

PŮST

Půst je starý jako lidstvo samo. Půstem se dostáváme na chirurgický stůl přírodě, která bez použití skalpelu odstraní vše cizorodé a obnoví celý organismus s dopadem na myšlení člověka (povzbuzuje rozum, paměť, dodává optimismus).

Půst je období, kdy člověk nepřijímá žádnou stravu a pouze pije čistou vodu (žádné ovocné či zeleninové šťávy, čaje, bylinky aj.). Pouze a jedině tak může přestat činnost trávicího ústrojí a dojít k zapojení vnitřních vyživovacích mechanismů organismu (využívají se zásoby glykogenu v játrech, štěpí se nám tuk uložený všude po těle aj.).

Půst odhlehne organismus, aktivuje imunitu (aktivace centra hladu v mozku je stresová reakce, která zesiluje obranné schopnosti organismu), převádí nemoc z chronického stádia do akutního (zhoršení symptomů nemoci je projevem jejich ničení až zničení, a představuje dobrý účinek půstu; abychom se zbavili chronické nemoci, musíme ji aktivovat, a jen tak je možné ji z těla odstranit, a právě to dělá půst), vyhání infekce ze všech zákoutí těla a umožňuje očistu organismu na vnitrobuněčné úrovni (přerušením přísunu látek z krve do buněk se spouští očištný proces opačným směrem: usazené odpadní látky, škodliviny a toxiny jsou z buněk ve zvýšené míře vylučovány do krve a z ní vyměšovacími orgány ven z těla). Během půstu orgány a tělní soustavy nefungují v obvyklém režimu, jsou ve fyziologickém klidu, a mají tak možnost regenerovat. V neposlední řadě se nám okyseluje vnitřní prostředí organismu, což má za následek potlačení hnilobných procesů, ničení choroboplodných bakterií i plísní, a uvádějí se v činnost procesy pohlcující patogenní útvary a nádory. Acidóza (porušení rovnováhy mezi kyselinami a zásaditými látkami ve prospěch kyselin; jedná se o překyselení organismu) umožňuje tělním buňkám vstřebávat rozpuštěný dusík v krevní plazmě a tělní tekutině, a tím uskutečňovat biosyntézu bílkovin ze vzdušného dusíku místo bílkovin obsažených v potravě. Tento proces usnadňuje určitou dobu půstu.

Kontraindikace (vyloučení možnosti půstu): psychická onemocnění; demence; těhotenství a doba kojení; velmi těžké stavy pacientů, které už zapříčinily jejich nepohyblivost; akutní záněty (slepé střevo, zánět zubu aj.); rozsáhlé hnisavé stavy v oblasti vnitřních orgánů; pacienti, kteří nespolupracují. Na druhou stranu platí možnost, že když jsou všechny léčebné metody a prostředky vyčerpány, je účelné uskutečnit půst, protože může být dosaženo pozitivního léčivého účinku.

Délka trvání půstu není libovolná, může se zhubnout o 20 až 25 % z původní hmotnosti, což je bezpečná hranice ztráty hmotnosti. Další zhubnutí je zapovězeno, neboť by mohlo dojít k degenerativním (nezvratným) procesům v organismu, které nastávají při poklesu o 30 % z původní hmotnosti. Pro příklad použijme výchozí hmotnost 80 kg. Mám-li 80 kg, pak mohu zhubnout při půstu na hmotnost 60 kg (25 %) a zde musím půst přerušit, aby nedošlo k nevratnému poškození organismu (v našem příkladu to je hranice 56 kg, kdy je úbytek o 30 %).

V době půstu se nesmí přijímat žádné jídlo (ani potravinové doplňky typu chlorella, prášek ze zeleného ječmene aj.) a ani žádné léky. Je to velmi důležité zdůraznit, protože **nedodržením této zásady může s největší pravděpodobností dojít k poškození zdraví! Hlavně u sedmidenního půstu a výše** by se narušil proces přechodu organismu na endogenní (vnitřní) stravování. Nesmí se pít žádné šťávy, čaje, bylinky aj. Uvědomte si, proč půst podstupujete, a v případě ztráty motivace, pevné vůle či odhodlání, přerušte půst a podle pravidel se vraťte na normální stravu. Prostě nedělejte nic proti sobě! Při průběhu půstu mějte oči dokořán a dávejte si pozor, jak se cítíte.

Půst představuje komplexní proces, který zahrnuje nejen období vlastního půstu, ale i období návratu k normální stravě. Většina chyb a komplikací vzniká právě v době přechodu na normální stravu. Trávicí trakt začíná po půstu obnovovat své funkce

postupně, proto přechod na normální stravování musí být opatrný: přijímáme stravu po malých dávkách, které postupně navyšujeme. Je všeobecné pravidlo, že kolik dnů se půstuje, tolik dnů se vracíme k normální stravě. U jednodenního půstu se vracíme k normální stravě přes jeden den, u třídního půstu přes tři dny, u sedmidenního půstu přes sedm dní atd. Avšak další pravidlo je (kdyby bylo potřeba z nějakého důvodu), že minimální doba přechodu na normální stravu je doba tří dnů (výjimka je jednodenní, tam stále platí jeden den jako dostačující podle zmíněného pravidla: kolik dnů půstu, tolik dnů návratu na normální stravu). Je samozřejmé, že jakmile praktikováním nabere zkušenosti, pak začneme praktikovat přechod na normální stravu dle našich pocitů a naší intuice, s dodržením bezpečného pravidla minimální doby tří dnů.

Rozdělení půstu podle délky

Půst je dobrovolné odmítnutí potravy na určitou dobu za účelem regenerace životních sil organismu a obnovy harmonie i síly biologických procesů. Podstatou půstu je využití energie, která by se za normálního stavu spotřebovávala při příjmu jídla. Jestliže dojde k úplnému přerušení příjmu potravy, organismus začne spotřebovávat rezervní zdroje, to znamená, že organismus člověka přechází po určité době na takzvanou endogenní (vnitřní) výživu. Pak následuje první překyselení a druhé překyselení organismu. Nyní si vše popíšeme u jednotlivých půstů včetně přechodů zpět na stravu.

Jednodenní půst

U jednodenního půstu dochází k těmto reakcím: trávicí soustava se uvolní a odpočine si; krev a mezibuněčná tekutina se zbavuje odpadu a škodlivin; aktivují se krvinky, zejména lymfocyty; aktivuje se centrální nervová soustava přes stres vyvolaný hladověním a tím se aktivuje imunita. Spalují se zásoby glykogenu uložené v játrech. Narůstá pocit hladu.

Nejčastějším začátkem jednodenního půstu je ráno (tedy poslední přijaté jídlo je večeře předchozího dne), a celý den před půstem jíme už jen lehčí jídla, lepší je konzumovat jen syrovou zeleninu a ovoce, ale nejlepší přípravou však je jen pití čerstvých šťáv z ovoce a zeleniny.

U jednodenního půstu začneme přijímat potravu následující den a tím je snídaně. Můžeme přijímat jídlo, na které jsme běžně zvyklí, anebo tento den můžeme být jen na čerstvých šťávách a prodloužit tak účinky půstu.

Třídní půst

U tohoto půstu je první den reakce organismu stejná jako u jednodenního půstu. Druhý den se ještě spotřebovávají zásoby glykogenu v játrech. Třetí den se tělo začne připravovat na přechod na vnitřní výživu. Trávicí soustava je kompletně uvolněná a odpočinutá, začíná se připravovat na své vypnutí.

Jednodenní a třídní půst jsou přípravné půsty na delší půsty. Do tří dnů včetně nedochází k podstatným změnám v organismu. Proto i přechod na stravu u tohoto třídního půstu není nijak těžký, složitý.

Nejčastějším začátkem třídního půstu je ráno (tedy poslední přijaté jídlo je večeře předchozího dne), a celý den před půstem jíme už jen lehčí jídla, lepší je konzumovat jen syrovou zeleninu a ovoce, ale nejlepší přípravou však je jen pití čerstvých šťáv z ovoce a zeleniny.

U třídního půstu začneme přijímat potravu čtvrtý den a tím je snídaně. Celý čtvrtý

den jsme pouze na čerstvých šťávách, čímž prodlužujeme účinek půstu. Pátý den jíme ještě lehčí jídla, lepší je však konzumovat jen syrovou zeleninu a ovoce. Šestý den můžeme přejít na naši běžnou stravu.

Pokud potřebujeme z tří denního půstu přejít během jednoho dne na naši běžnou stravu, pak to provedeme tak, že snídaně je čerstvá šťáva z ovoce nebo zeleniny, oběd a večeře je čerstvá zelenina či ovoce.

Přechodové dny se stravujeme tak, že se v žádném případě nepřejídáme, jíme jen do pocitu lehké sytosti. Nezapomínejme, že trávicí soustava odpočívala, a tak ji pomalu a něžně probouzíme k práci.

Sedmidenní půst

Co se děje v těle první tři dny půstu víme. Podívejme se tedy dále, co následuje čtvrtý den a další dny.

Od čtvrtého dne se začíná pocit hladu zmenšovat, až vymizí úplně. Tělo začíná přecházet na vnitřní výživu, čímž se vypíná i tlusté střevo, které nás vnitřně vyhřívá, tedy člověk se musí více oblékat, aby neprochladl. Vnitřní výživa začíná spotřebovávat tuky a nastartovává ozdravné procesy. Celý organismus míří ke svému prvnímu překyselení, ale většinou k vrcholu překyselení dochází až po sedmém dni, takže si o něm povíme u čtrnáctidenního půstu.

U sedmidenního půstu hloubka očisty organismu dosahuje na úroveň tělesných tekutin. Všechny tělesné tekutiny jsou očistěny. Trávicí trakt je vypnut a dokonale relaxuje.

Přechod na stravu u tohoto půstu musí být pozvolný a opatrný. Musíme nejdříve probudit zažívací soustavu a nastartovat pozvolna všechny procesy příjmu a trávení potravy.

Návrat k jídlu začíná osmý den, kdy celý tento den pijeme po douškách čerstvou šťávu jednoho druhu pokojové teploty (nejlépe mrkvovou) ředěnou vodou. Pijeme místo pěti jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) vždy 150 ml (100 ml šťáva a 50 ml vody). Devátý den už šťávu neředíme a zvyšujeme objem na 200 ml pětikrát za den. Tyto dva dny přechodu na stravu je potřeba šťávu v ústech převalovat a pokousávat, aby se pořádně proslinila a nastartovali jsme již její trávení v ústech. Desátý den konečně přijde na řadu čerstvé syrové ovoce. K snídani si dáme jeden pomeranč, k obědu dva pomeranče a k večeři tři pomeranče. Můžete použít i jiné ovoce, ale je důležité, aby bylo zralé. Znovu upozorňuji: vše velmi dobře rozkousat na tekutou kaši a teprve pak polknout. Důležité pravidlo: nepřejídat se! Jedenáctý den si dáme k snídani zeleninový nebo ovocný salát, bez soli, octa, dresinku aj. K obědu uvařené brambory ve slupce či rýži vařenou ve vodě či zeleninu připravenou na páře či opět syrovou zeleninu a ovoce. To samé k večeři. Od dvanáctého dne zvyšujeme objem porcí a můžeme už jíst tak, jak se stravují vitariáni, vegani a vegetariáni. Při sedmidenním půstu se nachází organismus ve stádiu, že došlo k silnému uvolnění hlenů do krve, a proto jídla musí být lehká – lehce stravitelná, smažená jídla se povolují až patnáctý den.

Čtrnáctidenní půst

Jak jsme si řekli u sedmidenního půstu, organismus míří ke svému prvnímu překyselení. Tělo přešlo čtvrtý den na vnitřní výživu a začalo spotřebovávat zásobu tuků v těle, kdy se nám rozpadem těchto tuků v těle začínají hromadit látky, které nám způsobují překyselení v těle, které vyvrcholí prvním překyselením organismu.

Projevy překyselení jsou bolest hlavy, nevolnost, pocit slabosti, bušení srdce, studený pot. Tento první vrchol překyselení nastává od osmého dne do desátého dne

držení půstu.

Tímto překyslením je spuštěn proces, který nám v těle štěpí a nutí rozpadat všechno, co je v organismu cizí (patologické útvary – nádory, cysty; staré a nemocné buňky, hleny, toxiny aj.). Tedy první překyslení nám spouští řetězec léčivých procesů včetně obnovy poškozených tkání a orgánů, mizí jizvy, srůsty.

Ten, kdo drží tento půst, se začne po prvním překyslení cítit lépe. Dokonce dochází ke zlepšení nálady a přílivu síly.

U čtrnáctidenního půstu hloubka očisty dosahuje až na buněčnou úroveň. Nemoce jsou zlikvidovány. Léčení půstem je nazýváno vnitřní operací bez nože. Ten, kdo měl malou zásobu tuků, tak je již má spotřebované a vnitřní výživa přechází na stravování bílkovin s tím, že organismus má svoje pořadí, takže spotřebovává bílkoviny tam, kde to nejméně organismu vadí v jeho fungování.

Přechod na stravu u tohoto půstu musí být pozvolný a velmi opatrný. Musíme nejdříve probudit zažívací soustavu a nastartovat pozvolna všechny procesy příjmu a trávení potravy.

Návrat k jídlu začíná patnáctý den, kdy celý tento den pijeme čerstvou šťávu jednoho druhu pokojové teploty (nejlépe mrkvovou) ředěnou vodou. Pijeme místo pěti jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) vždy 150 ml (100 ml šťáva a 50 ml vody). Mezi jednotlivými jídly dodržujeme rozestupy dvou hodin. Šestnáctý den už šťávu neředíme a zvyšujeme objem na 200 ml pětikrát za den. Sedmáctý den to samé jako den devátý. Tyto první tři dny přechodu na stravu je potřeba šťávu v ústech převalovat a pokousávat, aby se pořádně proslinila a nastartovali jsme již její trávení v ústech, pijeme po douškách.

Osmnáctý den k snídani šťávu, k obědu a k večeři nastrouhané ovoce nebo zeleninu, anebo z nich vytvořené pyré. Devatenáctý den si k snídani dáme jeden pomeranč, k obědu dva pomeranče a k večeři tři pomeranče. Můžete použít i jiné ovoce, ale je důležité, aby bylo zralé. Znovu upozorňuji: vše velmi dobře rozkousat na tekutou kaši a teprve pak polknout. Důležité pravidlo: nepřejídat se! Dvacátý den si dáme k snídani šťávu, k obědu zeleninový nebo ovocný salát, bez soli, octa, dresinku, oleje, tuku aj. K večeři šťávu nebo tři kusy ovoce. Dvacátý první den si dáme k snídani šťávu, k obědu uvařené brambory ve slupce či rýži vařenou ve vodě či zeleninu připravenou na páře či opět syrovou zeleninu a ovoce. To samé k večeři. Od dvacátého druhého dne zvyšujeme objem porcí a můžeme už jíst tak, jak se stravují vitariáni, vegani a vegetariáni. Smažená jídla se povolují až dvacátý devátý den.

Jednadvacetidenní a delší půst

Tento půst nám může posloužit jako rekapitulace, co všechno a kdy se děje v organismu. Takže popíšeme celý průběh půstu od prvního dne.

První tři dny se trávicí soustava uvolňuje a začíná odpočívat. Hlad způsobuje stres, který aktivuje centrální nervovou soustavu a tím se aktivuje imunita (aktivují se krvinky, zejména lymfocyty). Spalují se zásoby glykogenu uložené v játrech. Organismus se připravuje na přechod na vnitřní výživu. Od čtvrtého dne se trávicí soustava vypíná (ustává tvorba žaludeční kyseliny, není pohyb peristaltiky ve střevech aj.), a tak tlusté střevo přestává vyhřívat tělo. Tento klid orgánů trávicí soustavy dovoluje obnovu jejich buněk, tkání a funkcí orgánů. Ustává pocit hladu – tuky se štěpí na nenasycené mastné kyseliny, které aktivují neurohormon cholecystokinin, který potlačuje pocit hladu. Organismus přechází na vnitřní výživu a stravuje tuky a cizorodá tělesa/látky (nádory, cysty, toxiny, hleny aj.). V organismu se hromadí látky, které ho překyselují, tělo spěje ke svému prvnímu překyslení, které nastává 8. až 10. den.

Při překyslení se může spustit veliké vylučování hlenů a toxinů přes plíce, kůži,

ledviny a střevo pokud byl organismus velice zanesen. Toto překyselení nastartuje řetězec léčebných procesů, zejména rozpad patologických (nezdravých) ložisek a jejich následné samonatravování, čímž se likvidují i stará nemocná ložiska. Též dochází k silné očistě jater, přes střevo se vylučuje tmavá páchnoucí hmota, což je stará žluč. Tím se zlepší žilní oběh, a tak se uzdraví i hemeroidy. Až po tomto prvním překyselení organismu dochází k ukončení přechodu na vnitřní výživu a organismus je plnohodnotně na vnitřní výživě. Když dojdou tuky, tělo přejde na stravování bílkovin, které bere ze svalů a méně důležitých center těla (orgánů). Tělo spěje ke svému druhému překyselení, které se dostavuje od 17. do 23. dne.

Mezi prvním a druhým překyselením dochází k obnově všeho poškozeného, což se může na chvíli projevit zhoršením onemocnění, ale to je ukazatel, že se to právě léčí. Půst jako jediný prostředek obnovuje obranyschopnost buněk, orgánu a celého organismu. Dochází též ke změně mikroflóry v tlustém střevě, obnovuje se mikroflóra mléčného kvašení a zaniká mikroflóra způsobující hnilobné procesy. Toto druhé překyselení nám završuje celý půst, člověk je „znovuzrozený“ a kompletně přepsán až na kostní úroveň.

Čtrnáctidenní půst nás uzdravil od nemocí, ale druhé překyselení nás vyléčilo od ohnisek nemocí, tedy zbavili jsme se opakování nemocí, zbavili jsme se potenciálních ložisek nemocí, vymýtili jsme je i s kořeny.

Další hladovění po druhém překyselení je na individuálním rozhodnutí každého člověka, ale jsou znaky, kdy nám příroda dává najevo, že bychom měli ukončit náš půst. Tyto znaky jsou: ohlásí se velký pocit hladu, povlak z jazyka zmizí – nastává čistý jazyk (během půstu se na jazyku tvoří silný povlak) a narůstá slabost organismu, který tímto naléhá na ukončení půstu. Jedině tehdy a právě tehdy jsme dosáhli úplného vrcholu půstu a vytěžili jsme maximum z této metody. Pokud ukončíme půst před druhým překyselením organismu, pak jsme se nedostali do cíle.

Nikdy však nedržíme půst přes ztrátu hmotnosti o 25 % z původní hmotnosti.

Přechod na stravu probíhá podle délky půstu. Budeme zde uvádět přechod ze čtyřtýdenního půstu (28 dní), tedy máme jistotu, že jsme se dostali až do cíle a byli jsme úspěšní v absolvování druhého překyselení. Přechod na stravu musí být velmi pozvolný a velmi opatrný. Musíme nejdříve probudit zažívací soustavu a nastartovat pozvolna všechny procesy příjmu a trávení potravy. Návrat k jídlu začíná první den tak, že celý tento den pijeme čerstvou šťávu jednoho druhu pokojové teploty (nejlépe mrkvovou) ředěnou vodou. Pijeme místo pěti jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) vždy 150 ml (100 ml šťáva a 50 ml vody). Mezi jednotlivými jídly dodržujeme rozestupy dvou hodin. Druhý den to samé. Třetí den ředíme šťávu jednou čtvrtinou vody a zvyšujeme celkovou porci na 200 ml, tedy šťávy je 150 ml a vody 50 ml. Čtvrtý a pátý den už šťávu neředíme a zvyšujeme objem na 300 ml pětikrát za den. Těchto prvních pět dnů přechodu na stravu je potřeba šťávu v ústech přealovat a pokousávat, aby se pořádně proslinila a nastartovali jsme již její trávení v ústech, pijeme po douškách.

Šestý a sedmý den k snídani šťávu, k obědu a k večeři nastrouhané ovoce nebo zeleninu, anebo z nich vytvořené pyré. Osmý a devátý den si k snídani dáme jeden pomeranč, k obědu dva pomeranče a k večeři tři pomeranče. Můžete použít i jiné ovoce, ale je důležité, aby bylo zralé. Znovu upozorňuji: vše velmi dobře rozkousat na tekutou kaši a teprve pak polknout. Důležité pravidlo: nepřejídat se! Desátý a jedenáctý den si dáme k snídani šťávu, k obědu zeleninový nebo ovocný salát, bez soli, octa, dresinku, oleje, tuku aj. K večeři šťávu nebo tři kusy ovoce. Dvanáctý den si dáme k snídani čerstvé ovoce či zeleninu, k obědu uvařené brambory ve slupce či rýži vařenou ve vodě či zeleninu připravenou na páře či opět syrovou zeleninu a ovoce. To samé k večeři. To samé třináctý a čtrnáctý den, zvyšujeme objem porcí a můžeme přidat kaše z vloček, pohanky či jiné obilniny. Tyto kaše však vaříme zásadně jen ve vodě, žádné mléko. Od patnáctého

dne můžeme už začít jíst oleje a tuky v malých porcích, které postupně zvedáme. Tedy od tohoto dne můžeme jíst tak, jak se stravují vitariáni, vegani a vegetariáni. Smažená jídla se povolují až padesátý sedmý den.

Všeobecné poznámky k půstu

Na začátku půstu je potřeba zbavit tlustého střeva jeho obsahu. K tomuto účelu použijeme klystýr, ráno a večer prvního den půstu, následující dny dle uvážení a razantnosti průběhu očisty organismu. Klystýry nám během půstu urychlují odsun hlenů a jiného odpadu ze střev, ke kterému dochází v rámci celkové očisty organismu. Použitím klystýru zamezíme, aby se vyloučené látky do tlustého střeva zpět vstřebaly do těla.

Při půstu je potřeba dostatečně zavodňovat organismus a pití vody je potřeba k nastartování přechodu organismu na vnitřní výživu. Pít bychom měli vodu pokojové teploty, anebo vlažnou, tedy ne příliš studenou, neboť studená voda zpomaluje procesy obnovy a prohlubuje zimomřivost. Vhodný objem je dva až tři litry za den. Kdyby se objevily otoky, což se někdy může přihodit na počátku půstu, snížíme příjem vody na jeden litr za den, otoky postupně zmizí, pak navýšíme pití opět na dva či tři litry za den.

Během držení půstu se doporučuje pohyb: dlouhé procházky (několikakilometrové), jóga a jiná lehká tělesná cvičení. Tímto druhem činnosti jsou podporovány až vyvolávány procesy samoobnovování a čištění v těle. Například cvičení či chůze zvýší přísun kyslíku do tkání, který podporuje spalování hlenů. Dále můžeme napomáhat k vylučování odpadních látek z těla saunováním, koupelemi, dechovými cvičeními, masážemi. Ale zároveň je velmi prospěšné dopřát tělu dostatek odpočinku, při potřebě spánku uposlechněte a lehněte si.

V případě držení půstu u dětí je maximální doba deset dnů. Běžně se dětský půst ukončuje sedmý den.

Při půstu se nesmí přijmout žádné sebemenší sousto! Kdyby se něco takového stalo, v tu danou chvíli tělo nevratně přeruší proces vnitřní výživy, anebo na tuto výživu nepřejde! A právě vnitřní výživa nás zbavuje tuků, různých mrtvých tkání, hlenů, toxinů, patogenních útvarů – nádory, cysty aj., čímž nás očisťuje a uzdravuje. Sebemenším soustem při půstu rozpohybujeme peristaltiku a tvorbu žaludeční kyseliny, čímž zamezíme přechodu na vnitřní výživu, anebo ji zrušíme, pokud už jsme na ni přešli. Kdyby se tedy stalo, že přijmeme sousto, pak musíme půst přerušit a navrátit se k běžné stravě tak, jak je u každého půstu popsáno.

Období přechodu na normální stravu je velmi důležité a stále patří do léčby. V prvních dnech dochází k samoobnovování tkání, zvyšují se regenerační schopnosti. **Při přechodu na stravu se tuky a oleje mohou začít přidávat do jídla až v druhé půlce přechodového období**, příklad: při čtrnáctidenním půstu osmý den. **Je velmi důležité nepřijímat žádné tuky a oleje ve stravě po skončení půstu!** Je to proto, že v prvních dnech po půstu buňky vyplavují tuky do krevního oběhu a přijmem dalších tuků a olejů bychom zahltili játra a došlo by k poruše v zažívání.

Dalším pravidlem je, že v přechodovém období nejíme maso a výrobky z něj, vaříme pouze ve vodě či v páře, nesmažíme. Pokud můžeme, vyhneme se mléku a výrobkům z něj a v žádném případě nepijeme alkohol.

Během půstu dochází k očištění, která se v ústech projevuje (silným) povlakem na jazyku a zubech, proto je zapotřebí opakovaně přes den si čistit jazyk škrabkou na jazyk a čistit si zuby. Při přechodu na běžnou stravu si před každým jídlem očištíme jazyk a ústní dutinu. Organismus se stále čistí, o čemž svědčí právě stále se objevující povlak na jazyku, který škrabkou na jazyk odstraníme. Ústa si vypláchneme vodou, anebo vyčistíme kartáčkem a pastou.

Postíme se jen tak dlouho, nač nám stačí síly. Objeví-li se při půstu nepřekonatelné potíže a není nikdo, s kým bychom se mohli poradit, je lépe půst ukončit.

Je velmi dobré a nápomocné přesně si stanovit počet dnů, po kterých se budeme postit. Můžeme se tak upnout na konec a těšit se na opětovný příjem potravy. Tato technika velmi pomáhá.

Jedním z mnoha příznivých dopadu půstu je omlazení celého organismu. Vnitřní výživa nám totiž obnovuje (omlazuje) buňky, zlepšuje se tak struktura tkání, na kůži mizejí vrásky a skvrny. Oči dostávají lesk. Při půstu se zvýší látková výměna a tím se také nastartuje omlazení, neboť stárnoucí organismus se vyznačuje zpomalením a snížením látkové výměny.

Pokud nejsme akutně nemocní, můžeme se připravovat na dlouhý půst malými půsty, při kterých se zároveň budeme postupně odhlašovat a zbavovat toxinů, takže při delším půstu nedojde k bouřlivému očistění organismu, kde by mohlo hrozit riziko vnitřního zahlcení odpadem a jiných různých komplikací. Tyto malé půsty probíhají v režimu, že jednou týdně půstujeme jeden den, jednou za čtvrt roku třídní půst a jednou za rok sedmidenní půst. Takto se připravíme na dlouhý půst, nejlépe tak dlouhý, aby proběhla obě překyselení.

Všechny pokyny zde uvedené jsou platné, ale musí se vždy přizpůsobit individuálnímu průběhu u každé osoby. Žádné doporučení či pravidlo nelze zevšeobecňovat. Cokoli lze přizpůsobit požadavkům organismu jedince.

Závěrem je potřeba říct, že půst zde popsán je půst s pitím vody. Ale máme i jiné půsty jako například suchý půst, či půst s pitím uriny.

Suchý půst je půst, kdy nepijeme vodu ani s ní po dobu trvání půstu nepřijdeme do kontaktu.

Půst spojený s pitím vlastní moči nás očistí od hlavy k patě bez vedlejších účinků. Výhoda tohoto půstu oproti běžnému půstu s pitím vody je v rychlosti všech stádií při průběhu půstu, jinými slovy: pití moči urychluje veškeré etapy půstu. Dochází k rychlejšímu odstranění usazenin, přechod na vnitřní výživu přichází dříve stejně jako obě překyselení organismu, které přicházejí o tři až pět dnů dříve a jsou mírnější. Půst s pitím moči urychluje půstní procesy, a tak nám podstatně zkracuje potřebnou dobu držení půstu. Celkově nám pití moči při půstu zmírňuje běžné potíže, které se vyskytují při držení půstu s pitím vody, prohlubuje očistu organismu a regeneruje poškozené sliznice a orgány.

Při tomto půstu je možné praktikovat i pití veškeré moči, jinak se pije třikrát denně 200 ml. Samozřejmě, že vedle konzumace moči, během dne popijíme i vodu. Příjem vody je důležitý, neboť navodí potřebné změny k přechodu na vnitřní výživu.

Moč též můžeme přidávat do klystýru během půstu a vyplachovat si s ní ústní dutinu. Spojení půstu s pitím moči je nejúčinnější přirozený prostředek k obnovení fyzické a duševní rovnováhy. Tento typ půstu napomáhá obnovit informačně-energetický základ člověka. Tělo si zkrátka najde svou rovnováhu a uzdraví se.