

## VÝZNAM PÔSTU PRE MODERNÉHO ČLOVEKA

---

*Tatiana KIMÁKOVÁ, Petr KACHLÍK*

**Abstrakt:** *Pojem ozdravná hladovka alebo pôst sa v odbornej a populárnej literatúre nepoužíva príliš často. Dokonca mnohí lekári a iní medicínsky vzdelaní odborníci sa k tejto problematike vyjadrujú zriedkakedy alebo vôbec nie. Pôst alebo dlhodobé hladovanie je ako dobrovoľné odmietnutie akejkoľvek stravy, teda i štiav jedným z najdôležitejších, ale súčasne najmenej chápaných spôsobov uchovania a obnovy zdravia. Pôst doporučujú a praktizujú všetky veľké náboženstvá: kresťanstvo, islam i budhizmus. Hladovku sami praktizovali a ňou i svojich pacientov liečili mnohí významní liečitelia či osobnosti vedeckého života v minulosti. Môžeme spomenúť napríklad Hippokrata, zakladateľa racionálneho a dynamického lekárstva, nazývaného „otec medicíny“, Abú Alí al-Husayn ibn Abdalláh ibn Sína (Avicenna), Pythagora, Sokratesa, Platóna, ďalej zakladateľa racionálnej hygieny Christopha Wilhelma Hufelanda, či amerického spisovateľa, nositeľa Pulitzerovej ceny Upton Beall Sinclaira. Súčasná západná lekárska veda stratila pôst, pretože podľa nej sleduje čiste náboženské účely očisty duše, ale neprináša žiadny úžitok telu. Fakty však dokazujú opak. V literatúre nájdeme opísané prípady, kedy sa pôstom vyliečili i niektoré nevyliciteľné ochorenia. Je na samotnej súčasnej medicíne, aby opäť objavila blahodárny vplyv hladovky na organizmus človeka a začala sa seriózne zaoberať výskumom vhodnosti jej indikácie pri rôznych ochoreniach.*

**Kľúčové slová:** *pôst, slávne osobnosti medicíny*

### Úvod

Ihneď na úvod je potrebné odlíšiť ozdravnú hladovku od tzv. protestnej hladovky ako spôsobu nenásilného protestu proti nejakej skutočnosti, proti rozhodnutiu vyššej authority, či na dosiahnutie presadenia svojich požiadaviek. Politickú hladovku prvýkrát pravdepodobne použil Móhandás Karamčand Gándhí. Dôležité je tiež vnímať rozdiel medzi núteným a dobrovoľným hladovaním. Nútené hladovanie vyvolané živelnými pohromami, vojnami, neúrodou či inými katastrofami súvisí s neuveriteľnými útrapami. Je príčinou mnohých ťažkých chronických ochorení a smrti.

V našom príspevku sa venujeme dobrovoľnému, ozdravnému hladovaniu.

Jedným z najdôležitejších, ale súčasne najmenej chápaných spôsobov uchovávaní a obnovy zdravia je dobrovoľné hladovanie nazývané hladovka. Ozdravná hladovka

je téma, s ktorou sa v odbornej i populárnej literatúre nestretávame príliš často. Skôr naopak. Dokonca ani mnohí medicínsky vzdelaní odborníci sa k tejto téme nevyjadrujú často, lepšie povedané, takmer vôbec.

## Hladovka

Dlhodobé hladovanie, hladovka, je jedným z najdôležitejších, ale súčasne najmenej chápaných spôsobov uchovania a obnovy zdravia.

Pôst, obmedzenie v stravovaní a príjme potravy, a súčasne duchovnú obnovu vychádzajúcu zo sebazaprenia doporúčujú a praktizujú všetky veľké náboženstvá: kresťanstvo, islam i budhizmus.

V prípade zdravej stravy je možné hovoriť o istej súvislosti s pôstom, hoci pôst je privilegovaným spôsobom vyjadrenia náboženskej viery s cieľom priblíženia sa k Bohu či božstvu. Telesný pôst či očistná kúra sú spôsobom dobrovoľného sebaobmedzovania a majú moc očistiť človeku telo i myseľ. Pôst v tomto ponímaní nemá veľa spoločného s dnešnými trendami odtučňovacích diét, ktorých cieľom je „štíhla postava“.

Západná lekárska veda liečebné hladovanie ako terapeutickú metódu nepoužíva takmer vôbec a i pôst podľa nej sleduje čiste náboženské účely očisty duše, ale neprináša žiadny úžitok telu. Fakty však dokazujú opak. V literatúre nájdeme opísané prípady, kedy sa liečebným hladovaním vyliečili i niektoré nevyliečiteľné ochorenia (Nikolajev a Nilov, 1996). Je na samotnej súčasnej medicíne, aby opäť objavila blahodárny vplyv hladovky na organizmus človeka a začala sa seriózne zaoberať výskumom vhodnosti jej indikácie pri rôznych ochoreniach.

## Známe osobnosti z minulosti a hladovka

Historicky najznámejšou osobou, so svojou 40 dňovou hladovkou, bol **Ježiš Kristus** (Sväté písmo, 1996). V literatúre faktu o histórii medicíny sa dočítame, že mnoho slávnych osobností, liečiteľov i lekárov sa stotožňovalo s myšlienkou hladovania pri liečení rôznych ochorení a úspešne ju aplikovalo nielen na svojich pacientoch ale i na vlastnom organizme.

**Egypt'ania v 15. storočí pre naším letopočtom** sa podľa svedectva Herodota domnievali, že základom zdravia a zachovania mladosti je systematické hladovanie (tri dni v mesiaci) a očistenie žalúdka za pomoci dávivých prostriedkov a klystýru. „Egypt'ania,“ napísal Herodot, „sú najzdravší zo všetkých smrtníkov.“

V starovekom Grécku sám **Pythagoras** hladoval 40 dní. Bol presvedčený, týmto spôsobom si zvyšuje rozumové chápanie. I svojich žiakov nútil hladovať. Tento názor zdieľali aj ďalší grécki filozofi **Sokrates a Platón**. Obaja systematicky držali 10 dňovú hladovku, ktorá podľa ich názorov prispievala k dosiahnutiu vyššieho stupňa rozumovej bystrosti.

Súvislosť výživy a choroby bola dobre známa napríklad jednému z najslávnejších lekárov staroveku Hippokratovi (5. stor. pred n. l.), ktorý odporúča na začiatku ochorenia pôst. **Hippokrates, zakladateľ racionálneho a dynamického lekárstva, nazývaný „otec medicíny“**, hovorieval, že: „zvyšovať prísun potravy je nutné len zriedka. Častejšie je užitočnejšie ju celkom odobrať. Pokiaľ ochorenie nedosiahne vrchol, pacient to vydrží.“

Človek v sebe nosí lekára. Je potrebné mu v jeho práci pomôcť. Ak nie je telo vyčistené a budeme ho viac živiť, uškodíme mu. Ak sa chorý kŕmi výdatne, výdatne kŕmi i svoju chorobu. Každý prebytok je proti prírode.“ **Asklépios** zdieľal podobný názor, navyše, súčasne s hladovkou chorým predpisoval kúpele, cvičenia, masti (Nikolajev a Nilov, 1996; Junas a Bokesová-Uherova; 1985).

Počas okupácie Egypta Napoleonom boli zaznamenané mnohé prípady, kedy sa v arabských nemocniciach vyliečili pacienti postihnutí syfilisom pôstom.

Priekopníkom hladovky bol **Dr. Heinrich Tanier**, ktorý hladoval dvakrát po 40 dní, aby dokázal, že človek môže ľahko vydržať dlho bez jedla bez toho, aby došlo k poškodeniu jeho organizmu.

Zakladateľ radu cesterciánov **Robert Molem** sa pod vplyvom smrti priateľa rozhodol skoncovať so životom hladovkou. Odišiel ku svojim známym do hôr, prestal jesť a čakal na smrť. Po 70 dňoch dospel k názoru, že osud nechce jeho smrť. Začal jesť a dožil sa vysokého veku. S pozitívnymi účinkami hladovania sa stotožňoval i americký spisovateľ **Upton Beall Sinclair (1878-1968)**, nositeľ Pulitzerovej ceny, prestížneho amerického žurnalistického a umeleckého ocenenia. Svoje zdravotné problémy si vyriešil 12 dňovým hladovaním (Upton Sinclair; Nikolajev a Nilov, 1996).

## Definícia hladovky

Je to dobrovoľné odmietnutie akejkoľvek stravy, teda i štiav. Pitie vody, minerálnej či destilovanej, je nutné. Dobrovoľné hladovanie má pozitívny účinok na ľudský organizmus. Môže pôsobiť preventívne i priamo pri liečení rôznych chorôb. Pre človeka, ktorý je rozhodnutý hladovku praktizovať, je dôležité, aby si predtým naštuoval informácie z dostupnej literatúry, alebo najlepšie, skonzultoval problematiku s človekom, ktorý hladovku sám praktizoval. Samozrejme, najideálnejšie je poradiť sa pred prvou hladovkou s medicínskym odborníkom - s lekárom, odborníkom na otázky výživy či iným špecialistom, najlepšie s takým, ktorý má s hladovaním vlastnú praktickú skúsenosť (Cingoš, 1998).

Hladovka nie je prostriedkom na schudnutie. Hladovanie je nástroj fyzickej a duševnej očisty a cesta k liečeniu chronických a zhubných ochorení. Pri hladovaní organizmus nedoplňuje energetické výdaje zvonku a je nútený existovať na úkor svojich vnútorných zásob. Počas hladovky nastane proces zvýšenej fyziologickej regenerácie, ozdravenie a obnovenie buniek, stabilizácia molekulárnej a chemickej sústavy organizmu. Ďalej počas hladovky dochádza k rozpadu neúčinných a škodlivých látok – hlienov a usadenín rôzneho druhu. Výsledným efektom hladovania sú okrem očistenia aj normalizácia telesnej mikroflóry a obranných funkcií organizmu a zlepšenie látkovej výmeny a absorpčných schopností tela, ktoré vyúsťujú až do omladnutia organizmu (Partyková, 2006).

## Dĺžka hladovky

Človek môže bez jedla existovať niekoľko desiatok dní, najviac 40 dní. Sú známe i extrémne prípady, kedy ľudia hladovali i dlhšie, až 60 dní. Avšak pre bezpečnosť jedinca sa odporúča, aby dobrovoľná, liečebná hladovka netrvala dlhšie ako maximálne

40 dní. Po prekročení tejto hranice môže v organizme dôjsť k nezvratným zmenám, a teda, následne i k smrti. Hladovka môže byť krátkodobá (do 7 dní), strednodobá (7–14 dní) a dlhodobá – maximálne do 40 dní. Pre organizmus je blahodárny i 1 dňový pôst raz v týždni.

## **Pôsobenie hladu na organizmus**

Hlad je jedným z najstarších praktických javov v živote človeka a jeho použitie ako metódy liečenia je staré ako ľudstvo samo. Pritom liečenie hladom nie je typické len pre človeka. Zvieratá, riadené inštinktom, využívajú hlad ako liečebný prostriedok. Choré psy, mačky, kone prestávajú prijímať potravu (Horáková, 2008; Cingoš, 1998).

Ľudský organizmus je možné prirovnať k zariadeniu na spaľovanie kyslíka. Za 24 hodín sa v ňom spáli palivo ekvivalentné pol kilogramu tuku. Akonáhle zastavíme prísun paliva, telo ihneď mení spôsob svojho zásobovania. Palivo je dodávané z vnútorných rezerv. Pritom sa spotrebúva najprv to, čo najmenej potrebuje: zbytočné tkanivo, rôzne výrastky, zrasty, ktoré len bránia práci organizmu. Preto tiež v mnohých prípadoch viedlo dlhodobé hladovanie k vyliečeniu rakovinových nádorov.

Je známe, že pri hladovaní sa organizmus zbavuje najprv nepotrebných častíc. Pri hladovaní spaľujeme denne cca pol kilogramu tkaniva, škodlivín, tuku, nádorov, hlienu a iných zbytočností a okrem toho šetríme veľké množstvo energie nevyhnutnej ku tráveniu. Telo sa musí zbaviť všetkých odpadových jedovatých látok a zvyškov potravy. Usilovne pracuje srdce, črevá, pečeň, slezina, koža a mnohé žľazy. Všetky tieto orgány sa zúčastňujú procesu využitia potravy (Horáková, 2008; Cingoš, 1998; Nikolajev a Nilov, 1996). Pri hladovaní dochádza k zvyšovaniu červených krviniek. Po 12 dňovom hladovaní došlo k zvýšeniu o 100 % množstva hemoglobínu. Tiež sa zlepšila kvalita krvi. Počas dlhodobého hladovania dochádza k zníženiu objemu svalov. Strata tuku a svalov nie je zdraviu škodlivá. Krátkotrvajúca hladovka neznižuje množstvo svalových buniek. Súčasne sa zlepšuje aj krvný obeh. Organizmus je nútený využívať proteíny rozptýlené v tepnách, čo má omladzujúci účinok na organizmus a podporuje odváňovanie tepien a zvýšenie jeho priechodnosti.

Po ukončení hladovky v žalúdku nastáva zvýšené vylučovanie štiav a zlepšuje sa ich tráviaca schopnosť. Sú vyliečené vredy, stráca sa enormná chuť do jedla a nepríjemné pocity. Hlad tiež najrýchlejšie a najprirodzenejšie čistí tráviaci trakt.

Viditeľný je efekt omladenia pokožky. Ostré línie a vrásky sa zmierňujú, škvrny, bezfarebné miesta a vyrážky sa postupne strácajú. Koža získava lepšiu farbu a zlepšuje sa štruktúra tkaniva.

Hladovka zlepšuje duševný a telesný stav človeka. V literatúre sa popisuje skúsenosť, že liečebné hladovanie blahodárne pôsobí na psychicky chorých, hlavne na pacientov trpiacich depresiami, strachom. Hlad pôsobí blahodárne na všetky zmysly. Zrak sa zostruje. Boli popísané prípady, kedy sa katarakta počas pôstu úplne stratila. Tiež zmizli mnohé prípady hluchoty. Možno je to spôsobené tým, že Eustachová trubica spájajúca vnútorné ucho s oblasťou nosa, sa zbavuje nečistôt a katarálnych usadenín. Mnohí pacienti hovorili aj o zvýšenej citlivosti čuchu a chuti (Cingoš, 1998; Nikolajev a Nilov, 1996).

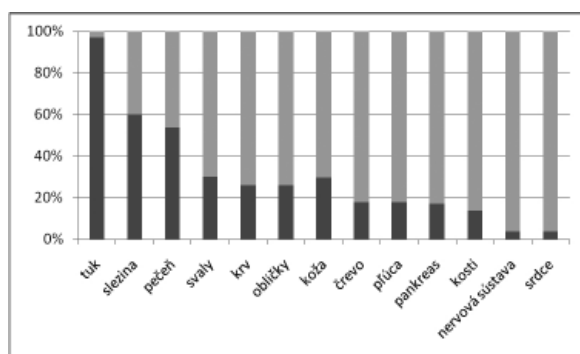
## Pitie a hygiena počas hladovky

Doporučuje sa piť podľa potreby, najlepšie čistú vodu. Pri hladovke sa v žiadnom prípade neodporúča mlieko, ovocné či zeleninové šťavy. Mlieko je potrava (kojenci). Ovocné a zeleninové šťavy patria medzi zvláštnu diétu, ňou sa hladovanie pre zdravie začína.

Počas hladovky je potrebné udržiavať zvýšenú hygienu. V priebehu hladovania je potrebné často sa sprchovať, umývať si zuby, čistiť jazyk (hranou otočenej kávovej lyžičky), prechádzať sa na čerstvom vzduchu a dostatočne dlho spať.

## Orgány tela počas hladovania

Ak organizmus nemá čo tráviť, dáva do obehu vlastné orgány. Práve tu sa objavujú dôležité fakty. Čerpanie zásob rôznymi orgánmi a tkanivami je nerovnomerné. Najmenšie straty má tkanivo nervových centier a srdce.



*Graf.1 – Strata váhy jednotlivých orgánov a tkanív v percentách (Nikolajev a Nilov, 1996)*

## Najdôležitejšie fakty o hladovke:

1. Hladovka, pôst nie je len záležitosť náboženstiev, pôsobí preventívne pri predchádzaní rôznych ochorení, dokonca lieči.
2. Má omladzujúci účinok.
3. Pri prvom hladovaní je potrebné sa poradiť s lekárom, najlepšie s takým, ktorý má vlastnú skúsenosť s hladovkou.
4. Preštudovať si príslušnú literatúru.
5. Nebáť sa! Dôležité je dobrovoľné rozhodnutie hladovať.
6. Pôst sa odporúča praktizovať počas víkendu alebo dovolenky, kedy má osoba dostatok času na očistu tela, na dostatok spánku a pohybu na čerstvom vzduchu.
7. Nohy udržiavať v teple! Nebezpečenstvo prechladnutia.
8. Zapamätať si! Koľko dní sa hladuje, toľko dní musí trvať návratná fáza.

Počas návratnej fázy sa nesmie do jedál pridávať soľ, jesť mäso, mäsové výrobky, huby a vajička. Prísne je zakázaný alkohol a fajčenie. Porušenie týchto zákazov je pre organizmus nebezpečné (Horáková, 2008; Cingoš, 1998; Nikolajev a Nilov, 1996).

## **Kto hladovať nesmie:**

- dojčiace matky,
- pacienti s nasledujúcimi ochoreniami - pľúcna tuberkulóza, Basedowova choroba, adinizmus, ochorenia centrálnej nervovej sústavy, akútne ochorenia, pri ktorých je núny chirurgický zákrok – akútny zápal slepého čreva, zauzlenie čriev, cysty, novotvary vnútorných orgánov, hlboký stupeň vyčerpania najmä u starších osôb,
- HIV pozitívni pacienti (Nikolajev a Nilov, 1996).

## **Záver**

Je na samotnej súčasnej medicíne, aby opäť objavila blahodarný vplyv hladovky na organizmus človeka a začala sa seriózne zaoberať výskumom vhodnosti jej indikácie pri rôznych ochoreniach. Okrem zlepšenia fyzickej kondície a zdravia prináša pôst nečakaný prílev energie a optimizmu. Dokáže prinavrátiť stratené zdravie. Pri hladovke sa odporúča najmä trpezlivosť a vnútorná sila, ale pocit, že sme pre svoje zdravie urobili niečo prospešné, stojí za to.

## **THE IMPORTANCE OF FAST FOR A MODERN INDIVIDUAL**

**Abstract:** Term beneficial starvation or fasting is not used in the expert or popular literature very frequently. Even many doctors and other medically educated professionals don't comment on the issue very often. Fast or a long-term starvation, perceived as a voluntary rejection of any meals, even the juices is one of the most important, but at the same time currently the least accepted way of retaining and restoring health. Fast is recommended and practiced by all widely spread religions, such as Christianity, Islam and Buddhism. Starvation was practiced and used to treat patients, by various influential physicians or personages of scientific field in the past. We can refer to, for example, Hippocrates, the founder of a rational and dynamic medicine, dubbed "the father of medicine", Abú Alí al-Husayn ibn Abdaláh ibn Sína (Avicenna), Pythagorus, Socrates, Plato, then the founder of a rational hygiene Christoph Wilhelm Hufeland, or an American writer and the Pulitzer prize laureate Upton Beall Sinclair. Contemporary western medicine has lost the idea of fasting, because in its opinion it only observes purely religious purposes of a soul absolution, but doesn't deliver any benefits to the body. The facts, however, prove this idea wrong. In the published writings, we can even find the cases, in which some fatal diseases were cured by the means of fast. It is up to the contemporary medicine itself to rediscover the beneficial influence of fast on human organism and

to begin seriously setting up a research of relevancy of its indications regarding various diseases.

**Keywords:** starvation, the famous people of medicine