

Nekde v tomto vlaknu (prispevek <http://zdravi-az.cz/Forum/viewtopic.php?p=71086#p71086> a nasledujici) jsem popisoval sve zkusenosti se suchym pustom, uzivatel pv33. Posledni dobou vždy zacina suchym pustom a pak pripadne jeste prejdu na vodni. Suchy pust preferuji, protoze se při nem první dny lip citim, rychleji pusobi, není při nem zima a leci i to, co mokry neumi. Pri suchych pustech cerpam teorii z knihy dr. Filonova Suche hladoveni, kterou mam v rustine. Pripadnym zajemcum mohu poslat. Obcas jsem nekomu kdo se o suche pusty zajimal udelal vycuc z nekterych casti te knihy. Toto jsou ty preklady:

Výhody suchého pústu oproti mokrým pústům.

Při suchém pústu je tělo postaveno ještě do tvrdších podmínek než při pústu o vodě. Potřebuje získat nejen potravu, ale i vodu. Stádia léčebného hladovění jsou stejná, ale probíhají rychleji. Již 3. den nastupuje ketoacidotická krize. Druhá, nejvíc léčící, acidotická krize nastává 9.-11. den. Čím rychleji přijde acidotická krize, tím dříve odejde a tím je i více času pro obnovu a léčbu organismu.

Vzhledem k mnohem tvrdším podmínkám při suchém pústu přežívají jen nejkvalitnější buňky a nemocné a změněné buňky to nepřežijí a tělo se jich zbavuje.

Při mokrém pústu přichází do těla vnější méně kvalitní voda, kterou si musí tělo čistit, strukturovat... Při suchém pústu chybí voda a tělo si ji musí samo vytvářet, a vytváří si ji správně strukturovanou a v kvalitě, jakou tělo potřebuje, mnohem vyšší než u vody z vnějšku. Tím dochází k výměně staré "mrtvé", méně kvalitní, vody za vodu "živou" = nejvyšší kvality, strávně strukturovanou, vytvářenou přímo uvnitř těla.

Mnoho lidí říká, že suchý pust se zvládá snadněji, především proto, že není hlad. Nejen potravu, ale i vodu musí organismus nějak zpracovávat a při suchém pústu toto neprobíhá a tělo je mnohem víc v klidu než při mokrém pústu. A díky tomu se také při suchém pústu mnohem více očistí krev. Protizánětlivý efekt suchého pústu je mnohem vyšší, protože záněty nemohou existovat bez vody. Každé zánětlivé místo opuchne vodou. Pouze ve vodním prostředí se mohou množit mikroorganismy: bakterie a viry. Při deficitu vody nastává silný konkurenční boj o vodu mezi tělesnými buňkami a patogeny. Tělesné buňky odebírají vodu patogenům. Jinak tělo získává novou vodu jak syntézou, tak nasáváním ze vzduchu. Mikrobi, viry, hlísty bez vody hynou.

Při mokrém pústu probíhá detoxikace přes klystýry, sauny, ... Při suchém nastupují unikátní mechanismy. Dochází k spalování toxinů, buňky se zbavují všeho zbytečného, nemocného... Nastává zvýšení vnitřní teploty, to se možná nezměří teploměrem, ale lidi to v průběhu s. pústu cítí jako vnitřní žár. Víme, že při zvýšené teplotě se ničí jedy, toxiny a dokonce i rakovinové buňky. To urychluje léčbu. Zvýšením teploty organismus zpomaluje růst mikroorganismů. A imunitní systém snáz vystopuje a likviduje všechno cizorodé a degenerované.

Efekt hubnutí. Tělo je nuceno získávat jak potravu tak vodu zevnitř. Takže probíhají jiné chemické reakce. Dochází k relativně nižším ztrátám svalové tkáně v porovnání s tukovou tkání, na rozdíl od mokrého pústu, kdy jsou ztráty tuku a svalů přibližně stejné. Při suchém p. se tuková tkáň rozkládá velice efektivně, protože obsahuje více než 90 procent vody, a svalová tkáň zůstává relativně neporušená. Funkce je podobná jako u velblouda, v první řadě řeší žízeň na úkor tuku. A tím tělo nestrádá nedostatkem vody. Při suchém p. se tuky spalují 3x rychleji než při mokrém. A potom nikdy nedochází k plné obnově tukových tkání a tím se liší od mokrého pústu.

Omlazující efekt. Extrémní podmínky nevydrží nemocné, degenerované a slabé buňky, takže se rozpadají a zůstávají ty zdravé, silné a geneticky kvalitní, které mají potom obdobně kvalitní potomstvo a zvyšuje se kvalita celého organismu.

Kontraindikace suchého půstu:

Zhoubné nádory a hematologické malignity. Aktivní tuberkulóza plic a jiných orgánů. Hypertyreóza a další nemoci endokrinní. Cirhóza jater.

Hnisavě zánětlivá onemocnění dýchacích cest a břišní dutiny.

Oběhové selhání II a III stupňů. Přetrvávající nepravidelný srdeční rytmus a vedení (nevím ...сердечного ритма и проводимости).

Těžká podváha. Tromboflebitida a trombóza. Těhotenství a kojení.

Děti do 14 let a senioři nad 70 let. Neschopnost pacienta samostatně se o sebe postarat.

Návratovka:

Stejně jako u půstu s vodou, i u suchého půstu je velmi důležitá návratovka. Já se snažím dělat suché půsty podle dr. Filonova, filonov.net. Tak bych sem zkopíroval svůj příspěvek ze zdraví-az.cz o návratovce podle Filonova:

Hladovka ma zacinat a koncit v 8 hodin rano. Navratovka ma byt presne dodrzena, protoze je dulezitejsi jak vlastni pust. Ted to nevidim, ale pise, ze ma navratovka byt 2x tak dlouha jako pust. V 8 zacinas pitim vody. Mela by to byt voda zmrazena a roztata. Do prvni sklenice doporucuje 3 tablety probiotik LINEX. Sklenici (240 ml) je treba pit 15 minut, pomalu, tak, abys koncil ve 14. minute. Behem 2 hodin vypijes 8 sklenic. Piti vody muzes spojit se sprchou. Po sprse je dobre se osprchovat studenou vodou a pak dat na 8 minut teplou vanu s bylinama. Spolecne s mytim pokracovat s pitim vody do 12 hodin. Ve 12 mas jist rybi bujon, kolik chces. Po suchem pustu je treba zacinat jist malymi porcemi. Je to proto, aby se pomalu a opatrne obnovila cinnost slinivky, ktera byla zastavena. Ve 14 hodin je nutna zivocisna bilkovina zalozena na kysanem mlecnem produktu, kefir nebo syrovatku Bolotova. Kdyz Bolotova nestacis udelat, tak kefir. Kolik chces, po malych davkach. Dulezite: vodu i jidlo pomalu po malych porcich. Vypij hltecek, polkni kousek, posed, zaposlouchej se do sebe. Jestli pri zvykani jidla necitite zadnou chut nebo vam to pripomna chut vaty, to znamena, ze zaludek jeste na to jidlo neni pripraveny. Pro tebe je to balast. Tak pockej nekolik dni a zkus to jidlo znovu. Pokud po prijmu porce citis bolest v zaludku, sucho v ustech, vnitni odpor, tak to prestan jist. Pokud je to v pohode, tak snist objem odpovidajici sklenici (240 ml). Jeden jeho pacient si pripravil syrovou zeleninu. Snedl kousek, chvilku pockal a chtel pokracovat, ale ucitil bolest dole v brise jako by tam bodal nozem. Potom pochopil, ze bolest mizi, kdyz ji zeleninu varenou. Potom dlouho koncil pust na kefiru a rybim bujonu a problemy nemel. To je nutny proto, ze po suchym pustu telo silne potrebuje stavebni material cimz je zivocisna bilkovina. Nazapominejte na metodu lecebneho zvykani. Od 2. dne lze trochu pouzit vceli produkty, med a pyl. Potraviny by mely byt pestre a dobre nasycene vitaminy a mikro a makro elementy. Behem prvnich peti dnu po zacatku navratovky pouzivejte pouze cerstve, ciste a vysoce kvalitni vyrobky. Nelze pouzit cukr a produkty, ktere ho obsahuji a konzervovane produkty. Pri navratovce, a to zejména v prvnich dnech, je treba se vyhnout pruvanu a chladu. Prvni dny se organizmus zabyva dekontaminaci potravin a vody, takže telo je slabé, pak telo bude rekonstruováno a imunitní systém bude ještě silnější, než před půstem.

Ledviny:

Nekdo mel dotaz, jestli neni suchy pust prilisna zatez na ledviny.

Za prve uz jsem hodne suchych pustu sam delal a bez problemu. Tedy jak pise dr Filonov, pri pustu obcas boleji organy, které se prave leci. Kdyz jsem zacinal s mokrymi pusty, tak me bolely prave ledviny, nebo něco v te oblasti. A vždy když jsem ukoncil pust, tak to hned preslo. Po par pustech uz to nebolelo vubec, ale pak pri prvnych suchych totech. Ted uz ani nepatrne, asi uz mam ledviny spraveny 😊 :-).

Par odstavcu o ledvinach z knihy dr Filonova:

Je jasne, ze ledviny a jatra pri suchem pustu prakticky plne odpocivaji, coz nelze rict o pustu o vode. Pri suchem je jejich zotaveni mnohem rychlejsi.

Pri vetsine nemoci ledvin suchy pust ma vyrazny pozitivni efekt. Pri konvencni lecbe se zatez ledvin neszije, naopak se zvysuje pri odstranovani odpadu z leku. Pri suchem pustu se zatez

ledvin výrazně snižuje.

Je třeba připomenout, že ledviny úzce souvisí s jatry. Nejčastější jsou nemoci ledvin důsledkem neschopnosti jater normálně plnit svou funkci. Proto je zvláště důležité provádět před hladovením očištné procedury a potom dodržovat dietu. Ve většině případů správně provedená suchá hladovka dává dobré výsledky při většině nemocí ledvin.

Bolest v různých částech těla

Lidé se často vyděsí, když je při hladovce začne něco bolet. Je třeba připomenout, že když se má něco zlepšit, často dojde nejprve ke zhoršení. Jestli s tím začneme bojovat, to nově a lepší nenastane. Všechny tyto symptomy při hladovce jsou většinou krátkodobé a rychle přejdou. Symptom ukazuje, že tělo došlo k čištění poškozené tkáně, která je právě na řadě. To je - jediný smysl symptomu a není nutné hledat jiné vysvětlení. Jestli při hladovce něco bolí, znamená to, že organizmus se na to soustředil a začal to léčit. Když se člověk dohladoví k něčemu z raného dětství, znamená to, že se čištění se chýlí ke konci. V době hladovění se všechny nemoci objevují na krátkou dobu v obráceném pořadí. Zřídka něco bolí dlouho. Neznám případ, že by si někdo ublížil proto, že ignoroval příznaky hladovky. Samozřejmě to vystraší, ale je třeba to překonat. Častěji mohou být problémy po předčasném ukončení. Obvykle během několika dní bolest beze stopy zmizí, ale někdy se po nějaké době vrátí. To záleží na tom, v jakém pořadí probíhá léčba. Cokoliv zde předvídat je těžké.

pár dní projít beze stopy bolesti, ale někdy po chvíli se znovu

vracena. Za normálních okolností byste měli spoléhat na své podvědomí a trpělivě čekat.

Instinktivní inteligence nás zná nejlépe ví lépe než my v jakém pořadí by měla probíhat léčba. Často bývají zcela neočekávané bolesti, nesouvisející se současnými chorobami. Tím se léčí nemoci, které ještě navenek nepropukly. Tak nevysvětlitelná bolest kloubů znamená svědčí o prevenci blížící se artritidy. Jednu paní mučily tak silné bolesti hlavy, že byla nucena 5x za sebou udělat klystýr a vzít si sorbenty. Vědecký přístup zvítězil a bolest odešla. Prudká bolest bývá, když vycházejí ledvinové kameny. V takových případech, můžete si vzít tabletky nospanum (rusky но-шпа, nevím co to je) a udělat si horkou koupel. Ale stává se, že kameny zmizí zcela bez povšimnutí, .