

Očistná hladovka

Hladovanie, pôst, hladovka

V posledných rokoch sa čoraz častejšie objavujú reklamy prípravkov na povzbudenie činnosti imunitného systému. Mali by oživiť obranné schopnosti organizmu do takej miery, aby si vlastnými silami poradil s činiteľmi ohrozujúcimi zdravie. Je totiž známe, že tou najlepšou lekárňou je naše telo, pretože ak dobre funguje, vie si samo vyrobiť i vhodne nadávkovať lieky presne na mieru, podľa momentálnej potreby. Moderná medicína sa teda snaží povzbudiť organizmus k správnej činnosti pomocou liekov alebo iných zákrokov zvonku.

Joga sa usiluje o to isté, ale nepoužíva farmaceutické prípravky alebo prístroje. Pokúša sa pôsobiť prirodzenými prostriedkami. Jedným z takýchto prostriedkov je očistná hladovka.

Spresnime si napred terminológiu.

Hladovanie

je stav trvalej podvýživy, nedostatku určitých látok v strave, napríklad bielkovín. Pri hladovaní sa teda občas čosi aj zje, ale je toho málo a najmä chýbajú niektoré základné živiny. Hladovanie je pre organizmus škodlivé a treba ho odmietnuť.

Pôst

je vylúčenie určitého druhu potravín z jedálneho lístka na istý čas. Môže to byť napríklad mäso a živočíšne bielkoviny. Ako pôsty možno označiť aj jednostranne zamerané diéty, napríklad obilnú, zeleninovú, hroznovú a podobne. Ak pôst netrvá prídlho, rezervné zásoby látok a živín v tele sa nevyčerpajú, takže neohrozuje zdravie. Naopak, krátkodobá jednostranná diéta môže pôsobiť ozdravujúco.

Z histórie ľudstva sú známe pôsty, ktoré sa často spájali s náboženskými motívmi, ale ich poslanie bolo celkom triezve a rozumné. Nikdy sa nevyskytovali pôsty, pri ktorých by sa jedlo len mäso alebo len vajčka a podobne. Základom pôstnej stravy boli vždy rastliny a treba povedať, že celkom správne. Účelom pôstov je prečistiť a ozdraviť organizmus, nie ho vyčerpať ťažko stráviteľnými potravinami.

Protestná hladovka

je odmietanie akejkoľvek potravy a slúži na vyjadrenie pasívneho odporu. Niektoré zvieratá po upadnutí do zajatia odmietajú potravu a radšej zahynú, než by sa zmierili so stratou slobody. Teda hladovka nie je len vynálezom ľudí. Protestná hladovka môže vážne poškodiť zdravie, najmä ak dotyčná osoba nevie, ako sa má počas nej správať a ako prejsť na normálnu stravu.

Očistná hladovka

je liečebná alebo ozdravujúca procedúra vykonávaná dobrovoľne, pod odborným dozorom alebo so znalosťou správneho postupu.

Očistná hladovka spôsobuje povzbudenie činnosti imunitného systému. Zvieratá v prírode, keď sú choré, odmietajú potravu. Rovnako i ľudia v čase choroby strácajú chuť do jedla. Lenže často nedbáme na hlas svojho organizmu a aj v chorobe sa usilovne kŕmime, len aby sme „nestratili silu“. Alebo sú aj ľudia, ktorí narušili svoje inštinkty do takej miery, že nechutť k jedlu dostanú až vtedy, keď je naozaj zle. Možno sú to psychické dôvody, možno je to skúpa žravosť, ale určite to nie je normálne.

Naše bunky sú znečistené, kúpu sa v škodlivinách, ktoré privádzame zvonka, i vo vlastných odpadových látkach. Čo bunkám privádzame v potrave, tým sú živé. A pretože nijaká potrava nie je ideálne čistá, telo sa musí so škodlivinami vyrovnávať, nejako ich zneškodniť a odvieť do odpadu. Rovnako musí odvieť aj odpadové látky zo svojho vlastného metabolizmu.

Lymfatickými cestami sa z tela odvádzajú odpadové látky vo forme hlienov. Odpadové látky z tela sa vylučujú cez črevné steny, mali by sa naviazať na obsah čriev a odísť s ním z tela. Hovoríme „mali by sa“, lebo často sa nemajú na čo naviazať. Vlákna, na ktorú sa viažu odpadové látky a škodliviny, je v našej strave málo zastúpená. Vlákna funguje ako kefa vymetajúca črevá. Preto ak v našej strave prevládajú tuky, mäso, mlieko, syry, cukor, alkohol a biela múka, určite máme nedostatok vlákniny. Čo z toho vyplýva? To, že odpa-

dové látky sa nemajú na čo naviazať, prí veľmi dlho zotrúvajú v tele, a tak sa otráviame vlastným odpadom. To môže byť vysvetlením, prečo sa u tzv. dobre živených ľudí často vyskytuje rakovina hrubého čreva, prsníkov, ale i ďalšie civilizačné choroby, ako cukrovka, žľčové kamene...

Uviedli sme si zjednodušene, v akom prostredí sa nachádzajú naše bunky. Pomôže nám to pochopiť princíp očistnej hladovky. Prečo telo odmieta potravu pri chorobe? Pretože potrebuje všetky sily vrhnúť do boja s chorobou. Tráviaci proces je značná záťaž pre organizmus. Ak privedieme v potrave ešte aj škodliviny, je to záťaž navyše. Teda v čase choroby potrebujeme šetriť energiou, získať živiny, ktoré si telo čerpá z vlastných zásob. Tukových zásob máme zvyčajne viac než dosť. Ostatné živiny a vitamíny máme takisto v značnej zásobe, snáď okrem vitamínu C. Ten si však počas choroby privádzame pitím bylinkových čajov, do ktorých môžeme pridať citrónovú šťavu. Alebo pijeme silnejší výluh zo šípok. Teda telo má z čoho žiť, trávi svoje rezervné zásoby, ktorých spracovanie je energeticky nenáročné. Telo môže vynaložiť viac energie na boj s chorobou. Ale boj s chorobou nie je nič iné ako zmobilizovanie imunitného systému, obranných a ochranných mechanizmov.

Hlad je prirodzená vec

Uvediem zopár argumentov, ktorými sa hladovka najčastejšie zdôvodňuje: Predovšetkým sa v prírode striedajú obdobia sýtosti a obdobia hladu. Len človek si vytvoril podmienky na trvalú sýtosť. Vysoký výskyt tzv. civilizačných chorôb v krajinách s vysokou spotrebou potravín potvrdzuje, že je porušená prirodzená rovnováha medzi príjmom a výdajom. Rovnováhu treba obnoviť a telo zavše trénovať na podmienky, v ktorých je výdaj väčší než príjem. Schopnosť organizmu vzdorovať hladu je veľká a sprevádza človeka počas celej jeho histórie.

Ako začať

Telo treba privykať na hlad postupne. Zo začiatku treba voliť kratšie hladovky, napríklad poldňové, raz do týždňa. Potom si môžeš hladovku postupne predlžovať, až

sa naučíš bez problémov vydržať bez jedla jeden i dva dni. Telo si zvykne na uvoľňovanie zásob, a to bez mučivých pocitov. Veľkí jedáci tým získajú obrovskú výhodu: prestanú byť otrokmi svojho apetítu. Ďalším ziskom bude postupné obnovenie prirodzenej chuti pri výbere potravín.

Niekoľko praktických rád

Ak sa rozhodneš, že napríklad v piatok nebudeš jesť, vo štvrtok večer si daj len ľahkú večeru. Na druhý deň ráno dbaj o riadne vyprázdnenie hrubého čreva. Umyješ sa, zacvičíš si a môžeš ísť do práce. Zásadne nebudeš fajčiť, piť alkoholické nápoje, sladené nápoje, čiernu kávu, pravý čaj, kakao, mlieko a podobne. Najlepšia je čistá voda, zásadité minerálky s nízkym obsahom CO₂ (nechladené) alebo neutrálne bylinkové čaje bez cukru. Nápoje budeš mať poruke celý deň i v noci. Umožnia ti prekonať prichádzajúce pocity hladu. Vynikajúco pomáha i hlboké jogové dýchanie. Večer pred spaním si trochu zacvič. Spánok bude pravdepodobne ľahší než zvyčajne.

Nasledujúce ráno sa postaraj o vyprázdnenie, zacvič si a priprav si raňajky. Môže to byť trocha dusenej lúpanej ryže alebo pšeničnej kaše. Ryžu môžeš prichutiť posekanou petržlenovou vňaťou alebo pažitkou a pomastiť kúštikom čerstvého masla. Nesol', alebo len veľmi málo. Určite ti bude chutiť. Potravu dôkladne rozžuj. Na obed zjedz dusenú zeleninu s ryžou, s varenou pšenicou alebo s čiernym celozrnným chlebom. Večer môže tvoriť šošovicová polievka s čiernym chlebom a pod. Piť môžeš čistú vodu, bylinkový čaj alebo minerálku. Sú to len príklady návratu k bežnej strave. Deň po hladovke je veľmi dôležitý a treba sa zdržať nekontrolovaného jedenia. Prečistené sliznice sú citlivejšie.

Zásadné pravidlo hladoviek je, že **návrat k plnej strave má trvať tak dlho, ako trvala hladovka**. Ak si teda hladoval týždeň, potom návrat by mal trvať tiež týždeň. Pri dlhej hladovke je však potrebné poznať presné predpisy, ako sa vrátiť k plnej strave. Bez obáv môžeš hladovať 24 až 36 hodín týždenne. Zo začiatku sa môžu objaviť rozličné problémy, napríklad úporné bolesti hlavy. V takom prípade hladovku preruš a o týždeň to skús znova. Postupne s tým,

ako sa bude telo zbavovať nečistôt, zmiznú aj bolesti hlavy a iné problémy.

Hladovku treba brať športovo. Je to aj pestovanie pevnej vôle. Staré jogové texty však zavrhujú prehnané hladovanie, ktorým sa oslabuje organizmus. Očistná hladovka nesmie byť nezdravou podvýživou, ktorou sa telo oslabí. Naopak, hladovka má viesť k zlepšeniu telesnej i duševnej sviežosti a k posilneniu zdravia.

Strach z hladu je omnoho horší než samotný hlad. Kto tvrdí opak, pravdepodobne hladoval nedobrovoľne. Iná je situácia, keď sa človek rozhodne dobrovoľne. Akosi sa na to „naprogramuje“ a okrem toho vie, že hladovku môže kedykoľvek prerušiť. Existujú ľudia, ktorí zavše poskytnú svojim tráviacim orgánom oddych. Nesťažujú sa na negatívne následky. Naopak, mnohí si vyľechili rozličné neduhy.

Čo sa deje v organizme

Hlad je prirodzená očista tela. Napríklad počas choroby zvieratá i ľudia strácajú chuť do jedla. Počas hladovania trávi organizmus sám seba. Ako prvé padnú za obeť tie časti, ktoré sú najmenej potrebné na zachovanie života, alebo sú najslabšie. Sú to tukové zásoby, choré bunky a podľa niektorých názorov aj určité typy nádorov. Pri odbúravaní tukových zásob sa organizmus zbavuje aj toxických látok. Toxické látky sú v tele viazané prevažne na tukové bunky.

Prečo telo odmieta potravu pri chorobe? Pretože potrebuje všetky sily vrhnúť do boja s chorobou. Tráviaci proces je značná záťaž pre organizmus. Ak privedieš v potrave ešte aj škodliviny, je to záťaž navyše. Teda v čase choroby potrebuješ šetriť energiou, získať čisté živiny a tie si telo čerpá z vlastných zásob.

Experimentálne dôkazy

Už mnohokrát výskumníci dokázali na pokusných zvieratách, že pravidelný a bohatý prívod potravy mal negatívny vplyv na ich zdravie a dĺžku života. Naopak, občasný hlad pôsobí veľmi dobre, zlepšuje životaschopnosť zvierat, ich vitalitu, zdravotný stav a dĺžku života. Rozličných dôkazových materiálov je na svete veľa a sú výsledkom skúseností s hladovkou ľudí i zvierat. Pri-

značné je, že odmietavý postoj k veci zaujímajú práve jednotlivci, ktorí si to nikdy nevykúšali - teda len teoretizujú.

Reakcie pri dlhšej hladovke

Pri očistnej hladovke trávime vlastné telo, pričom vznikajú aj odpadové látky. Jazyk a sliznice tráviaceho traktu sú pokryté hrubším povlakom, dych trochu zapácha. Telo sa intenzívne čistí, zbavuje sa rozličných škodlivín, ktoré sú viazané prevažne na tukové bunky. Ak je telo priveľmi znečistené, objavujú sa na začiatku hladovky úporné bolesti hlavy ako pri chorobe. Je to tým, že sa do krvi uvoľnilo naraz priveľa toxických látok. Preto treba stále privádzať dostatok kvapalín. Môžeš tak vypiť 2 až 3 litre za deň. Pri dlhších hladovkách sa odporúča piť aj žlčopudné čaje.

Pitie však nestačí. Telo sa čistí i cez pokožku, počas hladovky trochu viac, preto sa denne aspoň raz osprchuj teplou vodou. Studená voda je nevhodná, lebo pri dlhšej hladovke nám zvyčajne nebýva teplo. Preto k nej radšej pristupuj v období od jari do jesene. (Krátke hladovky možno držať aj v zime.) Dôležitou oblasťou, ktorou sa čistí telo, je tráviaci trakt. Preto si každý deň aspoň raz musíš robiť výplach hrubého čreva. Prvý i druhý deň budú ešte odchádzať zvyšky potravy, ale potom to už budú hlieny z črevných stien, teda nečistoty, ktoré telo vracia cez lymfatické cesty do tráviacej rúry. Pretože črevá sú prázdne, treba tieto odpady odvádzať výplachmi.

Odporúčajú sa niekoľkohodinové nenamáhavé prechádzky. Telesné cvičenia voľ tak, aby neboli náročné na prácu svalov. Vo svaloch sa pri námahe vytvárajú splodiny spaľovania. Preto rob len ľahké preťahovacie a uvoľňovacie cviky. Cvičenie prispieva k uľahčeniu pohybu telových kvapalín, a tým aj k samočisteniu organizmu. Z telesných cvičení sa odporúča aj jogové cvičenie s brušnou stenou (*agnisára, naulí*), ktoré sa s prázdny žalúdkom a prázdny črevami robí ľahko.

Obnova inštinktívnej chuti

Hladovka naučí telo veľmi dobre hospodáriť. Zjemní sa čuch a chuť - obnoví sa inštinktívna schopnosť výberu potravín, takže už nebudeš musieť študovať rôzne vý-

živové tabuľky. Telo si samo diktuje a zväčša celkom správne. Zistíš, že viaceré potraviny, ktoré si predtým považoval za dobroty, ti akosi nerobia dobre, že teraz ti chutia celkom iné jedlá. Nebude už veľkým problémom opustiť staré koľaje, prestať fajčiť, piť alkoholické nápoje, maškrtiť sladkosti a podobne. Tráviaci trakt začne pracovať veľmi hospodárne. Zistíš, že k pocitu nasýtenosti ti stačí zjesť omnoho menej.

Zeleninové šťavy

Hladovka sa veľmi dobre znáša, ak je spojená s pitím zeleninových štiav. Je vhodná pre tých, ktorí sú značne znečistení, alebo sa hladovky boja, alebo majú nedostatočné zásoby živín, alebo prekonávajú vážnu chorobu. V tom prípade sa odporúča popri čajoch piť zeleninové šťavy, asi pol litra denne. Šťavy sa vyrábajú doma na odšťavovači z čerstvej mrkvy a rôznych druhov zeleniny podľa chuti. Po odstránení peny sa šťava zleje - usadenina na dne sa takisto nepoužíva. (Alebo nalej šťavu do fľaše a síkaj cez slamku len číru strednú časť.) Šťava sa má piť po malých dúškoch, pomaly, viackrát denne. Každé sústo dlho premiešavať v ústach so slinami. Pretože v zeleninových šťavách je dostatočná zásoba minerálnych látok a vitamínov a sú ľahko stráviteľné, prakticky nezaťažujú žalúdok, veľmi účinne pomáhajú organizmu prekonávať očistu. Zelenina používaná na tieto účely má byť pestovaná biologickým spôsobom, teda bez chemického zásahu. To je v dnešných dňoch takmer utópia. Na druhej strane cudzorodých látok je najmenej vo vyčírenej šťave, teda zostávajú v tuhom zvyšku, v usadenine a v pene. Najčastejšie sa ako zdroje štiav používajú: mrkva, cvikla, uhorka, kapusta, špenát, hlávkový šalát, reďkovka, zeler, petržlen, púpava, fazuľové struky, žerucha. Na dochucovanie sa používa šťava z jablák, citrónov, prípadne pomarančov. Zeleninové šťavy vynikajúco pôsobia proti reume, pretože rozpúšťajú a odnášajú z tela minerálne usadeniny. Osvedčilo sa aj pitie odvaru zo zemiakov a zeleru. Zloženie štiav pre rozličné typy chorôb je popísané v literatúre. Nespravíš však chybu, keď sa spoľahneš na svoj jazyk a inštinktívnu chuť.

Faktom je, že počas dlhších hladoviek má organizmus zvyčajne dostatočné energetické zásoby v tukových vrstvách, preto ak sa zabezpečí prívod minerálnych látok a vitamínov, dlhšia hladovka a s ňou spojené chudnutie je oveľa pohodlnejšie. Hladovkovi „šampióni“ nie sú zriedkavosťou. Viacdňové hladovky absolvovali bez ujmy na zdraví, avšak vedeli, ako na to a vo väčšine prípadov to prebiehalo pod lekárskou kontrolou. Hlavne sa sledoval krvný obraz. Zbavili sa mnohých zdravotných problémov a celkove z toho vyšli omladnutí.

V roku 1973 vyšla kniha dvoch ruských lekárov Nikolajeva a Nilova *Goľodanie radi zdorovia*, ktorá neskoršie vyšla aj v českom preklade. Kto sa chce hladovkou hlbšie zaoberať, mal by si túto knižku preštudovať. Sú v nej uvedené výsledky klinických výskumov a presvedčivé dôkazy, že sa tak dajú liečiť dokonca aj niektoré duševné choroby. Sú tam uvedené aj kontraindikácie a rozličné dobré rady. Podobných kníh vyšlo na svete viac. Medzi rekordérov v dĺžke hladoviek patrili určite Mahátmá Gándhí, údajne hladoval až 72 dní.

Gándhího rady k očistnej hladovke

- Najprv pozbieraj všetku svoju telesnú a duševnú energiu.
- Keď sa postíš, nemysli na jedlo.
- V malých dávkach pi veľa vody s troškou soli alebo sódy.
- Denne sa umývaj v teplej vode.
- Denne sa prečisťuj výplachmi. Budeš prekvapený, koľko nečistôt vylúčiš.
- Podľa možnosti spi na čerstvom vzduchu.
- Opaľuj sa na rannom slnku. Slnčný a vzdušný kúpeľ očištuje, prinajmenšom tak ako kúpeľ vo vode.
- Zapodievaj sa v tom čase len pôstom.
- Premýšľaj v týchto vzácných chvíľach o Stvoriteľovi, o tom, čo ťa k nemu viaže a o celom jeho stvorení. Urobíš objavy, o akých sa ti ani nesnívalo.

Na základe svojich bohatých skúseností Gándhí odporúčal hladovku pri týchto ťažkostiach: zápcha, málokrvnosť, horúčka, poruchy trávenia, migréna, reuma, lámka, stála unavenosť, zlosť, depresia. Možno sa tak zaobísť bez liekov.

Slávny americký jasnovidca a liečiteľ Edgar Cayce tiež odporúča hladovku:

Pôst je odloženie vlastnej predstavy, čo a ako by malo prebiehať, ale je to vedenie Duchom. Obavy a strach sú pritom najväčšími nepriateľmi zdravia.

Lekár austrálskeho pôvodu a jogín Šankardévananda sa k veci vyjadril takto:

Hladovka držaná v strachu a v napätí je neúčinná.

Čo napísal o hladovke

Šrí Satčidánanda Jogi

Najväčší úžitok z hladovky sa získa vtedy, ak sa robí pravidelne. Obzvlášť účinná je jarná hladovka, ktorá spôsobuje detoxikáciu organizmu.

Ak ste doteraz hladovku neskúšali, začnite postupne, napríklad s ovocným dňom raz týždenne. Nech je to oddechový deň pre organizmus. V ten deň nepite kávu, pravý čaj a alkohol. Ak to dobre zvládnete, skúste jesť len ovocie dva dni po sebe, pričom znížte jeho objem. Potom môžete skúsiť aj tretí ovocný deň pozostávajúci len zo šťavy riedenej vodou. Takto môžete postupne a bezpečne zvyšovať počet dní hladovky podľa toho, ako to znášate.

Výraz *panča tatva* znamená päť základných elementov vesmíru: *Akáša tatva* je éter, *vaju tatva* je vzduch, *agni tatva* je oheň, *džala tatva* je voda a *prithvi tatva* je zem. Prvotnou a najzákladnejšou je *tatva akáša*, éter, element oblohy. Je to forma energie z ktorej sa tvorí hmota a pochádzajú všetky ostatné energie a vstupujú do bytostí. Podľa dávnych učiteľov (*rišiov*) je starnutie znižovanie obsahu *akáši* v tele. Svätci, ktorí ovládli *akášu* žili celé stáročia a svojou múdrosťou pomáhali svetu.

Ďalšie elementy čerpajú z *akáši*. Z nej sa najprv tvorí *vaju*, z neho vzniká *agni*, z neho *džala* a nakoniec *prithvi*. Pri jedení sa znižuje v tele podiel *akáši*, ktorý narastá len medzi dvomi jedlami. Hladovka umožňuje, aby sa uplatnila *akáša*. Všetky uvedené *tatvy* majú svoje špecifické body na okraji nozdier. Preto počas hladovky je správne viesť vzduch dlhšie okolo oblasti v

nozdrách, ktorá náleží k *tatve akáši*. Omladzuje to organizmus.

Hladovka so šťavami je vhodnou prípravou na plnú hladovku. Používajú sa šťavy z nekyslého ovocia. Možno ich riediť vodou a osladiť medom. Pomáhajú urýchliť detoxikáciu organizmu. Tukey horia v ohni uhľovodíkov. Tak pôsobia šťavy. Odnášajú usadeniny, myseľ sa upokojuje k duševným cvičeniam, nastáva aj lepšie zvládanie sexuality. Po dvoch týždňoch takejto hladovky sa mení farba a stav pokožky, tvár nadobúda žiarivosť, telo je pružnejšie a odstraňujú sa bloky. Ak sa pritom robí meditácia *džapa*, myseľ sa veľmi upokojí a uľahčuje to cestu k oslobodeniu (*mokša*).

Existuje *ekadaši vrata*, čo je hladovka zaradená na jedenásty deň po splne a nove mesiaca. Túto hladovku navrhli mudrci pre svetsky zameraných ľudí, laikov, aby viedli zdravý a správny spôsob života. Zistilo sa, že hladovka držaná dvakrát za lunárny mesiac zbaví človeka všetkého prebytočného tuku. Počas *ekadaši* sa nesmie nič jesť, pije sa len čistá voda, ktorá pomáha prekonať aj pocit hladu. Zvyšuje sa tak odolnosť proti chorobám a stresu.

Ak sa počas hladovky objavia bolesti hlavy, treba piť viac vody. Ak vznikne nevoľnosť treba vypíť ešte viac vody a vyvracať ju. Pomáha aj hlboké dýchanie a pobyt na miernom slnku.

Telo je vyčistené vtedy, keď je stály pocit ľahkosti a prílivu energie, sliny sú čisté so zreteľne sladkou chuťou, jazyk je bez povlakov, zrak ostrejší, všetky telesné zmysly sú citlivejšie, a hlavne, pocit silného hladu.

Po ukončení hladovky treba včas ráno vypíť vlažnú vodu, čím sa urýchli vylučovanie. Návrat k bežnej strave treba začať tekutinami, napríklad jablkovou šťavou, alebo aj iné čisté šťavy riediť vodou. Hustota stravy sa má zvyšovať postupne. Možno začať jesť jemné ovocie a dlho ho žuť. Poobede sa má jesť len listová zelenina, jemný jogurt a ovocie. Tiež vhodná je sparená zelenina. Nevhodná je koreňová zelenina, strukoviny, mäso, ostré a horúce jedlá.

V ktoromsi klasickom jogovom texte so našiel výrok:

**Hladovka je vynikajúci liek.
Kto sa nevie zdržať,
radšej nech si s hladovkou nezačína!**

Na ilustráciu si uveďme pokus výskumníka, kandidáta biologických v bývalom Sovietskom zväze S. A. Arakeľana. Informácia je z jeho článku Omladzovanie bez elixíru. Je to však len ukážka pokusu na zvieratách, nie návod pre ľudí! Arakeľan podrobil hladovke tisíc vzácných japonských sliepok, ktoré predtým zostarli a prestali znášať vajcia. Kúra trvala sedem dní. Sliepky dostávali len vodu s prídavkom akéhosi upokojujúceho odvaru vyrobeného z tráv, ktoré rastú v arménskych horách. Pri dlhodobom hladovaní vzniká totiž u zvierat panický stav, ktorý sa týmto prípravkom odstraňuje.

Priaznivý účinok sa neprejavil hneď, ale až po mesiaci. Namiesto vyšklbaného a strapitého peria narástlo sliepkam nové, hodvábne, lesklé a svetlé. Naraz boli energické a pohyblivé, stratili hrebienky a hlas sa im zmenil na vysoký, takmer ako majú kurčatá. A čo bolo najdôležitejšie, začali znášať vajcia. Mesiac po hladovke znášalo vajcia 63 % sliepok, o dva mesiace 91 %. Hlad teda nezabíja. Naopak, ak je rozumne kontrolovaný, vracia mladosť. Sliepky, ktoré prešli mesačným hladovaním, sa dožívali v priemere osemnástich rokov namiesto zvyčajných šesť. (Pokus sa uskutočnil v roku 1964. Z článku však nie je jasné, či išlo o mesiac hladovky bez prerušenia alebo o súčet kratších hladoviek.) Zaujímavý je aj psychologický účinok: sliepky, ktoré prešli hladovkou, sa prestali báť ľudí.

Arakeľan sa pokúsil vysvetliť, čo sa deje v organizme pri jeho regenerácii hladovkou. Z buniek odchádza sodík a na jeho miesto prichádza z medzibunkového priestoru draslík. Jeden chemický prvok nahrádza druhý. Ale sodné soli sú konzervačným činidlom pre organické látky. Pri normálnej výžive sa v bunkách konzervujú všetky produkty metabolickej činnosti organizmu, medzi nimi aj odpad, ktorý je podľa Arakeľanovho názoru hlavnou príčinou starnutia. Odstrániť odpadové produkty znamená zabrániť starnutiu. Preto je pravidelná hladovka rozumnou preventívnou starostlivosťou o živý organizmus.

Autor to vyskúšal aj na sebe. Hovorí:

„V roku 1965 som ochorel na žalúdok. To ma priviedlo k pokusu na sebe samom. Odvtedy som takmer nebol chorý, ba ani prechladnutý. Hladovku držím prvé tri dni v každom mesiaci, raz štvrtročne týždeň, raz za polrok dva týždne a raz do roka mesiac. Vtedy pijem iba vodu so spomínaným odvarom. Takisto si dvakrát denne - ráno a večer - prečisťujem črevá, vyplachujem ústnu dutinu sodným roztokom s desiatimi kvapkami jódu na pohár. Tampónmi namočenými v tomto roztoku si vytieram nos a uši, pri sprchovaní a umývaní používam detské mydlo... Musím však pripomenúť, že túto metódu som vyskúšal iba na sebe. Mne pomohla, ale to neznamená, že je vhodná pre všetkých.“

Päťdesiatšesťročný Arakeľan vyslovil optimistický názor do budúcnosti: „Omladzovanie je reálna úloha, na ktorej denne pracujem. Som presvedčený, že hranica 120 rokov je dosiahnuteľná pri súčasnej úrovni rozvoja biológie a medicíny.“

Ja sám, keď som si vyskúšal 30 - dňovú hladovku, zistil som; že pocity krutého hladu rýchlo prejdú hneď na začiatku. Organizmus sa akosi zmieri s tým, že musí čerpať zo seba, a nástojčivý hlad sa ozve, až keď ide naozaj do tuhého, teda keď sú vyčerpané rezervy. Ale to už v tele padli za obeť hladu všetky prebytky, ako aj oslabené a choré bunky a udržalo sa len to, čo bolo potrebné na udržanie života.

Hlad je teda aj akýsi mikroskopický skalpel, ktorý z tela vyoperuje choré a prebytočné bunky. Podobne pôsobia i niektoré choroby. Takisto napadnú najslabšie časti organizmu, trochu ho vyplienia, ale tým pripraví pôdu na obnovu, na omladenie. Máme tu na mysli choroby, s ktorými si organizmus poradí v podstate sám, keď ho veľmi neotrávime liekmi.

Očistná hladovka je do značnej miery aj záležitosťou psychiky. Už tým, že sa pre ňu rozhodneme z vlastnej vôle, telo rýchlejšie poslúchne, naprogramuje sa na myšlienku: „Tak a teraz budem 24 hodín bez jedla, musím sa podľa toho zariadiť.“ To je niečo iné ako nedobrovoľný hlad, ktorý vyvoláva paniku u ľudí i zvierat. Hladovka sa nemá držať v zlom psychickom stave, v napätí, v zúfalstve, v strese. Má prebiehať pokoj-

ne, v duševnej pohode. Vynikajúcou pomôckou je hlboké dýchanie, predovšetkým bránicou, ktoré nielenže upokojuje psychiku, ale zmierňuje aj pocity hladu. Akoby nás dýchanie nasycovalo. Dobrou pomôckou je aj kolektívna hladovka, pretože tu dochádza k vzájomnej psychickej podpore.

Už sme povedali, že telo sa hladovkou vlastne čistí. Na čistenie treba piť dostatočné množstvo kvapalín, najlepšie je mať stále poruke termosku s teplým čajom a často si upíjať malé dúšky. Môžeme tak vypíť 2 až 3 litre za deň. Odporúča sa piť žlčopudné čaje. Asi u 45 % ľudí, ktorí sa hladovkou pripravovali na rozličné lekárske vyšetrenia, sa v žlčníku zistili opacity (tiene spôsobené drobnými šupinkami) a z nich asi u 7 % sa vyvinuli žľožové kamene.

Dôležitou oblasťou, ktorou sa čistí telo, je tráviaci trakt. Preto každý deň si aspoň raz musíme robiť výplach hrubého čreva (*bás-tí*), čo je v podstate klystír. Prvý i druhý deň budú z nás ešte odchádzať zvyšky potravy, ale potom to už budú hlienové nečistoty, teda nečistoty, ktoré telo vracia cez lymfatické cesty do tráviacej rúry. Pretože črevá sú prázdne, musíme tieto odpady odvádzať výplachmi. Inak by nám tam zostali a vstrebaní sa naspäť. Takže aj po týždni hladovky stále budú z tela odchádzať nečistoty, niekedy po vstrebaní kvapalnej časti spečené do drobných bobuliek. Ak sa zahlieni hrdlo a povlak na jazyku je hrubý, je to príznak značného znečistenia organizmu. Povlak na jazyku tvoria baktérie, ktoré sa rozmnožili pri zhoršenej očisťovacej schopnosti úst počas hladovky. Tieto baktérie sú aj príčinou zápachu z úst. Okrem toho povlak na jazyku sa tvorí aj zrohovatením buniek jazyka. V prípade hrubého povlaku je vhodné okrem výplachu hrubého čreva vypláchnuť aj žalúdok (*vamana dhauti*), premývať sliznice nosohltanu (*džala néti*), cvičiť leví symbol (*simhá mudrá*) a čistiť jazyk (*džihvá dhauti*). Uvoľňovanie hlienov je intenzívnejšie, ak použijeme mierne slanú vodu. Ak je hlienov veľa, možno prisoliť viac.

Možno by stálo za vyskúšanie držať hladovku len raz mesačne, ale tri dni v kuse. Azda by to bolo aj pohodlnejšie. Ale napred treba začať s jednodennou hladovkou. Jo-

gín Šankardévananda tvrdí, že pravidelné kratšie hladovky sú rovnako účinné ako jedna dlhá.

Inak je to u oslabených ľudí, ktorí majú nedostatočné zásoby živín, alebo prekonávajú vážnu chorobu. V tom prípade sa odporúča popri čajoch piť zeleninové šťavy, asi pol litra denne. Šťavy sa vyrábajú doma na odšťavovači z čerstvej mrkvy, kalerábu, červenej repy a z iných druhov zeleniny podľa chuti. Po odstránení peny sa šťava zleje - usadenina na dne sa takisto nepoužíva. Šťava sa má piť po lyžičkách, pomaly, viackrát denne. Každé sústo dlho premiešavať v ústach so slinami. Pretože v zeleninových šťavách je dostatočná zásoba minerálnych látok a vitamínov a sú ľahko stráviteľné, prakticky nezaťažujú žalúdok, veľmi účinne pomáhajú organizmu prekonávať chorobu. Hladovka spojená s pitím zeleninových štiav sa už dá považovať za prísnejší pôst. V zahraničnej literatúre sa objavili recepty na zloženie štiav pri rôznych chorobách. Niektoré šťavy tu uvádzam, ale nepovažujem za správne zamieňať si ich s liekmi. Sú to len pomocné prostriedky posilňujúce organizmus, ktorý sám hrá hlavnú úlohu. Rovnako treba brať do úvahy, že v zložení živín u jednotlivých druhov zelenín sú v praxi veľké rozdiely podľa pôdy, odrody, spôsobu hnojenia, ošetrovania a klimatických podmienok, takže bežné tabuľky výživových hodnôt potravín udávajú len stredné hodnoty. Rozptyly hodnôt bývajú skutočne veľmi značné. V spomínaných literárnych prameňoch sa uvádza, že zelenina používaná na liečebné účely má byť pestovaná biologickým spôsobom, teda bez chemického zásahu. To je v dnešných dňoch takmer utópia. Na druhej strane sa však tvrdí, že cudzorodých látok je najmenej vo vyčírenej šťave, teda zostávajú v tuhom zvyšku, v usadenine a v pene. Vhodné je pripraviť si také šťavy, aby nám aspoň trochu chutili.

Najčastejšie sa ako zdroje štiav používajú : mrkva, cvikla, uhorka, kapusta, špenát, hlávkový šalát, reďkovka, zeler, petržlen, púpava, fazuľové struky, žerucha. Na dochucovanie sa používa šťava z jablák, citrónov, prípadne pomarančov. Komu neprekáža ostrejšia chuť, môže použiť aj šťavy

z cesnaku a chrenu. Nepovažujeme za správne piť dlhší čas šťavy rovnakého zloženia. Hovorí sa, že niet takej bylinky, aby na niečo nebola, ale vedieť kedy, čo a koľko správne použiť, to je veľké umenie. Týka sa to aj rôznych druhov zeleniny. Preto neurobíme chybu, keď sa radšej prikloníme k pestrosti.

Šťavy zo zeleniny majú tieto účinky:

Cesnaková šťava ničí mikróby a vyháňa z tela parazity. Znižuje krvný tlak, čistí cievy, pľúca a celý organizmus. Podobné, len trochu slabšie vlastnosti má aj šťava z cibule, póru a pažitky.

Cviklová šťava prospieva tvorbe krviniek, pôsobí proti kôrnateniu ciev a údajne je to vynikajúci prostriedok na ozdravenie pečene, obličiek a žlčníka. Takisto sa odporúča pri menštruačných poruchách a ťažkostiach v klimaktériu. Zvyčajne sa mieša s mrkvovou šťavou, ale postupne sa má obsah cviklovej šťavy zväčšovať.

Fazuľová šťava zo strukov pôsobí dobre pri cukrovke. Rovnako pôsobí aj šťava z ružičkového kelu.

Chrenová šťava uvoľňuje hlien, pôsobí močopudne.

Kapustová šťava má liečivé účinky na dvanástnikové vredy. Čistí organizmus, pôsobí na znižovanie váhy, proti zápche a vyrážkam. Šťava z kyslej kapusty sa neodporúča pre vysoký obsah soli. Ani čerstvú kapustovú šťavu nie je vhodné brať dlhší čas a vo veľkom množstve. Kapusta obsahuje látku, ktorá bráni viazaniu jódu v štítnej žľaze. Preto sa krajový výskyt hrvoľa (endemickej strumy) pripisuje nielen nedostatku jódu v potrave, ale aj výžive založenej prevažne na kapuste, najmä v oblastiach s nedostatkom jódu a v priemyselných oblastiach s exhalátmi oxidu síry.

Mrkvová šťava podporuje tráviaci proces, posilňuje nervy, zvyšuje odolnosť proti infekčným chorobám, najmä pečene, pôsobí dobre na zdravotný stav pokožky a odporúča sa ako pomocný prostriedok pri prevencii vredovej a nádorovej choroby, žlčkových a obličkových kameňov.

Petržlenová šťava pôsobí protizápalovo a močopudne. Pridáva sa k iným šťavam

pri obličkových kameňoch, chorobách močovo-pohlavného ústrojenstva, na posilnenie ciev a na zlepšenie zraku. Vo väčších dávkach je nebezpečná pre tehotné ženy.

Zemiaková šťava zlepšuje stav pokožky a čistí organizmus. Pridáva sa do iných štiav pri reume, poruchách trávenia a strume.

Púpavová šťava dodáva pevnosť zubom, kostiam, ale posilňuje aj pľúca a nervovú sústavu. Má sa pripravovať z čerstvých rastlín, ktoré sa už oddávna používajú v ľudovom liečiteľstve ako vitamínový šalát (bez octu na podporu trávenia, pri chorobách pečene, žlčníka, pri cukrovke, málokrvnosti, zväpenatení ciev, hemoroidoch a proti skorbutu).

Red'kvičková šťava sa pije len ako prídavok k iným šťavam. Zlepšuje stav slizníc a podporuje vylučovanie hlienov.

Šalátová šťava z hlávkového šalátu osoží pokožku, vlasom a je cenným zdrojom minerálnych látok a vitamínov najmä na jar.

Špenátová šťava pôsobí blahodarne na trávenie, proti zápche, zlepšuje stav chrupu a ďasien. Má všestranne priaznivé účinky a často sa pridáva k mrkvovej šťave. Naproti tomu šťava z vareného špenátu sa neodporúča, údajne škodí obličkám. Zelerová šťava pôsobí močopudne a proti impotencii. Vo väčších dávkach môže poškodiť obličky. V tehotenstve radšej nepoužívať.

Uhorková šťava pôsobí močopudne a proti poruchám krvného tlaku v oboch smeroch. Zlepšuje stav chrupu, ďasien a vlasov. Pridáva sa zvyčajne do mrkvovej alebo cviklovej šťavy ako prostriedok proti reumatizmu.

Žeruchová šťava zo žeruchy vodnej sa pridáva k iným šťavam na zlepšenie čistenia organizmu.

Najširšie spektrum pozitívnych účinkov majú podľa literárnych prameňov kombinácie týchto štiav (na ukážku uvádzam množstvá potrebné na 0,5 l):

- 1 . 0,3 l mrkvovej + 0,2 l špenátovej šťavy.
2. 0,3 l mrkvovej + 0,1 l cviklovej + 0,3 l uhorkovej šťavy.

3. 0,25 l mrkvovej + 0,1 l zelerovej + 0,1 l špenátovej + 0,05 l petržlenovej šťavy. Toto zloženie sa odporúča ako možnosť druhej alebo tretej voľby, najčastejšie po kombináciách č. 1 alebo č. 2.

Surové zeleninové šťavy majú skutočne veľmi priaznivý účinok na posilnenie organizmu. Hladovka, resp. pôst s nimi prebieha omnoho ľahšie. Faktom je, že počas dlhších hladoviek má organizmus zvyčajne dostatočné energetické zásoby, preto ak sa zabezpečí prívod minerálnych látok a vitamínov, hladovka a s ňou spojené chudnutie je oveľa pohodlnejšie.

Zastavenie prívodu bielkovín, ktoré si telo nevie tvoriť z tukových zásob ani z privádzaných kvapalín, má za následok odbúvanie vlastných bielkovín zo slizníc, svalov a tkanív. Na tomto základe sú postavené v súčasnosti už prekonané teórie liečenia rakoviny pomocou hladovky. Počítalo sa s tým, že telo strávi najskôr to, čo je v ňom zbytočné, teda aj nádory. Preto pri týchto kúrach bol prísny zákaz privádzať do tela bielkoviny v akejkoľvek forme. Aj zeleninové šťavy museli byť číre, bez tuhých častíc. Hladovka sa mala držať dovtedy, kým nádor nebol strávený.

Správy o úspechoch pri tomto spôsobe liečby rakoviny sa tradujú už mnoho rokov, ale nie je známe, či bol vykonaný seriózný vedecký výskum, a najmä sa nehovorí o neúspešných výsledkoch. Z hľadiska toho, čo sme uviedli o očistnej hladovke, možno predpokladať, že v počiatočných fázach choroby, keď je organizmus ešte dosť silný a nedošlo k nezvratnému poškodeniu životne dôležitých orgánov, mohol by hlad zmobilizovať k lepšej činnosti imunitný systém. Tvrdí sa, že každý človek prekoná počas života rakovinu mnohokrát, ani o tom nevie. Ak je to pravda, potom by hladovky držané preventívne, v plnom zdraví, mohli byť dobrou ochranou pred touto chorobou, ktorá je z pohľadu jogy vyvolaná znečistením organizmu. Ale je to len hypotéza, pretože nádory majú aj rastliny a zvieratá v prírode - hoci oveľa zriedkavejšie než bohato živení ľudia. Koniec koncov aj zvieratá a rastliny môžu byť zasiahnuté nejakými lúčmi, nevhodnou kombináciou chemických látok, plesňami a podob-

ne. Ale aj keď hladovka nie je všeliakom, môžeme sa aspoň pokúsiť znížiť pravdepodobnosť vzniku choroby.

Každý, kto absolvoval očistnú hladovku potvrdí, že jej najnáročnejšou fázou je návrat k normálnej strave. Nesmie sa totiž hneď začať jesť naplno a čokoľvek.

Sliznice tráviaceho traktu sú po dlhšej hladovke zjemnené ako u dojčaťa. A rovnaké sú aj ich reakcie na to, čo do tela privádzame. Keby sme vypili alkohol alebo vyfajčili cigaretu, veľmi by sme si tým uškodili. Ani mäso, vajcia a iné ťažko stráviteľné potraviny nie sú vhodné - mohli by vyvolať nepríjemné reakcie. Tak ako si malé dieťa postupne navyká na kašičku, ovocie atď., tak to musí byť aj po hladovke.

Návrat k normálnej strave trvá aspoň tak dlho, ako trvala hladovka - a v tom je práve spomínaná náročnosť. Telo si začne pýtať, žalúdok sa hlási o svoje a je veľmi ťažké odolávať nutkaniu do jedla. Lenže zjemneným slizniciam musíme poskytnúť čas, aby sa prebudovali na zvýšenú záťaž. Toto obdobie je veľmi vhodné na prechod na nový spôsob výživy, pretože je to tak trochu, ako keby sme sa ešte len učili jesť. Ako si zaškólime tráviaci systém, taký ho budeme mať. Zistíme, že viaceré potraviny, ktoré sme predtým považovali za dobroty, nám nerobia dobre, že nám teraz chutia celkom iné jedlá. Ani teraz nie je problém vrátiť sa postupne k starým zvykom - to však nás k nim neľahá potreba organizmu, ale pamäť. Menším problémom bude opustiť staré kolaje, prestať fajčiť, piť alkoholické nápoje, maškrtiť sladkosti a podobne.

Ako prejsť k bežnej strave

Nemusíme začať materským mliekom ani dojčenskou kašičkou, ale napríklad dobre premyjeme trochu brúsenej ryže a dusíme ju domäkka. Potom ju zjeme takú, aká je, a dlho rozžúvame na kašu každé sústo. Treba jesť veľmi pomaly, v pohode. Možné je pridať do ryže trochu jedlého oleja a nepatrne ju i posoliť. Ešte lepšie je začať s dusenou zeleninou, podľa možnosti jemnou, napríklad listovou, opäť s minimom mastenia a solenia. Neskôršie možno prejsť na koreňovú zeleninu, uvedenú dusenú ryžu, obilné kaše, ovocie, surovú zeleninu

a nakoniec na tuhú stravu, ale bezmäsitú. Pokiaľ mienime začať jesť mäso, tvrdé syry, vajcia, smažené, vyprážené a ostrejšie jedlá, potom až po uplynutí obdobia, ktoré má trvať aspoň tak dlho, ako trvala hladovka. Ako nápoje v období návratu volíme minerálky, bylinkové čaje, čistú vodu, čerstvé zeleninové a sladkasté ovocné šťavy.

Záverom k hladovke

Joga vo všeobecnosti odporúča len krátkodobé hladovky v trvaní od jedného do troch dní (Bhole, Šankardévananda, Šivánanda). Pre niekoho môže byť v istých prípadoch osožná i dlhšia hladovka, ale pre organizmus je to stres, ktorý by mohol mať škodlivé následky. Pre jogu je charakteristický citlivý prístup k organizmu, vyhýbanie sa extrémnym záťažiam, teda stredná cesta.

Robiť hladovku so snahou schudnúť je tiež možné, ale potom si človek musí dávať veľký pozor, aby znova nepribral.

Príprava štiav. Odstredivka, alebo lis?

Hlavným problémom je, že oba prístroje fungujú na princípe odstredivky. Materiál najprv príde do styku s jemným strúhadlom, kde sa rozdrví, potom je vymrštený na obvod rotujúceho dierkovaného bubna, kde sa z neho odstredí šťava. Jemné kvapôčky šťavy po odstredení narazia na vnútornú stenu plášťa odšťavovača, stekajú do žliabku a odtiaľ do zbernej nádoby. Celý uvedený proces má isté nevýhody:

1. Rozdrvený materiál sa na obvode rotujúceho bubna odstredivky neukladá rovnomerne, materiál je nevyvážený, takže odstredivé sily začnú šklbať a mykať celým prístrojom.

2. Rozprášené kvapôčky šťavy sa po odstreknutí z bubna dostávajú do intenzívneho styku so silným vírom okolitého vzduchu. Tým dochádza k ich oxidácii, teda aj k poškodeniu liečebných a výživových hodnôt šťavy. Kto sa len trochu zaoberá výživou bez pochybností vie, že látky a prostriedky, ktoré bránia oxidácii (antioxidanty) sa považujú za dôležitú súčasť potravinárskych procesov, ale majú aj významnú ochrannú funkciu liekov a byliniek.

3. Čistenie odstredivky je dosť prácne, najmä sa zle čistia upchaté malé dierky na bubni odstredivky.

Zvážil som uvedené okolnosti a použil som iný postup. Uvediem ho na príklade prípravy jablkovej šťavy:

Jablká som jemne postrúhal v kuchynskom robote, takmer na kašičku. Kto chce, môže použiť aj ručné strúhadlo, ale robot prípadne mixér to zvládne pohodlnejšie. Postrúhanú drvinu som nalial na hustejšie sito a kvapalinu nechal stiecť do hrnca. Zvyšok zo sita som preložil do vrecúška z pevnej tkaniny. Môže to byť ľanové plátno, prírodná bavlna, napríklad panama. Neradím používať syntetické tkaniny.

Z vrecúška sa dá vyžmýkať ešte veľa šťavy. Všetku získanú šťavu zlejte do sklenej fľaše a uložte do chladničky. Tak má trvanlivosť zhruba tri dni. Ak šťavu mienite skladovať dlhšie, zahrejte ju najprv na 80°C a potom odložte do chladu. Alebo neohriatu šťavu dajte do plastových fliaš a uskladnite v mrazničke.

Ak porovnáte množstvo šťavy získané z kilogramu jablák v odstredivke s množstvom získaným opísaným spôsobom, potom to vrecúško vychádza víťazne. A hlavne, oxidácia šťavy je podstatne menšia. Sú s tým spojené aj ďalšie výhody:

Vyžmýkanú drvinu z vrecúška môžete pridať do koláča (závin, štrúdl'a), alebo ju zaliať vodou, povariť, precediť, a máte príjemný jablkový čaj. Alebo drvinu môžete zmraziť a nechať si ju „na horšie časy“. Čo sa dá rozumne použiť, to nevyhadzujeme.

Stískaním vrecúška sa šťava dostane do styku s pokožkou, čo je vynikajúca „vitamínová maska“ na ruky.

Opísaný postup funguje aj v prípade iných ovocných a zeleninových štiav. Síce, na trhu sú aj odšťavovače pracujúce na princípe lisu, ale sú drahé a vhodné sú len ak sa spracováva väčšie množstvo suroviny. Pre domáce použitie vidím spomenutý postup ako úplne vyhovujúci. Opláchnuť použité vrecúško, to je hračka, oproti čisteniu odstredivky.