spoločné, sú účinky histamínu na organizmus.

³ Prakticky vo všetkých bunkách sa nachádza enzým N-metyltransferáza, v obličkovom a črevnom epiteli (povrchovej bunkovej výstelke) a v placente sa nachádza enzým diamínoxidáza. Prvý z enzýmov rozkladá predovšetkým histamín endogénneho (vlastného) pôvodu, a to ešte vo vnútri bunky pred jeho vyplavením do krvného obehu, druhý zodpovedá za odbúranie histamínu exogénneho pôvodu - z potravy (ktorý sa buď v potravinách prirodzene nachádza, alebo vzniká pri ich rozklade), a to priamo v tenkom čreve alebo v krvnom obehu

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

9. V roku 2006 sa zmenil charakter výtoku z nosa z vodového na hustý žltozelený a zahlieni sa mi dutiny.
10. Operácia dutín v roku 2008 doniesla len dočasnú úľavu, v roku 2012 som túto operáciu podstúpil opakovane, ale po tom ,ako som experimentoval so stravou a úpravou života tak, že sa polypy stiahli ešte pred operáciou. **Operácia čistenia dutín rieši následok, nie príčinu⁴.**
11. Testy na alergiu a intoleranciu v roku 2011 preukázali, že alergické odozvy sú minimálne alebo žiadne, **zostala intolerancia na kravské mlieko a histamín. Subjektívne skutočne nepocítujem príznaky alergie tak, ako som ich poznal. Cezera ako liek užívaný jeden krát denne riešil problémy.**
12. V roku 2010 som podľa názoru lekárov prekonal embóliu do pľúc. Zo strany lekára nebola zistená príčina. Moja interpretácia je, že k zahusteniu krvi došlo v dôsledku nasledovných skutočností:
 - a. Vysoké zaťaženie a cielené preťaženie zo strany zadávateľa úloh vygenerovali nadmerný stres a tým aj príslušnú hladinu kortizolu.
 - b. Málo pohybu ako dôsledok neliečenej štítnej žľazy, nespáľovanie vyplavených hormónov, zvlášť kortizolu – objavil sa tento problém len pri hľadaní príčin embólie
 - c. Nevhodná strava – priveľa tepelne spracovaných živočíšnych bielkovín v kombinácii so sacharidmi, priveľa kávy, nevhodná kombinácia jednotlivých typov ináč zdravých potravín a dlhodobé zanesenie organizmu hlienmi a toxickými látkami – kyslé prostredie vytvorené konzumovanou stravou bolo neutralizované zásadami a vytvorené splodiny zanášali organizmus bez toho, aby sa vyplavovali. Zároveň sa tvorilo veľké množstvo hlienu, ktoré zanášali najprv tkanivá, potom pľúca a následne dutiny. Toxické hlieny vytvárali zápalové procesy a vnútorné horúčky.
 - d. Stres – vyplavovanie hormónov opäť vytvára toxicitu organizmu
 - e. Vytvorený emulgát v krvi bol tvorený vysokou hustotou vyplavených hormónov a cholesterolom – došlo k zahusteniu krvi
 - f. Zúžený prierez kapilár v pľúcach v kombinácii s hustou krvou vytvoril podmienky pre pľúcnu embóliu⁵, pokiaľ to vôbec embólia bola.
13. Na jeseň v roku 2010 v novembri vrcholila moja existencionálna kríza, vyvolaná cieleným emocionálnym preťažením.
14. Meranie alergickej reakcie v jeseni 2011 preukázalo významný ústup alergie⁶ – čo zodpovedá tomu, že počas riešenia existencionálnej krízy došlo:
 - a. Preniku komplexov do vedomia a ich spracovanie a deaktivácia
 - b. Došlo to, čomu Jung hovorí **prírodný proces** (C.G.Jung, 2000) a **Levine vytraseniu** (Levine, 2011) (Levine, 2012) t.j. **buď úplne alebo čiastočne sa rozpustil primárny bioenergetický blok**. Podobne Janov popisuje podobné prejavy pri riešení terapie prvotného zážitku (Janov, 1990) (Janov, 2012). Dielo Stanislava Grofa je plné popisu epizód, ktoré majú charakter rozpúšťania bioenergetického bloku (Grof, 2009) (Grof, 2007). Popis energie kundalíni (Grof, 2012) je temer totožný s popisom traumy (Levine, 2011) alebo prvotného zážitku (Janov, 1990) (Janov, 2012)

⁴ Na tejto interpretácii sme sa zhodli s operatórom MUDr. Mardžejom

⁵ **Pľúcna embólia** je upchatie časti pľúcneho cievneho riečišťa krvnou zrazeninou, menej často upchatím tukovými časticami, cudzími telesami, vzduchom alebo plodovou vodou. Môže prebiehať veľmi nenápadne - postupne sa zhoršuje dušnosť, ale môže byť aj príčinou náhlejš smrti.

⁶ Merania MUDr. Evy Omarovej

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

15. Pokiaľ alergie chápeme ako psychosomatickú chorobu, potom rozpustením bioenergetického bloku spolu so spracovaním komplexov došlo k odstráneniu tejto príčiny potiaží
16. Holotropné dýchania, ktoré som absolvoval dvakrát spolu s cieľene riešenou hypnózou. Výsledky potvrdili cez vyjadrenie môjho podvedomia v podobe symbolu, že bytostné Ja sa dostalo do kontaktu s egom, inými slovami *inštinky sa dostali do súladu s vedomím a cit spolu s vnímaním sa stáva postupne prístupný pre moju osobu.*⁷ To je zahájenie procesu trvalej a nekončiacej individuácie v zmysle terminológie C.G. Junga, t.j. postupne sú obsahy osobnej časti nevedomia integrované do vedomia a rozširujú sa schopnosti človeka. V súlade s modelom učenia to znamená, že vedomie sa učí interpretovať novým spôsobom prežité emócie a z nich vytvárať mozgové mapy. (Immordino-Yang, 2007)
17. Hlieny na pľúcach pravdepodobne mineralizovali časť alveol, pretože dochádza pri zvýšenej záťaži k problémom kyslíkového dlhu a dýchanie prechádza na spôsob hyperventilácie, merania potvrdili minimálne dočasnú stratu 25% z kapacity pľúc.
18. Pokiaľ som bral antihistaminikum Cezeru a mal primeranú stravu, telo neprodukovalo hlieny, alebo ak, tak krátko a mierne, bez zapĺňania dutín.

Bežné lekárske postupy nemajú uspokojujúce výsledky s odstránením mineralizácie alveol, zvyčajne sa riešenie sústreďuje na udržanie stavu tak, aby sa nezhoršil a neprešiel do OCHP s terminálnym riešením⁸. Napriek tomu (Partyková, 2012) popis hladovania umožňuje vysloviť predpoklad, že **vyvolaná acidózna kríza po štvrtom až šiestom dni hladovania môže rozpustiť uložené soli na alveolách a tým alveoly môžu nadobudnúť pôvodnú pružnosť s výsledkom obnovenej kapacity pľúc pri výdychu.** Riešenie je možné podporiť aj cieľene po ukončení liečebného hladovania následnou 7 dňovou diétou založenou na výlučnom pití ananásovej šťavy. Je to bromelain, ktorý má liečivé účinky v cievach a alveolách pľúc.

Meranie hmotnosti telesného tuku preukázalo, že v júni som mal 11 kg nad „normu“ pri váhe 93 kg. V súčasnosti som s váhou klesol na 84,6 kg so 4,1 kg tuku nad normu. Zaujímavé bolo rozpätie medzi 19.9. a 6.10. kde som klesol s váhou len o 0,3 kg, ale tuk poklesol o 2,3 kg a zároveň vzrástol objem svalov o 2,5 kg. To signalizuje **revitalizáciu biologického tela a schopnosť návratu do pôvodného zdravého stavu.** Odstránenie komplexov prebudováva aj telo v súlade s pozorovaním Kelemena (Kelemen, 2005). V súčasnosti takisto pomer vnútro bunčných tekutín k mimo bunčným tekutinám je posunutý oproti „norme“ 2:1 na hodnotu 1,77 : 1, to znamená, že chýba temer 4 kg vnútro bunčných tekutín. Po prechode na endogénnu výživu sa čistí aj toto prostredie a je šanca na jeho úpravu do pôvodného alebo jemu blízkeho stavu. Preto je veľmi dôležité sledovať, či v procese čistenia buniek dochádza k rastu pomeru vnútro bunčných tekutín k mimobunčným a blíži sa k želannej hodnote 2 aj za cenu dočasného znehodnotenia parametrov.

Moderné prístupy k riešeniu problémov človeka vychádzajú z poznania neurobiológie, že telo a duša sú priamo navzájom prepojené a nie je možné samostatne riešiť len telo, alebo dušu (Damasio, 2010). V priebehu výskumu tejto problematiky psychológia postupne dospievala k záveru, že samostatné riešenie liečby slovom nestačí. Navyše sa ukázalo, že **popri zapojení do procesu liečby tela je potrebné riešiť aj emočne nabité stavy tak, aby paralelne došlo k rozpúšťaniu bioenergetických blokov a spracovanie komplexov po ich uvoľnení z podvedomia**

⁷ Na tejto interpretácii mandaly sme sa zhodli s MUDr. Šlepeckým.

⁸ Interpretácia MUDr. Jany Želinskej

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

a sprístupnenie vedomiu. Ukazuje sa, že samotný obsah komplexu pre jeho odstránenie nie je dôležitý. V zásade tri školy modernej psychológie – Grofova pod názvom holotropné dýchanie, Janovova pod názvom primárny výkrik a Levinov prístup spracovanie primárnej primitívnej obrany „znehybnenia“ sú založené na tom, že **najprv dôjde k preťaženiu organizmu a následným dodatočným impulzom - moderne spracovanými postupmi práce s telom a mysľou, dôjde k vpádu komplexov do vedomia a ich spracovanie.** Výsledkom je, že sa odstránia bioenergetické bloky a na ne naviazané komplexy s príslušnou patológiou, spôsobujúce v dynamickej jednote opakujúci sa stres spracovaný maladaptívnym spôsobom, ktorý ovplyvňuje organizmus v rovine tela a vzorcov chovania sa. Odstránením primárnych príčin stresu znamená, že **kapacita imunitného systému je odľahčená od náporu maladaptívneho spracovania opakujúceho sa stresu a následne imunitný systém veľmi rýchlo rieši vyvolané sekundárne a terciárne choroby v organizme včítane rakoviny.** Ukazuje sa, že dlhodobé hladovanie vytvára predpoklady pre oslabenie organizmu pri súčasnom očistení od toxických usadenín a toxických látok rozpustených v uloženom tuku, či bunkách alebo tkanivách. Pokiaľ sa do tejto procedúry ešte vnesú impulzy psychológie v podobe hypnózy alebo dýchacích cvičení, je šanca spracovať aj patologické komplexy.

Hlieny

Pri hladovaní odchádzajú z organizmu vo zvýšenej miere hlieny, toxíny, telo sa čistí, obnovujú sa orgány a systémy. Hlieny sú produktom látkovej výmeny, ktoré sa hromadia v jednotlivých bunkách a tkanivách. Sú to močovina, kyselina močová, kreatin, kreatinin, soli amoniaku a látky ťažko rozpustné vo vode. Sú to konečné produkty tukového metabolizmu, uhľovodíkového metabolizmu, minerálnych látok a tiež látok zmenených tepelnou úpravou, ktoré sú organizmom nespracovateľné. Patrí sme kuchynská soľ, soli vápniku a iné. Hlieny sú rozpustené v tuku, v pufroch (spojovací materiál), kostných tkanivách a vo svaloch. Hromadí sa tiež vo vnútrobunkovej tekutine, pretože bunka nie je schopná vylúčiť odpadné látky buď pre nedostatok energie, alebo ako dôsledok prejedania.

Jednou z hlavných príčin zahlienenia organizmu je prejedanie sa sacharidmi a mliečnymi výrobkami, poprípade zlou kombináciou živočíšnych bielkovín a sacharidov. K nahromadeniu hlienu prispieva tiež nesprávna kombinácia potravín, nadmerné používanie ostrých korenených jedál, intoxikácia alkoholom, tabakom, drogami, liekmi, znečisteným ovzduším, nedostatkom slnečného žiarenia. Nedodržiavanie biorytmov a prejedanie sa na noc je takisto významným zdrojom tvorby hlienov. Každá nadbytočne prijatá látka je pre organizmus škodlivá a pôsobí ako jed. Patrí sem prebytočná soľ, škrob, bielkoviny, tuk a pod. V organizme je viac ako 20 aminokyselín. Ak je niektorej prebytok, stáva sa prekážkou pri tvorbe nových bielkovín v štádiu syntézy a prejaví sa ako toxín. V organizme sa usadzujú rôzne pozostatky konzervačných látok, chlóranej vody, chemických potravinových farieb, väčšina liekov a syntetických vitamínov. Nadmerné množstvo soli vyvoláva pocity smädu, pocity sucha v ústach, stratu pružnosti kože, napätie svalov. Nadbytočná soľ zdržuje v tele vodu, vyvoláva opuchy a zaťažuje ľadviny.

Všetky usadeniny zaťažujú prácu buniek. Základom existencie buniek sú spojovacie tkanivá. Týmito tkanivami prichádzajú do buniek živiny a odchádzajú splodiny. Spojovacie tkanivá zabezpečujú nešpecifickú imunitu, ako aj ďalšie činnosti. Úloha spojovacích tkanív je aj pohlcovanie hlienov, čím zamedzujú zahlieneniu buniek. Prvým vážnym príznakom zahlienenia organizmu je strata pružnosti tela. Ďalším dôležitým príznakom **je strata nešpecifickej imunity, čo sa prejaví zvýšenou dispozíciou organizmu k nemociam.** Objavujú sa rôzne kontraktúry⁹, bolesti svalov a iné potiaže.

⁹ Pod kontraktúrou rozumieme väčšie skrátenie mäkkých tkanivových štruktúr, ktoré obmedzuje pohyblivosť v kĺboch, ktoré sú týmto skrátenými štruktúrami preplnené. Skrátené môžu byť svaly – myogénne kontraktúry, kože, pokožka a jej zložky – dermatogénne kontraktúry, väzivá – fibrogénne kontraktúry, alebo ak je príčina obmedzenia v kĺbe – artrogénne kontraktúry, v okolí kĺbu – periartrogénne kontraktúry.

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

Hlieny, ktoré sú bielkovinovej a škrobovitej povahy sa hromadia v dutinách pľúc, nosu, vedľajších nosných a čelných dutinách hlavy a úst. Prechladnutie, angíny, zápaly dutín, zápaly uší bolesti hlavy, vyrážky na obličaji, zhoršovanie zraku, potiahnutý jazyk a páchnuci dych sú dôsledkom tohto zahlienenia. Odstránenie hlienov rieši rozhodujúcu časť týchto problémov.

Koža predstavuje univerzálny vylučovací orgán. **Kožou môže človek vylúčiť až 3,5 násobne viac odpadných látok ako hrubým črevom a obličkami dokopy.** Mastná, vyrážkovitá koža svedčí o silnom zahlienení a zlom fungovaní vylučovacích orgánov. **Preto detoxikácia a očistenie kože je veľmi dôležitou časťou procesu čistenia organizmu. Infračervená sauna** sa ukazuje ako moderný nástroj na očistenie kože, pretože infračervené spektrum vln vniká až 3-4 cm do vnútra organizmu, narúša toxické ložiská a cez pot toxické látky vyplavuje z tela von. Tým sa zvyšuje obranyschopnosť organizmu a zvyšuje sa jeho imunita.

Hodne hlienov sa hromadí v pečeni a žlčníku. Zadržujú sa tam cudzorodé látky, ktoré do pečene vstupujú zo zažívacieho traktu. Počas 7 až 10 dňa hladovania dochádza k očisteniu pečene. Prejaví sa to vylúčením dechtovitej hmoty, čo je stará žlč. **Po očistení pečene sa revitalizujú funkcie rastu vlasov, nechťov a zlepši sa trávenie.** V dôsledku zlepšenia venózneho obehu sa upraví hemoroidy, varikózne rozšírenie žíl na nohách a funkcie orgánov malej panvy.

V hrubom čreve sa hromadí množstvo hlienov rôzneho pôvodu a paraziti. To môže vytvárať zápchu. **Porušenie evakuačnej funkcie hrubého čreva vytvára autointoxikáciu organizmu.** Zbytky potravy, ktoré sa rozkladajú v hrubom čreve sa znova v podobe toxického materiálu vstrebávajú do krvi. Následne sa vylučujú pľúcami, kožou a ľadvinami. Hladovanie obnovuje a normalizuje funkciu hrubého čreva, čo vedie k uvoľneniu energie. **Miznú depresívne pocity, vyčistí sa dych a koža, zlepši sa krvný obeh.**

K nahromadeniu hlienov dochádza tiež v tukových tkanivách, v zle pracujúcich svaloch, ktoré slúžia ako zásobáreň kodloženiu hlienov, čo je obrana organizmu, aby sa hlieny neukladali v dôležitých orgánoch. Zachováva sa tak práceschopnosť najdôležitejších orgánov, avšak len po dobu, kým sa táto zásobáreň naplní hlienmi. Potom nastupuje nemoc. Hlieny sa hromadia v činných bunkách, ak máme málo pohybu, neustále sa prejedáme a žijeme v strese. Hlieny vnútri buniek poškodzujú genetický aparát. Dôsledkom je útlm alebo nesprávna syntéza bielkovinových štruktúr a degeneratívna premena buniek. V prípade, že tento proces prebieha dlho, **dochádza k tvorbe nádorov, ktoré sa postupne menia v zhubné nádory.**

K hromadeniu hlienov dochádza tiež v krvných cievach. Skleróza, ischemická choroba či trombóza, majú základ práve tu. Chorobné nálady, nekľud, napätie, stres či nervozita svedčia o patologickom stave krvi. Pokiaľ je všetko v poriadku, mali by sme byť veselí, optimistickí a veriť si. Liečebné hladovanie odvádza z organizmu všetko nepotrebné, čistí telesné tkanivá a tekutiny.

K strávení koncentrovaných živočíšnych bielkovín je potrebný enzým pepsín, ktorý sa vylučuje v žalúdku. **Pepsín správne funguje len vo veľmi kyslom prostredí, ktoré musí byť zachované niekoľko hodín, ináč sa bielkovina nestrávi bez zbytku.** Na druhej strane, pokiaľ človek zje sacharid (rožok, chlieb, žemľu, zemiaky, ryža a pod.) uvoľní sa spoločne so slinami ptyalín a ďalšie zásadité látky, ktoré sa miesia s jedlom v ústach. Pokiaľ sa takáto strava zje, nato, aby sa správne strávila, musí ísť do zásaditého prostredia. **Keď ale zjeme naraz bielkovinu a sacharid, dôjde k vylúčeniu podporných zásaditých a kyslých štiav a tie sa navzájom zneutralizujú, takže v žalúdku zostane neúčinná vodnatá tekutina, ktorá neumožňuje správne strávenie ani bielkovín, ani sacharidov. Bielkoviny začnú hniť a sacharidy kvasiť a dochádza k množeniu škodlivých baktérií.** Tieto hnilobné a kvasné procesy sú hlavnými príčinami najrôznejších tráviacich obtiaží, včítane plynatosti, páleniu záhy, bolesti brucha, zápalu hrubého čreva, nadúvania, zápchy, alebo iných porúch stolice, krvácajúcich boľáčiek, a podobne. Aj mnohé alergie sú dôsledkom nesprávnej kombinácie stravy. **Hnijúca a fermentujúca potrava postupne putuje tráviacim traktom, do krvného obehu sa dostávajú jedovaté látky, ktoré vyvolávajú vyrážky, koprivku, bolesti hlavy, nevoľnosti a ďalšie príznaky domnelých alergií.** Potraviny, ktoré v nevhodnej kombinácii vyvolávajú alergické reakcie však môžu byť zdravotne celkom nezávadné. Stačí, keď sa konzumujú správnym spôsobom.

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

Nešpecifický imunitný systém

Nešpecifický imunitný systém alebo nešpecifická imunita je charakterizovaný rýchlou ale vždy tou istou odpoveďou voči patogénom. Nešpecifický imunitný systém je prítomný od narodenia, je vrodenný. Zložky nešpecifického imunitného systému:

1. Mechanické bariéry a mechanické reakcie
2. Chemické bariéry
3. Chemické látky
4. Bunky
5. Zápal

Mechanické bariéry a mechanické reakcie

Tvorí bariéru alebo nehostinné prostredie, ktoré bráni vstupu patogénov do organizmu. Mechanické bariéry a mechanické reakcie sú v niektorých prípadoch charakterizované ako samostatná časť imunitného systému, my ju však budeme klasifikovať ako súčasť nešpecifickej imunity. V prípade človeka a iných cicavcov to sú:

Mechanické bariéry a mechanické reakcie

Pokožka pokrývajúca telo organizmu a sliznica na povrchu dutín, ktorá vystiela i vnútra dutín a orgánov, bráni vniknutiu mikroorganizmov do vnútra organizmu. Jedným z príkladov mechanických bariér je prirodzená mikroflóra nachádzajúca sa v tenkom čreve, ktorá bráni premnoženiu sa patogénnych baktérií. Prirodzená mikroflóra sa skladá hlavne z baktérií rodu *Lactobacillus*.

Medzi mechanické reakcie patrí napríklad kašľanie (proces vypudzovania nečistôt alebo patogénov z priedušnice či priedušiek) a kýchanie (proces vypudzovania nečistôt alebo patogénov z nosohltanu alebo nosnej dutiny). Medzi mechanické reakcie, ktorých úlohou mimo iného je aj ochrana organizmu je tvorba moču, výkalov či slz.

Chemické bariéry

Chemické bariéry nás chránia pred vniknutím patogénov do tela. Koža a dýchací systém vylučujú antimikrobiálne látky ako je napr. beta-defenzín. Enzymy ako sú lyzozým a fosfolypáza A2 v slinách, slzách, a materskom mlieku sú taktiež antimikrobiálne. Slzy navyše obsahujú NaCl, ktorý priamo likviduje patogény. Pošvové výlučky sú mierne kyslé a tým znemožňujú premnoženie sa patogénnych baktérií. Semeno obsahuje antibakteriálny zinok. Žalúdočné kyseliny, enzým proteáza a kyselina chlorovodíková sú taktiež chemickou bariérou v žalúdku.

Chemické látky

Zahrňujú špecializované chemické látky, zväčša peptidovej povahy, ktoré priamo alebo nepriamo ovplyvňujú činnosť patogénov. Medzi ne patria:

1. Komplementné proteíny - skupina najmenej 21 proteínov, ktoré v prípade infekcie zvyšujú cievnú priepustnosť, spôsobujú zápal, podporujú fagocytózu a priťahujú biele krvinky čiže leukocyty.
2. Interferón - proteín, ktorého úlohou je chrániť ešte vírusmi nenapadnuté bunky, napr. ak vírus napadne bunku, táto bunka vylúči interferón, ktorý sa naviaže na bunkové receptory ešte nenapadnutých buniek a tie začnú produkovať antivirálné proteíny ako odpoveď na možné napadnutie vírusmi.
3. Histamín - amín vylúčený zo žirných buniek počas alergickej reakcie. Histamín spôsobuje vazodilatáciu (rozšírenie ciev, ich priechodnosť), vylučovanie endokrinných žliaz, zápal a spuchnutie.
4. Pyrogény - látky spôsobujúce horúčku a tým nepriaznivé prostredie pre množenie patogénov.

Dôsledkom je, že sa v trakčniku uvoľní značné množstvo hlienu, ktorý má toxické látky zachytiť skôr, než stačia poškodiť citlivú výstelku hrubého čreva. Trakčnik sa snaží týmto spôsobom zabrániť intoxikácii celého organizmu. Pokiaľ sa to deje trikrát za deň po celý rok, čomu odpovedá moderná strava, trakčnik začne vylučovať hlien nepretržite. Hlien sa potom zachycuje a umiestňuje v záhyboch

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

hrubého čreva. Črevo sa tým zúži, zníži sa jeho priechodnosť a do tela prostredníctvom osmózy prenikajú toxické látky. V okamihu, kedy sa vinou umiestňovania hlienu v záhyboch čreva zvýši tlak pôsobiaci na ich stenu, vytvorí sa v nich vačok v podobe vybúleniny ktorá sa vyrysuje smerom do vonka do brušnej dutiny a vzniká divertikula hrubého čreva. V ďalších fázach tohto poškodenia prichádza zápal hrubého čreva a v konečnom štádiu nastáva rozvoj rakoviny. Telo sa bráni pred toxínmi vyplavovaním hlienu. **Zápalové ochorenie postihuje priedušky vtedy, keď je v pľúcach príliš veľa hlienu. Toxíny sa v rámci detoxikácie odvádzajú z krvného riečišťa priamo do pľúc. Akonáhle sa tieto jedovaté látky dostanú do pľúc a priedušiek, podráždi a zapáli citlivé výstelkové sliznice, ktoré sa stanú ľahňou bakteriálnej infekcie.** Pokiaľ sú toxíny odvádzané z tela hrubým črevom, k tomuto javu nedochádza a nie je potrebné ich odstraňovať kožou a pľúcami.

V prípade, že dôjde k nahromadeniu toxického hlienu v nosných dutinách a dutinách hlavy, dôjde k nachladnutiu. Jeho zhluky znemožňujú, aby dutinami voľne prúdil zdravý hlien a čistil a preplachoval dýchacie cesty. **Nehybný toxický hlien následne napádajú baktérie, čo vyvoláva ďalšiu produkciu nového hlienu a zápal nosných slizníc a ostatných dutín.**¹⁰

Riešenie liečebným hladovaním prechádza nasledovnými fázami (Partyková, 2012):

1. Vyčistenie tráviaceho traktu ako prvý krok
2. Človek pije iba vodu približne 2 až 3 litre denne podľa potreby
3. Počas prvých dní je spotrebovaná vytvorená zásoba tuku, očakáva sa pokles hmotnosti o 5 až 6 kg počas prvých 10 dní hladovania – cca 0,5 kg až 1 kg denne.
4. V dôsledku spotrebovania glukózy v prvých dňoch, uvoľní sa z tela značný objem vody.
5. Pokiaľ došlo pred zahájením hladovania k výraznému zníženiu objemu tuku, došlo k zároveň k značnej detoxikácii organizmu od toxínov rozpustených v tuku. Výsledok je, že acidózna kríza by sa mala dostaviť skôr. V mojom prípade pred zahájením hladovaniu vodou došlo k zníženiu objemu tuku asi o 3 kg.
6. Na tretí alebo štvrtý deň telo zablokuje pocit hladu a telo začne produkovať rastový hormón, u mužov približne o 2000% viac ako je normál a u žien o cca 1 300% viac.
7. Telo si vytvorí agresívnu kyselinu a podľa princípu hierarchie rozpúšťa odpadné soli uložené v orgánoch tela – dochádza k očiste tela na úrovni orgánov
8. Na 6 až 10 deň prichádza acidózna kríza
9. Telo na desiaty deň prechádza na endogénnu stravu a rozpúšťa odpadné látky uložené v bunkách a obnovuje pôvodnú funkciu buniek – dochádza k očiste na úrovni buniek
10. Zmena na úrovni buniek môže meniť aj energetický náboj – môže na biologickej úrovni dôjsť k uvoľneniu bioenergetických blokov dodatočným energetickým impulzom ako dôsledok masívneho „chemicko - mechanického čistenia buniek“.
11. Uvoľnenie bioenergetického bloku môže byť sprevádzané vpádom komplexov do vedomia ako dôsledok oslabenia energie primitívnych obrán organizmu, čomu môžu napomôcť techniky dýchania a hypnózy, resp. privedenie organizmu do stavov tranzu.
12. Po ukončení procesu čistenia na úrovni buniek telo vyšle signál hladu – je to signál, ktorý ukončuje hladovku. Tento signál môže prísť medzi 15 až 40 dňom od zahájenia hladovky
13. Následne je potrebné postupným spôsobom obnoviť prísun potravín približne za polovicu času, ktoré bolo venované hladovaniu.

¹⁰ Najúčinnější liečba – výplach tráviaceho traktu, trojdňový pôst a následne terapia stravou

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

Fáza prípravy.

Ukazuje sa, že dôsledná príprava je skutočne potrebná, pretože rieši čiastočné, hrubé odhlienie organizmu, detoxikáciu a človek sa zoznami priamo s pocitmi, ktoré počas liečebného hladovania vie správne interpretovať, resp. telo už má základný výcvik a pacient nepodlieha panike a nechová sa chaoticky pod akýmkoľvek novým podnetom.

V rokoch 2007 až 2011 som prekonal existenciu krízu. Prvá vlna atakujúcich komplexov, ktoré vpadli z podvedomia do vedomia sa odohrali v novembri a decembri 2007. Boli to pre mňa nové skúsenosti, pričom vedomie bolo zaplavené obsahmi nevedomia a spôsobili dočasnú stratu kontaktu s realitou. Došlo k významnému úbytku fyzických síl, pričom psychické sily boli temer vyčerpané. Dočasná rekonštrukcia vedomia nastala v I. a II. Q. 2008. Vtedy som sa zoznámil s obsiahlym dielom Schlegela, pričom diel IV venovaný hlbinej psychológii (Schlegel, 2005) popisoval javy, ktoré boli podobné mojim zážitkom. To nasmerovalo moju pozornosť na dielo C.G.Junga. Stihol som niekoľkokrát preštudovať rozhodujúce časti jeho diela, týkajúce sa vzťahov vedomia a nevedomia (C.G.Jung, 2000), Tajomstvo zlatého kvetu (Jung, 2004), popis typov (C.G.Jung, 2000) a ujasniť terminológiu a priradiť jej obsah. Neuróza a jej prejavy asi najlepšie popísala Karen Horneyová (Horney, 2007) (Horney, 2000). V priebehu roku 2010 som našťudoval aj základy existenciu krízy spojenej s rozpadom hodnotového systému a tvorbu novej osobnosti (Kastová, 2010). Preťaženie, riešené rôznymi formami, zásadné ohrozenie vlastníctva spravovaného majetku napriek poznaniu celej pôsobiacej štruktúry už nezastavilo spustený proces, kde príroda prevzala a regulovala jeho priebeh. Ja som mohol zohrať a zaujať už len zaujímavú **funkciu nestraného pozorovateľa a analytika vlastného individuálneho procesu**. Je len samozrejmé, že som spustil celý rad informačných testov, ktoré mi umožnili vysloviť najpravdepodobnejší scenár vzťahov, vzťahov ktoré zabezpečili, že som sa na dlhé dva roky dostal do kontaktu so smrťou. Analyzovaná štatistika osôb, ktoré som poznal a ktoré prešli takto organizovaným procesom hovorí, že zo štyroch prežili len dvaja. Spustená terapia bez vedomej participácie dotknutej osoby v profesionálnom prostredí terapeuta skrýva v sebe dve základné riziká, ktoré „**samozvaní terapeuti**“ nemajú pod kontrolou:

1. Riziko rozvoja rakoviny
2. Riziko prílišného preťaženia a skratu „pacienta“ v podobe suicídie

Dnes, v čase keď sú mechanizmy riešenia neuróz dostatočne prebádané a terapie známe, sa zvolený postup terapie zážitkovým spôsobom bez vedomia pacienta javí **ako vrcholne nezodpovedný** vzhľadom na pozorovanú úspešnosť 50%. O nutnosti terapeuta v týchto procesoch hovorí Jung (C.G.Jung, 2000), ale aj východné kultúry (Preece, 2012). Z vecného hľadiska 50%tná šanca na prežitie je pomerne malá pravdepodobnosť. Riešením je zbaviť sa symbolického prežívania majetku, odpútať sa od neho a riešiť problémy s vecným nadhľadom. Osoba zastávajúca funkciu podpredsedu v spoločnosti, v ktorej som pôsobil pochopil až keď bolo neskoro, že jemu rakovina vyvolala jeho chamtivosť za majetkom. Deštruktívna emócia chamtivosti spôsobila, že v kritickom čase nebol schopný opustiť režim prežívania „stavu mať“ s jeho transformáciou do „existenciu stavu prežívania mať“ vo vyvázenej kombinácii stavu „ľudského bytia“.

Detailný popis existenciu krízy presahuje účel tohto materiálu, tu môžeme len konštatovať, že rok 2010 a rok 2011 boli rokmi, kedy riadenie mojej osobnosti bolo realizované cez nevedomú časť môjho psyché. Postupne dochádzalo k vpádom komplexov so zabudovanou patológiou do vedomia a ich spracovávanie vedomím. Mentálne zbavenie sa majetku koncom roku 2010 zabezpečilo, že som nebol ovládaný deštruktívnou emóciou chamtivosti a mohol som v primeranej rovnováhe konštruktívneho existenciu stavu mať a prežívania v stave byť postupne riešiť jeden problém za druhým. Vyvážené zjednotenie týchto protikladných stavov prežívania mi umožnilo vytesniť deštruktívne emócie. Je otázne, nakoľko som v zmysle Sokratovho som poznal seba a hlavne, nakoľko som sa zvládol.

Po prekonaní existenciu krízy v roku 2011 som absolvoval sedenia u psychológa MUDr. Šlepeckého a paralelne som riešil otázku stravy a otázku fyzickej kondície. Významný posun nastal po spoznaní, že hypnóza je prakticky podobný stav, ako ja pristupujem k riešeniu problémov v mojich analýzach. Po preštudovaní Červenej knihy (C.G.Jung, 2010) a publikácií zaoberajúcich sa aktívnou

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

imagináciou (Kastová, 2010) (Reddeman, 2009) bolo možné identifikovať moju pracovnú metódu ako techniku využívajúcu cez funkciu intuície kapacitu podvedomia a schopnosť transformovať produkty nevedomia v podobe iracionálnych symbolov do racionálneho sveta. Toto poznanie značne posunulo moje sebedomie v tom zmysle, že používam nástroje, ktoré sú v konečnom dôsledku vedecké (Rafailov, 2010) a ktoré mi umožňujú získať pre racionálne logické operácie už syntetické údaje. Aj preto sú moje výstupné riešenia jednoduché a tým aj zrozumiteľné. Následne aj u zložitých systémov, akými dôchodkový systém alebo trh s energiou nesporne sú, sú navrhnuté riešenia aj pomerne jednoducho interpretovateľné, kontrolovateľné a tým aj vykonateľné. Žiaľ, keď ľudia pochopia podstatu, vedia veľmi jednoducho modifikovať navrhované riešenie, zvyčajne v rozpore s už dosiahnutým stavom poznania pri vytvorení fungujúceho trhu a toto modifikované riešenie presadiť do zákona. Výsledok je, že systém je umelo stimulovaný v prospech investora v rozpore so záujmom spoločnosti. Napr. v dôchodkovom systéme úplne zbytočne existuje strata 1 mld € počas 8 rokov, energetický trh zaplatí zbytočne 3 mld € v priebehu nasledujúcich 15 rokov a pod.

Od apríla 2012 som zahájil intenzívne využívanie lisu na zeleninu a ovocie. Vo fáze prípravy ide v prvom rade o očistenie organizmu od toxických látok a hlienu. Preto som volil zeleninové a ovocné šťavy, ktorých poslaním je čistenie organizmu – biologického tela. Ako najčastejšie zloženie šťavy pozostávalo z mrkvy, červenej repy a jablka. K tomu som postupne priradil zelený jačmeň, chlorelu a psyllium.

Koncom mesiaca júl 2012 som si odskúšal jednoduchý pôst o vode. Test prebehol bez viditeľných problémov.

V čase od 12.9.2012 do 19.9.2012 som držal 7 dňový pôst, ktorým som sa zoznamoval s dlhodobými pocitmi. Počas pôstu som pil hroznovú šťavu a zjedol som 4 krát vývary zo zeleninových polievok, paradajkovej polievky a cesnakovej polievky – len tekutiny. Z grafu je zrejme, že pokles hmotnosti je temer ten istý, ako pri hladovaní s vodou. Túto fázu je skutočne dobre absolvovať, pretože telo dostáva prvý dlhodobý impulz hladovania a dochádza k identifikácii vnemov a pocitov. Je otázka, či hroznová šťava je tou správnou voľbou, existuje rad argumentov pre ale aj proti.

Fyzická príprava pozostávala z aktívne vykonávaných športov a od júla 2012 dvakrát týždenne pod odborným vedením aj cvičenie v posilňovni zamerané na celkové posilnenie organizmu. Záver fyzickej prípravy bol počas 12 dní pri mori v podobe trojfázového tréningu – in line korčule, plávanie a prechádzky (celý deň v pohybe) doplnené o pol hodinové každodenné masáže celého tela. V priebehu pobytu na 4 tý deň došlo k situácii, kedy som nemohol dýchať. Nebol to typ typického astmatického záchvatu. Temer 4 hodiny som v tomto stave nasilu predychával na izbe a potom som zaspal. Svojim priebehom to bola navlas podobná situácia ako 17. Marca 2010, kedy lekári identifikovali embóliu do pľúc (minimálne to označili ako najpravdepodobnejšiu príčinu spojenú s identifikovaným rozšíreným srdcom, vyličeným v priebehu 4 týždňov medikamentózne). Ale tento stav nastal po intenzívnom in line korčuľovaní a má všetky znaky mechanizmu navodeného silného astmatického záchvatu (Butejko, 2012). Aj preto McKeown (McKeown, 2010) neodporučuje silné fyzické zaťaženie pre netrénovaného astmatika vo vzťahu k Butejkovej metóde riešenia astmy. Ale pocity na pľúcach boli akoby došlo k navodeniu bioenergetického bloku, teraz však rozpornými signálmi medzi podvedomím a vedomím. Kým podvedomie riešilo nízku koncentráciu kyslíčnika uhličitého v krvi a tým aj obmedzovanie uvoľňovania kyslíka a zamedzovalo prístupu vzduchu sťahnutím dýchacej sústavy, vedomie pociťovalo dusenie a o to viac sa snažilo prekonať odpor a dostať viac vzduchu do pľúc. Nepoznanie tohto mechanizmu malo za následok posilňujúceho účinku snahy dýchať.

Počas pobytu som dodržiaval maximum zeleninovej stravy kombinovane surovej a tepelne upravenej. Ryby boli približne päťkrát a steak raz. Merania preukázali, že počas pobytu pri mori došlo k tvorbe 2,4 kg svalov pri súčasnom poklese hmotnosti tuku o 2,7 kg. Tieto výsledky indikujú, že aj 7 dňové skúšobné hladovanie s pitím hroznovej šťavy má vysoko pozitívny účinok a vytvára predpoklady pre rekonštrukčnú fázu, ktorá prebehla počas fyzickej záťaže pri pobyte pri mori.

V priebehu augusta a celý september som vykašľoval hlien- organizmus sa zbavoval hlienov. Boli to často epizódy v neskorých večerných hodinách a okolo 2 hej a 4 tej hodiny rannej. Od mája

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

som realizoval intenzívnu detoxikáciu užívaním zeleného jačmeňa, chlorelly a psyliu. Značná časť stravy bola upravená na zeleninu a to surovú a varenú, doplnenú šťavami z čerstvého ovocia a zeleniny, hlavne červenej repy, mrkvy a jablák. Predpokladám, že aplikácia zeleninovo ovocných štiav s paralelnou dennou hodinovou aplikáciou infračervenej sauny spustili uvoľňovanie toxických látok z organizmu.

V auguste som odskúšal jednodňový pôst o vode a následne v septembri 7 dňové postenie na hroznej šťave. Zmena stravy smerom na zeleninu a ovocie, pričom časť zeleniny je spracovaná v teplom stave v súlade so zásadami nízkeho glykemického indexu, zásadami delenej stravy, krvných skupín ako aj princípov čínskej (ázijskej) stravy. Z bielkovín živočíšneho pôvodu ostávajú v jedálničku ryby v malom množstve a vajcia. Biela múka a výrobky z nej boli nahradené špaldovou múkou alebo výrobkami z nej a čiastočne zeleninou. Ukazuje sa, že okrem sacharidov prítomných v čerstvom ovocí a zelenine s nízkym obsahom sacharidov je vhodné sacharidy v podobe výrobkov z múky (cestoviny, chlieb, múčniky), zemiaky, ryža, cukor a sladené nápoje vyradiť z prijímanej potravy. Spolu s obmedzením prijímania potravy na 8 hodín (16 hodín v kuse nejst, len prijímať tekutiny) to vytvára predpoklady na prechod organizmu na metabolizmus, ktorý je nám geneticky zakódovaný a je vhodnejší, ako metabolizmus, určený na vytváranie zásob, ktorý je našim štandardným metabolizmom ako dôsledok prevažujúcej stravy založenej na sacharidoch.

V júli a auguste som absolvoval asi 50 hodinových sedení v infračervenej saune. Predpokladám, že som vypotil cca 50 l tekutín, ktoré by mali byť, podľa sprievodných materiálov sauny s obsahom 10 až 20% toxických látok. Popisovaný pocit chladu mimo teplé jadro počas liečebného hladovania (Partyková, 2012) som sa rozhodol riešiť práve aplikáciou IČ sauny tak, aby sa telo vyhrialo. Počas liečebného hladovania nedošlo k aplikácii IČ sauny až do úrovne potenia – strata tekutín v kombinácii so záťažou organizmu pri potení môže spôsobiť dodatočný problém s nedostatkom energie.

Aplikácia hypnózy a procesov dýchania môže dodať potrebný dodatočný impulz pre prelom obrán u patologických komplexov. Tieto komplexy môžu byť efektívne spravované vo vedomí, čím dôjde k rýchlejšiemu procesu integrácie vedomia a osobnej časti nevedomia a k ďalšiemu uvoľneniu kompenzačnej energie a jej transformácie na energiu, ktorou bude disponovať aktívny život. Je tu ale šanca navodiť a posilniť aj nové vzorce chovania.

Meranie parametrov

Meranie fyziologických parametrov tela som realizoval cez prístroj dnes bežný v o fit kluboch pod názvom Olympia 3.3. Nie je dôležitá ani tak absolútna hodnota, ako relatívny pomer, t.j. nie je príliš dôležitá absolútna presnosť merania, pokiaľ je meranie robené na tom istom prístroji.

Za rozhodujúce parametre považujem:

1. hmotnosť tela,
2. hmotnosť tuku,
3. hmotnosť svalov,
4. hmotnosť minerálov,
5. hmotnosť vody v tele,
6. hmotnosť vnútro bunčných tekutín a hmotnosť mimo bunčných tekutín.
7. Biochemické vyšetrenie krvi pri ukončení liečebného hladovania

Ich priebeh v čase a zároveň ich porovnanie umožňuje robiť primerané závery o procesoch, prebiehajúcich v organizme. Tlakomer s manžetou umožňuje sledovať tlak, tepovú frekvenciu srdca a detegovať arytmiu srdčej činnosti.

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