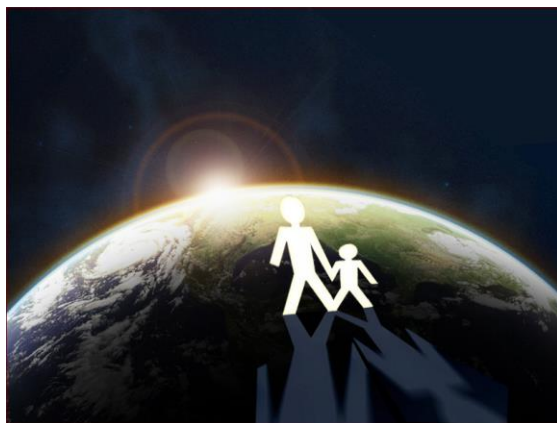


Potom Duch vyviedol Ježiša na púšť, aby ho diabol pokúšal. A keď sa štyridsať dní a štyridsať nocí postil, napokon vyhladol“.

Biblia, Evanjelium podľa Matúša, naratívna časť 4

Úvod do problematiky terapie liečebného hladovania a stanovenie cieľov

I.



V Liptovskom Mikuláši 9.júla 2013

Ciele terapie liečebného hladovania

1. *Očistenie pľúcnych alveol od mineralizovaných usadenín*
2. *Očistenie tela od usadenín na úrovni orgánov*
3. *Očistenie tela od usadenín na úrovni buniek*
4. *Prevod patologických komplexov z nevedomia do vedomia a ich spracovanie*
5. *Uvoľnenie kompenzačnej energie a jej transformáciu na životnú energiu (kontrola)*
6. *Urýchlenie procesu integrácie osobného nevedomia s vedomím a posilnenie tvorby slobodnej osobnosti (kontrola procesu individuácie)*

Nástroje terapie

1. *Liečebné hladovanie v súlade so základným popisom MUDr. Partykovej v rozsahu 15 až 40 dní*
2. *Hypnóza*
3. *Dychové cvičenia – optimalizácia variability srdca*

Zahájenie :

1. *Prípravná fáza : apríl 2012*
2. *Realizačná fáza : 22. 10. 2012*
3. *Ukončenie : 20.11.2012*
4. *Spracovanie materiálu: postupne 7. Júla 2013*

Bežný človek zažíva popri radostných chvíľach aj momenty, kedy sa mu zrazu rúca svet, ktorý dlhé roky trpezlivo a budoval tak, aby zaistil existenciu pre seba a svojich najbližších. Sú to krízy, ktoré sa môžu vyskytnúť ako zhluk náhod, alebo môžu byť cielene navodené. Extrémny prípad takejto krízy predstavuje existencijná kríza. Aj v dôsledku výskytu týchto kríz sa nám často javí, že žijeme život plný katastrof. Je to potom na každom jednotlivcovi zvlášť, či ho udalosti s negatívne nabitými emóciami položia, alebo loďku svojho života odvážne nasmeruje cez rozbúrené more a po prekonaní vlnobitia opäť nastúpi na cestu do kludného prístavu. Ale každý námorník vie, že nemôže plávať s plachtou natočenou proti vetru. Umným viacnásobným križovaním a natáčaním plachty sa však predsa dostane do cieľa, z ktorého zrazu začal fúkať protivietor. Nakoniec z protivetra urobí pre seba pracujúcu energiu, ktorej využitím dosahuje svoj cieľ. ***Z dočasnej katastrofy svojimi znalosťami urobil príležitosť a často nielen pre seba.*** Využil zdroje, ktoré mu poskytuje príroda a umom dosiahol, že ***svoje ciele stotožnil s možnosťami, ktoré mu príroda poskytla.*** Aj preto myšlienka, ktorú vyslovil rímsky cisár Marcus Aurélius bezmála pred dvomi tisícami rokov „ ***konať v zhode s prírodou je pre rozumnú bytosť to isté ako konať v zhode s rozumom***“ vystihuje ***podstatu prežitia človeka ako súčasť prírody.*** Pokiaľ sa jednotlivec, či celá spoločnosť rozhodne konať v rozpore so zákonmi prírody, má len limitovaný čas, kým vyčerpá svoje sily a zastane na pol ceste. Je to ***funkcia citu, ako prejav silných inštinktov prírody,*** ktorá umožňuje človeku navigáciu v rozbúrenom mori vzťahov spoločnosti. Pokiaľ ale cit nemá k dispozícii, jeho možnosti sú limitované. Rozumovo pochopiť tak zložitý systém, ako je život v spoločnosti, je prakticky nemožné. Je to dôsledok limitovanej kapacity myslenia. Návrat

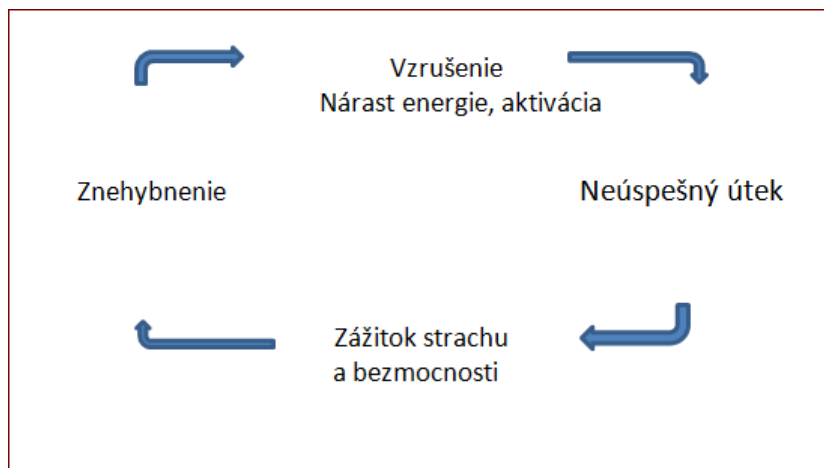
späť k prírode znamená zároveň návrat k samému sebe, k svojim zdrojom, k svojim pocitom, k nadviazaniu kontaktu vedomia s jednotlivými časťami svojho tela (Kabot-Zinn, 2005). Pretože tie poskytujú nepreberné množstvo spätných, pre človeka užitočných informácií. **Pocitovaný zmysel** (Levine, 2011) označuje situáciu, kedy má človek vedomý prístup k svojim pocitom. Človek, ako autopoetický systém, je závislý od vonkajších informácií, ktoré mu z prostredia telo poskytuje vo forme spätných väzieb. Je paradoxom, že čím viac takýchto spätných väzieb má k dispozícii, tým má k dispozícii viac informácií a tým je slobodnejší, ale sú to práve tieto väzby, ktoré zároveň zaisťujú, že sa človek z väzieb vonkajšieho prostredia nevie oslobodiť. Preto aj **človek bol, stále je a navždy ostane súčasťou prírody**, nech už sa spoločnosť v kultúrnej a technickej oblasti posunie dopredu akokoľvek. Pocitovaný zmysel sa dá ľahko overiť. Sadnite si do auta, šoférujte a vnímajte svoje telo. Rýchlo zistíte, že veľa informácií získavate z chrbta a sedacej časti, cez ktoré ste pocitovo zžitý s riadeným autom. Stačí sa na to len zamerať a uvedomiť si túto skutočnosť.

Moderné liečebné postupy 20. storočia vytvorili postupne špecializované lekárske odbory. V procese vývoja modernej medicíny sa postupne najprv rozdelila rodina na jednotlivcov a následne na úrovni jednotlivca sa oddelila psyché od tela. Ako posledné štádium je rozdelenie si časti tela medzi jednotlivé špecializované odbory. Podobne psychológia prekonala dlhú cestu, kým zistenia znova potvrdili, že len práca s telom človeka vo väzbe na jeho psychické prežívanie umožňuje skutočnú liečbu. Ukazuje sa, že analytický prístup je síce schopný riešiť celý rad lokalizovaných problémov súvisiacich so zdravím, či už na úrovni biologického tela alebo psyché, ale zvyčajne rieši čiastočný problém, ktorý je izolovaný a nerieši celok. Navyše, veľká časť týchto postupov rieši len následok, viditeľný cez symptómy, pre ktoré je zavedený štandardizovaný postup. Procesné modely a na nich založené štandardizované postupy doplnené nepreberným množstvom vysokošpecializovaných snímacích, zobrazovacích a meracích zariadení menia tvorivý prístup lekára pri stanovení diagnózy na súčasť veľkého mechanického stroja a individuálneho človeka na rozškatulkovaného pacienta – **človek sa stal objektom obchodu so zdravím**. Ale pokiaľ nie je odstránená príčina, len potlačený následok, ten sa po čase objaví zvyčajne znova v novej a často väčšej a intenzívnejšej sile.

To je zásadný rozdiel modernej medicíny od holistického prístupu, ktorý praktizovali prírodné národy. Ich šamani, či medicimani najprv skúmali, kde vzniká v organizme nerovnováha a po jej objavení sa snažili problém riešiť v prvom rade vhodnou úpravou stravy. Až následne, pokiaľ tento typ liečby nezabral, pristupovali k ďalším overeným metódam prírodného liečiteľstva. Ale na zistenie nerovnováhy potrebovali šamani poznať minimálne históriu rodiny počas štyroch generácií dozadu, celkom 32 ľudí. (Lupke, 2009) To preto, lebo časť vlastností človeka sa prenáša geneticky (48%) a druhá časť je zabezpečovaná kultúrnym prenosom (viac ako 50%) (Lipton, 2011). **Práve týmto spôsobom je v holistickej medicíne zohľadnená individuálnosť každého človeka**. Ešte do polovice 20. storočia aj u nás na Slovensku existoval úspešný inštitút rodinného lekára. Ak by navyše bol doplnený režimom platby za zdravého poistenca, tak ako to bývalo v Číne (Reid, 2005), **rozhodujúca časť medicínskych výkonov by sa preniesla do prevencie s potrebnou kvalifikovanou znalosťou rodinných pomerov. S vysokou pravdepodobnosťou by poklesli neproduktívne lekárske výkony a spotreba liekov**.

Prínos Petra Levina (Levine, 2011) je nutné hľadať v jeho objave a popise **primitívnej reakcie „znehynbenie“ a spôsobu terapie využívajúcej energie tejto primitívnej obrannej reakcie**. Kým pod stresovou reakciou odborná literatúra temer výlučne pracovala s mechanizmom boj alebo útek, Levin

zistil, že často výsledok stresu predstavuje prvotný primitívny obranný mechanizmus „**znehynenie**“. Snaha napadnutého organizmu predátorom vypadáť pred ním mŕtvo spôsobuje, že sa **na periférnych cievach krvného riečišťa vytvoria bioenergetické bloky**, napadnutý organizmus zadrží dych a utlmí všetky vonkajšie prejavy života. V prírode, pokiaľ napadnuté zviera útok prežije, prirodzeným spôsobom pokračuje v procese „znehynenia“ fázou výstupu, ktorý znamená **najprv prudké nekoordinované pohyby, často sprevádzané s príšerným zvukom**. Následne, po odbehnutí do bezpečia, sa **zvíra trasením zbavuje bioenergetického bloku**. Zmysel prudkých nekoordinovaných pohybov spolu s príšerným zvukom spočíva **v zastrašení predátora** a využitia momentu prekvapenia k úteku z jeho dosahu. Aj človek má k dispozícii tento nástroj primitívnej obrany zabudovaný prírodou cez genetiku. Pokiaľ dôjde k výstupu zo stavu znehynenia, človek sa chová nekoordinovane a často vydáva analogické príšerné zvuky. Je nutné podotknúť, že tento prejav po jeho spustení riadi inštinkt, ku ktorému postihnutá osoba prakticky nemá prístup a nevie ho regulovať. Práve nekoordinované pohyby sprevádzané s príšernými výkrikmi viedli ľudí v minulosti k presvedčeniu, že vyhávajú z tela postihnutej osoby diabla (Wilkinsonová, 2009). Pod známym heslom exorcistov „čo aj jeho telo zničíme, ale dušu zachrániť musíme“ sa páchali v mene viery rôzne ohavnosti a násilie na človeku.



Obrázok číslo 1.1. Neúspešný pokus o vystúpenie zo stavu „znehynenie“.

Problém, ktorému moderný človek čelí je, že týmto mechanizmom primitívnej obrany bol organizmus človeka vybavený pre bezpečnostné charakteristiky spojené s pobytom vo voľnej prírode. Súčasné kultúrne prostredie, ktoré človek vytvoril, má celkom iné charakteristiky bezpečnosti, ako sú charakteristiky bezpečnosti pre pobyt v prírode. Napriek tomu naše inštinkty, ako najstaršia časť našej psychickej výbavy, spúšťajú reakciu „znehynenia“ a vytvárajú v tele bioenergetické bloky. Moderný človek však nedisponuje prirodzenými mechanizmami, ktorými by sa zbavoval vytvorených bioenergetických blokov v súlade s mechanizmom inštinktu. Práve opakovaná situácia, ktorú organizmus vyhodnotí ako ohrozenie na živote, spustí stresovú reakciu „znehynenie“ spolu s vytvorením odpovedajúcich bioenergetických blokov. Tie vedú **často k somatickej a citovej amnézii** (Lewis, 2000). V prípade, že sa amnézia vytvorí, vytvára podmienky pre vznik kultúrne podmienených komplexov s patológiou, ktoré vytesňujeme do podvedomia. **Každé vytesnenie odoberie časť životnej energie a transformuje ju na kompenzačnú energiu**. Navyše, **pôsobenie patologického komplexu v rozhodovacom systéme človeka skresľuje realitu**. Model vedomia, ktorý vypracoval Damasio na základe neurobiologických experimentov, plne podporuje túto interpretáciu pozorovaných skutočností (Damasio, 2010). Druhá časť problematiky bioenergetických blokov **je spätá s rozvojom sekundárnych a terciárnych chorôb biologického tela**. Pokiaľ príčina nie je

vyriešená, t.j. nie sú deaktivované patologické komplexy v podvedomí a nie sú rozpustené bioenergetické bloky, potom telo neustálym maladaptívnym spracovaním stresu (Kabat-Zinn, 2005) degraduje do choroby konečného štádia, akými môžu byť rakovina, obštrukčná choroba pľúc a pod.

Druhým rozhodujúcim problémom moderného človeka je strava. Je to otázka vplyvu sacharidov a hlavne otázka spôsobu kombinácie jednotlivých častí stravy. Aj keď problematika je zložitejšia, predsa jednoduché analýzy preukazujú, že kombinácia živočíšnych bielkovín spolu so sacharidmi zjedenými v jednom čase vytvára situáciu, kedy kyslé prostredie vytvorené pre trávenie živočíšnych bielkovín v žalúdku je neutralizované zásaditým prostredím, potrebným pre trávenie sacharidov, ktoré postupuje do žalúdka spolu s natrávenými sacharidmi z úst. Výsledný efekt neutralizácie žalúdočných kyselín a zásad vylúčených v ústach, predstavuje **hnilobný proces živočíšnych bielkovín a kvasenie sacharidov v tráviacom trakte človeka. Tento proces je zdrojom toxínov** (Reid, 2005). Organizmus sa pred toxickými látkami bráni a obaľuje tkanivá trakčníka tráviaceho traktu hlienom. Pokiaľ sa tento proces udeje raz za týždeň, organizmus človeka sa s vytvoreným hlienom vysporiada. Pokiaľ ale sa tento dej deje trikrát za deň, či kontinuálne, po čase sa zanesú všetky spojovacie tkanivá, hlien vytvorí bariéru na prenikanie enzýmov a iných dôležitých látok na trávenie potravy a navyše hlien spolu so zachytenými toxickými látkami sa začne ukladať aj v životne dôležitých častiach tela – intoxikuje telo. A to je druhá základná príčina rozvoja chorôb moderného človeka. Čínska štúdia (Campbell, 2006) preukázala, že do objemu 5% tepelne spracovanej živočíšnej bielkoviny v strave sa prakticky choroby modernej spoločnosti v človeku nerozvíjajú. Zastúpenie tepelne spracovaných živočíšnych bielkovín 10% a viac už s istotou indikuje rozvoj srdcovo cievnych chorôb, rozvoj rakoviny, cukrovky a pod. Ale kritické argumenty k záverom Campbellovej štúdiu indikujú skôr problém nesprávnej kombinácie živočíšnych bielkovín a sacharidov s následnou tvorbou toxických látok zahŕňaním a kvasením, ako samotnými bielkovinami. Sú to hlieny, ako základné nositeľa obrany organizmu, ktoré po prehltení organizmu sú vyplavené organizmom a obalia toxické látky, ktoré následne vedú k rozvoju chorôb. Vytvárajú zásadný problém v organizme a oslabujú významným spôsobom jeho imunitný systém.

Kombinácia aktívnej práce s psychológom spolu s očistou tela liečebným hladovaním sa javí ako jeden z ideálnych a zároveň nenásilných spôsobov, ako si človek môže zaistiť zdravie a kvalitu života na dlhý čas. Liečebné hladovanie stavia na skutočnosti, že telo má svoje geneticky prírodou zabudované mechanizmy, ktoré mu umožňujú prejsť na takzvanú **endogénnu výživu**. Vtedy je telo vyživované len z vlastných buniek a spotrebováva vlastné zásoby tuku. Príroda je navyše k človeku tak milosrdná, že **po pár dňoch od začiatku hladovania mu zablokuje pocit hladu** a až keď je proces očisty organizmu ukončený, opätovne informuje organizmus obnovením a aktiváciou centra hladu (Nolen-Hoeksema, 2012). **Celý proces hladovania sa tak stáva skôr otázkou psychickou a otázkou disciplíny pacienta, ako otázkou fyziologických podnetov organizmu**, i keď ako vraví Biblia, či popis vnútorného sveta traumy (Kalsched, 2011) , **diabol stále pokúša**.

Človek má ale strach. Je **to strach zo smrti a strach z neznámeho**. Vystúpenie z procesu „znehybnenia“ si vyžaduje **znova sa napojiť na tento proces primitívnej obrany a na okamih znehybnieť, čo sa podobá smrti**. Niet sa čo diviť, že človek pociťuje prirodzeným spôsobom strach. Aké je to dôležité pre človeka dokumentuje aj skutočnosť, že **strach zo smrti predstavuje ústrednú tému existencionalnej psychoterapie** (Yalom, 2006). Pokiaľ sa týka samotnej otázky liečebného hladovania, je pre bežného človeka nepochopiteľné, ako sa dá vydržať desať a viac dní bez stravy, keď už po pár hodinách bez prijatia potravy normálneho človeka prepadá vlčí hlad. Ľudia to riešia dvomi základnými spôsobmi. Prečítajú si príslušnú stať z Biblie a v svojej viere sa zveria do rúk Božích.

Moderný človek však už potrebuje nielen veriť v pomoc mocnej iracionálnej sily, ale v dobe informácií v prvom rade **najprv pochopiť proces hladovania**. Spolu s drobnou skúškou, keď si overí pôsobiacie mechanizmy na vlastnom organizme, nadobudne príslušnú sebadôveru. Musí si vyjasniť, či metóda liečebného hladovania je metódou, ktorá odstraňuje následky, alebo odstraňuje príčinu. Aj zistí, že odstraňuje následky a príčina je ešte neodstránená, je ďaleko potrebnjšie a účelnejšie najprv odstrániť príčinu. Tá často býva v psychickej časti. Až po odstránení príčiny má význam zamerať sa na problém liečebného hladovania, kedy vyvolané dôsledky sa môžu posunúť do polohy rozhodujúcej príčiny degradácie organizmu.

Potom už nie pomoc iracionálneho Boha, ale **viera v svoje schopnosti a príslušná motivácia umožňuje človeku vedome realizovať proces liečivého hladovania s dostatočnou disciplínou a mať ho v spolupráci s lekárom pod kontrolou**. Preto, aby proces liečenia a z neho liečebného hladovania prebehol úspešne je potrebné ho správne načasovať a ukazuje sa vhodné rozdeliť liečebné hladovanie na nasledovné etapy:

1. Študijná časť.

Prvá časť slúži **na pochopenie základnej nerovnováhy organizmu a procesu liečebného hladovania ako celku spolu s jednotlivými detailmi**. Značne pomáha interpretácia praktických výsledkov liečebného hladovania spolu s popisom a vysvetlením jednotlivých nameraných skutočností demonštračného liečebného hladovania

2. Určenie a overenie príčin vzniku základnej nerovnováhy

Pokiaľ základná nerovnováha je tvorená ako dôsledok pôsobenia komplexov v nevedomom procese projekcie, či už ako prejav samostatnej osobnosti, alebo ako dôsledok konštelácie komplexu vyvolané vonkajším podnetom, často osobou, či majetkom, ako dôsledok prežívania človeka cez symboly, je potrebné najskôr odstrániť pôsobenie nevedomých komplexov ich transformáciou do vedomia. **Až vtedy sa stanú procesy, ktoré lieči liečebné hladovanie príčinou, ináč predstavujú následok.**

3. Určenie vlastnej motivácie

Vyjasnenie si vlastných motivácií k realizácii liečebného hladovania, najlepšie s merateľnými parametrami

4. Vytvorenie lekárskeho a technického zabezpečenia a podpora z okruhu najbližších

5. Prípravná fáza liečebného hladovania pozostávajúca:

- a. Dlhodobá detoxikácia organizmu pomocou úpravy stravy a prechod na pitie zeleninových a ovocných štiav minimálne raz denne ráno na lačno
- b. Strednodobá minimálne dvojmesačná každodenná alebo obdenná detoxikácia pomocou Infračervenej sauny
- c. Jednodňový skúšobný pôst o vode
- d. Sedemdenný skúšobný test – doporučujeme pitie čerstvej ovocnej alebo zeleninovej šťavy 2l max. denne, môže byť doplnená vodou
- e. Fyzická a psychická príprava

6. Realizácia liečebného hladovania.

Samotná realizácia liečebného hladovania spojená so sledovaním rozhodujúcich fyziologických parametrov pozostávajúca z hladovania pri pití výlučne vody¹ v rozsahu 15 až 40 dní, podľa dosiahnutia nastavených štyroch parametrov, kritérií pre ukončenie liečebného hladovania:

- a. Fáza očisty na úrovni orgánov
- b. Fáza endogénnej výživy spojená so sledovaním a prípadným spracovaním psychických procesov
 - i. V prvej časti proces rozpadu deštrukcie prevláda nad procesom obnovovania -rekonštrukcie
 - ii. Nastolenie rovnováhy medzi procesmi rozpadu a procesmi rekonštrukcie
 - iii. Proces obnovy - rekonštrukcie prevláda nad procesom rozpadu - deštrukcie

7. Fáza spätného nábehu na štandardný spôsob výživy organizmu

8. Vyhodnotenie získaných údajov a nastavenie nového spôsobu života

¹ Pokiaľ dôjde počas liečebného hladovania k prijímaniu stravy, telo nedostane signál, že má prejsť na endogénny spôsob výživy