

The background of the entire page is a close-up photograph of a blue liquid, possibly water or a beverage, with several lemon slices floating in it. The liquid has a textured, wavy surface, and the lemon slices are bright yellow, providing a strong contrast to the blue background.

MINIPRÍRUČKA

Liečenie hladovkou

Hlad ako váš vnútorný lekár — hladovanie, návrat k stravovaniu a pohyb

BETA PAVLE

OBSAH

Čo nájdete v príručke

01	Hlad — váš vnútorný lekár	3
02	Skôr než začnete: bezpečnosť	4
03	Návrat k stravovaniu a surová strava	5
04	Krátkodobé formy hladovania	6
05	Nutnosť pohybu	7
06	Na záver	8

Hlad — váš vnútorný lekár

Hlad je naším vnútorným lekárom. Ak však naň nie ste zvyknutí, býva dosť nemilosrdným spoločníkom.

Som presvedčená, že so správnym vnútorným nastavením a psychickou prípravou sa hlad môže stať uzdravujúcim prvkom. Mnohí zástancovia liečebného hladovania uvádzajú, že im pomohol aj pri vážnych ochoreniach.

Vieme, že základom biologického života je nepretržitá látková výmena. Aby si organizmus udržal svoje vnútorné ukazovatele na rovnakej úrovni, musí mať istotu, že sa zásoby jeho živín budú stále dopĺňať a nevyčerpajú sa. Pocit hladu slúži na zabezpečenie týchto funkcií organizmu — preto vzniká dávno predtým, než sa vyčerpajú všetky vnútorné zásoby.

Prázdny žalúdok vysiela impulzy do centra hladu v hypotalame, ktorý vyvoláva búrlivé nervové podráždenie. Tento vzruch je však nestály: je možné sa od neho odpútať a na jedlo zabudnúť. Vtedy začína pôsobiť silnejší faktor — organizmus presúva zásoby živín z menej dôležitých orgánov, ktoré nie sú nevyhnutné pre život, na posilnenie životne dôležitých orgánov.

Pocit hladu sa prejavuje iba v prvých dňoch.

Liečebnému hladovaniu sa hovorí aj vnútorná operácia bez noža.

Jeho zástancovia hovoria, že príroda operuje jemnejšie než najjemnejší chirurg: šetrí zdravie a odstraňuje to, čo je chorobou postihnuté.

Dve etapy: hladovanie a návratná diéta

Hladovanie je prvou etapou liečenia. Druhou, rovnako dôležitou, je **návratná diéta**. V období návratu k jedlu po skončení hladovania prebieha v organizme intenzívny proces samoobnovy a omladzovania.

K liečebnému hladovaniu patrí aj množstvo ďalších opatrení, ktoré pomáhajú vylučovať škodlivé látky z organizmu a prebúdzajú jeho obranné sily:



- telocvik, pohybové hry a telesná práca,
- dychové cvičenia a vodné procedúry,
- psychoterapia, autogénny tréning a autosugescia,
- a v neposlednom rade silná vôľa uzdraviť sa!

Z toho logicky vyplýva, že čím dlhšie organizmus trpí, tým dlhšie trvá jeho rekonvalescencia. Závisí to od rozsahu poškodenia organizmu a od toho, ako dlho problém trvá. V niektorých prípadoch už obnova nie je možná. Ak však v sebe cítite silu a vieru v uzdravenie, aj krátke hladovky vám môžu byť prospešné.

02 · DÔLEŽITÉ

Skôr než začnete: bezpečnosť

Hladovanie nemožno považovať za univerzálny liek na všetky ochorenia. Pri niektorých ochoreniach je vhodné len čiastočne alebo v upravenej forme, pri iných vôbec.

BEZPEČNOSŤ

Hladovanie zasahuje do celého organizmu. Aby vám prospelo a neublížilo, dodržte tieto zásady:

- **Dlhšie hladovanie** (viac ako jeden deň) začnite **len po porade so svojim lekárom** a absolvujte ho pod odborným dohľadom.
- Hladovanie **nie je vhodné** pre tehotné a dojčiace ženy, deti a dospievajúcich, ľudí s cukrovkou, s poruchou príjmu potravy (aj v minulosti), s podváhou ani pre ľudí, ktorí pravidelne užívajú lieky.
- Ak sa liečite na akékoľvek ochorenie, hladovanie ani jeho úpravu nezačínajte bez súhlasu ošetrojúceho lekára. Lieky nikdy svojvoľne nevysadzujte.
- Preháňadlá a klystíry používajte len po konzultácii s lekárom.
- Pri závratoch, búšení srdca, mdlobách, silnej slabosti či bolesti hladovanie ihneď ukončite a vyhľadajte lekára.
- Pite dostatok tekutín a hladovanie ukončujte postupne — ľahko stráviteľným jedlom v malých dávkach.



KONIEC UKÁŽKY

Toto bola ukážka.

*Ďakujem, že si nazrela do knihy
„Liečenie hladovkou“.*

Celú e-knihu nájdeš na

betapavle.com/eknihy/liecenie-hladovkou

3,90 €

PDF na mobil, tablet aj počítač · doručenie e-mailom hneď po platbe

S láskou, Beta