

posted by Willant on 24. január 2009 - 23:25

05.06.2015 - posledná úprava článku.



[Môj pôst, alebo ako to robím ja](#) [1]

Článok nie je lekárske konzílium! - Informácia, ktorú podáva tento článok, nemôže nahradiť návštevu lekára! Upozorňujem každého, že nie som lekár, opisujem len vlastný spôsob pôstu. Za nepochopenie a tým vzniknuté problémy, neznalosťou vlastného tela a nebezpečným experimentovaním spojeným s nepripravenosťou nezodpovedám. Toto nie ani univerzálny návod, je to len jeden z mnohých spôsobov, práve ten ktorý vyhovuje mne.

V prvom kroku si vyberiem na pôst skoré jarné, obdobie február až apríl. Najdôležitejšia je duševná pohoda, ak máte problémy, stres alebo iné psychické ťažkosti, nepúšťajte sa do žiadneho pôstu! Nakopíte si len ďalšie zbytočné zdravotné ťažkosti a vaša nepohoda sa znásobí. Zdravá fyzická námaha nie je problémom, kludne pri tom môžete chodiť do práce a sústrediť sa na každodenné činnosti. Druhá najdôležitejšia vec je, že pôst sa dá hocikedy prerušiť. Mojm príkladom bolo, keď sme sa na jeseň vybrali na výlet a našli sme kopec hríbov, pôst po druhom dni bol zrušený a začala sa hubová hostina... Samozrejme opatrne a s mierou. Je dobré, ak poznáte svoj biorytmus. Ja som v maxime fyzických síl po splne, ale koľko ľudí, toľko variácií. V tomto smere sa na takzvané všeobecné rady (lunárny kalendár, knihy atd.) nespoliehajte, pomôže vám jedine staré pravidlo Nosce te ipsum - Poznaj sám seba. Ako začať? Jednoznačne začať opatrne, to znamená skúsiť si najprv 24 hodinový pôst. Pokračovať 48 hodinovým, potom podľa chuti. Ja som robil najprv 48 hodinový a potom 7 dňový. Podľa mňa robiť 24 hodinový pôst nemá veľký význam, takéto obdobie bez jedla by normálny človek mal vydržať bez problémov. Ďalším dôvodom je, že organizmus potrebuje určitý čas na to, aby nabehli očistné procesy. Je to asi na tretí deň hladovania. V deň, keď sa odhodlám začať s pôstom, začnem jesť menej a nejem vôbec mäso. Poobede, asi 3-4 hodiny po hlavnom jedle, použijem jednorazové preháňadlo. Ja som zvykol používať Glauberovu soľ (Na_2SO_4), asi 3 čajové lyžičky na pol litra vody. Pripravte sa na príšernú chuť! Reakcia bude individuálna, možno pôjdete na WC okamžite, možno až po niekoľkých hodinách. Nenechávajte si použitie preháňadla na večer, aby ste sa potom nebudaj nadočkali nečakaného účinku v posteli. Skúšal som aj iné preparáty, ale nepomáhali. Glauberovu soľ u nás nie je možné kúpiť, mám ju z Rakúska. Po tomto nasleduje samotný pôst, čo znamená že nemalo by sa nič tuhé konzumovať. Pravidlo je ale také, že niečo predsa len môžete jesť, dokonca niečo aj musíte. Idete sa liečiť, nie zničiť si zdravie. V prvom rade je potrebný vitamín C a samozrejme soli. Ak vám chýbajú soli, dochádza k tzv. elektrolytickému šoku. Je to jav, keď v organizme klesne hladina solí na kritickú úroveň a nervové elektrické impulzy už nefungujú. Ďalším problémom môže byť únava a celková vyčerpanosť. Je to naozaj ojedinelý stav, nakoľko telo má patričné zásoby tuku a organizmus nie je zaťažovaný trávením. Ak nastane tento jav, ja ho riešim konzumáciou medu v malom množstve. Denne asi maximálne 2-3 lyžičky.

Nasledujú ďalšie najdôležitejšie súčasti pôstu voda, tekutiny a liečivé čaje. Prípadne nevylučujem aj ovocné šťavy bez konzervačných látok, ale ja som ich nezvykol piť. Keďže obsah v črevách bude riedky, ak na vás príde uľavenie alebo vetry odporúčam zabehnúť pre istotu na WC. Je to osobná skúsenosť a ušetrím vám týmto poznatkom zopár nepríjemných chvíľ. Čaje používam miesto vody. Varím ich z vody Toma natura neperlivá, táto voda obsahuje iba malé množstvo minerálov, je to takmer destilovaná voda. Nie som zástancom pitia destilovanej vody, nemá to význam, lebo soli po určitom čase aj tak treba dopĺňať. Stačí čistá voda. Ako hlavná ingrediencia do čaju je jednoznačne praslička roľná a repík. Prvá čistí obličky a repík pečieň. Dám zovrieť vodu, potom tam pridám prasličku, netreba šetriť nedá sa predávkovať (asi jednu hršť na 2 litre vody). Varím prasličku 20

minút. Praslička obsahuje kyselinu kremičitú a tá sa obvyčajným lúhovaním z rastliny nedostane do vody. Vypnem vodu a pridám rovnaké množstvo repíku. Ak ste nadšenci liečivých rastlín, môžete tam pridať čokoľvek. Napríklad ja robím čaj: repík, praslička, šípk. Vyvarujte sa rastlín, ktoré silne zvyšujú chuť do jedla a ihlci trnitéj (Ononis spinosa L.) Je silne močopudná a môže narušiť hladinu minerálov v tele. O rastlinách si nájdete veľa pomocnej literatúry. Napríklad Karol Mika - Fytoterapia pre lekárov. Rastliny mám z vlastného zberu. Po konzumácii prehľadla si na druhý deň ráno dám slabú kávu s medom a vitamínom C. Piť kávu nemusíte, ale nie je to proti pravidlám, aj to je len rastlinný vývar. Potom nasleduje príprava čaju z repíka, prasličky a šípk. Soľ dopĺňam jedným veľmi príjemným spôsobom. Kúpim si zeler, ošúpem a postrúham ho na hrubo. Urobím čaj a precedím ho. Oстане len vývar, ktorý si osolím. Chutí to výborne skoro ako zelerová polievka :-). Dávam asi jednu čajovú lyžičku soli na liter vody alebo menej podľa chuti. O ovocných šťavách nebudem písať, nakoľko ich nekonzumujem počas pôstu, ale od ostatných viem, že platí zvýšená opatrnosť pri potrebe uľaviť si. :-) Ak sa odhodláte len na trojdňový pôst, nemusíte dopĺňať soli. Ja registrujem tento nedostatok, ak sa napríklad prudko postavím alebo vyviním väčšiu fyzickú námahu a zatočí sa mi hlava. Následky pôstu sú veľmi individuálne. Pri prvom pôste, ktorý je dlhší ako 3 dni sa rozbehne očistný proces. Organizmus sa začne zbavovať jedov. Zmení sa farba a zápach moču. Na koži sa tvorí zvýšený maz prípadne aj vyrážky. Môže nastať všaková nevoľnosť, počnúc bolesťou brucha a hlavy, môže dokonca napriek tomu, že nič nejete, napínať na zvracanie. Nedajte sa odradiť, menším zlom je dať si radšej v krajnom prípade liek proti bolesti, ako prerušiť pôst. Tieto príznaky sú len prechodné a do ďalšieho dňa bez stopy zmiznú. Vyskytujú sa len pri prvom pôste. Počas pôstu sa dva alebo aj viac krát za deň osprchujte. To isté platí aj s umytím zubov a vypláchnutím úst ústnou vodou. Mierna fyzická záťaž nie je vôbec na škodu. Prechádzky, prípadne plávanie. Proste sa dá normálne existovať ako inokedy. Skutočným rizikom je psychický stres!!! Ako prvé sa jedov zbavuje najcitlivejší nervový systém organizmu a potrebuje na to pokoj a pohodu. Ako príklad môžem uviesť 15 km dlhý turistický výlet, ktorý som absolvoval po dvoch dňoch hladovania. Ako jedlo som si zobral asi 1-2 dcl. medu. Veľmi dôležité je, že pôstom sa nedá dlhodobo schudnúť!!! Na to je potrebný pohyb a fyzická aktivita. Počas pôstu odbúrané rezervy telo doplní na pôvodnú hladinu. Pri písaní blahodarných účinkov pôstu mám trocha problém. Každý človek žije inak, svet a aj seba vníma úplne rozdielne. Darmo sú naše slová rovnaké, keď skúsenosti sú rôzne, nerozumieme si. Je to ten chaos, ktorý nastal po zrútení biblickej babylonskej veže. Ja som skôr introvert, sledujem a sústreďujem sa viac do vnútra, občas aj meditujem. Fyzicky aktívny športovec bude mať možno úplne iné skúsenosti. Skúsím aspoň niečo, čo som si ja všimol a považujem za dôležité. Zvýši sa hladina vitálnej energie, na odpočinok stačí oveľa menej spánku. Zjemnia sa zmysly, predtým nahlas pustené rádio sa vám teraz bude zdať hlučné. Zníži sa potreba jedla, na nasýtenie stačí oveľa menej. Duchovná stránka celého procesu je ale oveľa dôležitejšia. Ťažko sa o tom píše nie sú na to vhodné slová, ale skúsím. Prečistený nervový systém lepšie komunikuje. Cítite sa viac v koži. Pri sústredení na určitú časť tela si ju viac uvedomujete. Potrebujete minimálny čas mentálneho ladenia na stav meditácie. Upevníte si vôľu a viete sa viac sústrediť na jednu vec, alebo na nič, záleží na pokroku v meditácii. A ešte kopec fyzických a duchovných vecí, ktoré sa nedajú opísať slovami. Ako začať jesť? Hlavne opatrne, najprv piť ovocné šťavy prvé 3- 4 hodiny. Neskôr som zvykol jesť zeleninovú ryžu v malých porciách, asi v jeden až dvojhodinových prestávkach. Jesť sa dá vlastne čokoľvek okrem mäsa. Napríklad tvrdý syr, ale vždy pomaly a v malých dávkach. Tu si treba naozaj dávať pozor, unáhleným prejedaním si môžete veľmi ublížiť!

Nosce te ipsum - Poznaj sám seba. Tieto slová sú po grécky (Gnothi seauton.) vyryté nad vchodom do chrámu Apollóna Delfského. Výrok sa pripisuje Tálesovi.

Adresa zdroja (modified on 05.06.2015 - 14:08):<http://www.sturovo.com/drupal/24-01-2009/245/blogy/moj-post-alebo-ako-robim-ja>

Odkazy

[1] <http://www.sturovo.com/drupal/24-01-2009/245/blogy/moj-post-alebo-ako-robim-ja>