

DR. MED. HELLMUT LÜTZNER

PŮST

RESTART
TĚLA
I MYSLI

Již 40 let
nejúspěšnější
průvodce
půstem

KAZDA

DR. MED. HELLMUT LÜTZNER

PŮST

RESTART
TĚLA
I MYSLI



Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2023.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: září 2023

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-152-6

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2023

Papírové vydání:

Původní název: *Wie neugeboren durch Fasten* od Hellmuta Lütznera

© 2019 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Mnichov,

Německo

aktualizované vydání *Wie neugeboren durch Fasten*, GRÄFE UND

UNZER VERLAG GmbH, 2013, první vydání 1976

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková redakce: Veronika Ettlová, Lucie Peláková

Sazba a úprava obálky: Artedit, spol. s r. o., Praha

Obálka a grafický layout: independent Medien-Design, Horst Moser,

Mnichov

Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod a.s., Havlíčkův Brod, Česká
republika

ISBN: 978-80-7670-129-8

Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Infinity Zoom,
KARAVELA, Kosmas,

Pavel Dobrovský – BETA a Pemic Books.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo
u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Obrazový materiál

obálka: Anton Hallmann; fotografie: Coco Lang; Adobe Stock: str. 2, 21, 23, 28, 38, 64, 76; Buchinger Wilhelmi: str. 118; Claudia Lieb: str. 10, 66, 117; Fotolia: str. 119; Getty Images: str. 8, 26, 34, 37, 58, 78, 84, 92; GU-Archiv/Coco Lang: str. 36, U4 (vlevo); iStockphoto: str. 6, 44, 53, 78, 79, 90, 98, 112, U3; Jump Foto: str. 22; Katrin Winner: str. 60; Plainpicture: str. 52, vnitřní klopka vpředu vlevo; soukromé: str. 4; Mauritius Images: str. 79, 110; Shutterstock: str. 5, 79; Stockfood: str. 49, 101; Stocksy: str. 18, 80, U4 (vpravo); Unsplash: vnitřní klopka vpředu vpravo, vnitřní klopka vzadu; Westend 61: str. 82; Syndication: www.seasons.agency

GU





*„Půst neznamená strádání nebo nedostatek,
půst znamená očistu těla, mysli a duše.“*

SLOVO ÚVODEM

Podle tohoto lékařského průvodce půstem, který právě držíte v rukou, si půst na vlastní kůži vyzkoušelo už několik milionů lidí. Kniha vyšla poprvé v roce 1976 jako doprovodný rádce pro diváky „televizního postního týdne“, který tehdy do svého programu poprvé zařadila německá stanice Bayerischer Rundfunk. V té době nikdo nemohl tušit, jakou popularitu si půst získá. Všichni, kdo se rozhodli získat novou zkušenost, poznali, co půst obnáší: úbytek hmotnosti, očistu těla, ale především nový pocit výkonnosti a pohody. Důvodem pro půst není v žádném případě jen touha rychle shodit pár přebytečných kilogramů. Mnoho lidí chce zjistit, zda skutečně mohou žít bez pevné stravy a jak budou tuto nezávislost vnímat. Jiní mají pocit, že se v jejich životě něco zvrtno a je třeba to napravit. Držení půstu ve skupině se obzvláště osvědčilo: sdílení zkušeností a vedení zkušenými průvodci půstem pomáhá stejně jako podpora v návratovém období po skončení týdenního půstu, což umožňuje udržet a posílit jeho pozitivní dopady. Samostatně se mohou postit pouze zdraví lidé. Pokud si nejste jisti nebo se s něčím léčíte, měli byste se zeptat svého lékaře. Pokud jste chronicky nemocní, užíváte léky nebo se necítíte zdraví, nesmíte se postit bez odborného dohledu, ale měli byste se svěřit do péče postní kliniky. A pokud se u vás během samostatného půstu nebo v návratovém období po něm objeví neobvyklé potíže, měli byste se poradit s lékařem, který má s půstem zkušenosti.

Přeji vám s touto knihou mnoho radosti a úspěchů.

Váš Hellmut Lützner



PŮST JE SOUČÁSTÍ ŽIVOTA

Odpočinek od každodenního shonu, zklidnění a rozjímání nad sebou samým – to vše mohou být přínosy půstu.
A navíc ještě můžete shodit přebytečná kila.



PŮST – KDO HO ZNÁ?

Jezení a hladovění, podobně jako bdění a spaní či napětí a uvolnění, jsou dva základní póly, které určují lidský život. Jídlo přes den a půst v noci jsou samozřejmou součástí našeho životního rytmu. Pokud jsme jedli pozdě večer, obvykle nám druhý den ráno schází chuť k jídlu: to je znamení těla, že doba půstu, která je pro něj nezbytná, ještě neskončila.

V bdělé části dne, po dobu 12 až 14 hodin, potřebujeme energii, abychom mohli vykonávat veškeré obvyklé činnosti, tedy pracovat, navazovat a udržovat kontakty s okolním světem. V noci mu zbývá 10 až 12 hodin na metabolismus, tedy na odbourávání, přeměnu a tvorbu tělesných látek, a na regeneraci. energii, kterou k tomu tělo

potřebuje, získává z vlastních zásob. Během nočního půstu se člověk „zabývá sám sebou“: spí, nehýbe se. Odpočinek, bezpečí a teplo mu pomáhají žít jen ze sebe. To jsou rozhodující předpoklady každého půstu; v této knize se s nimi budete setkávat stále znovu.

PŮST A NEMOC

Nemocný člověk potřebuje klid, bezpečí a teplo – a chce být o samotě častěji než obvykle. Dítě s horečkou odmítá jídlo a vyžaduje pouze čerstvé šťávy. Nemocný pes se schovává ve své boudě a celé dny nejí. Nemocní tvorové se tak instinktivně chovají správně: postí se. Nemocný organismus potřebuje čas a energii, aby se mohl zotavit. Potřebnou energii pro obnovu nemocných buněk a pro regeneraci zdravých buněk získává z vlastních tělesných zásob. Půstem si ušetří práci s trávením, které zabírá 30 % celkového energetického výdeje. Energie uvolněná během půstu se využívá k „léčebné práci“. Tento instinktivní půst při horečce nebo v případě některých nemocí je velkou svépomocí přírody, kterou bychom měli vědomě využívat i my. Přesně víme, že horečka a půst současně mají léčebné účinky u každého jinak zdravého člověka:

- Fungují při likvidaci bakterií, které napadly tělo.
- Brzdí šíření a růst virů.
- Zvyšují obranyschopnost krve a buněk.
- Zvyšují vylučování toxinů a nežádoucích látek.

DOBŘE RÁNO!

V Anglii se snídani říká „breakfast“ – což znamená přerušení půstu. Pokud jste

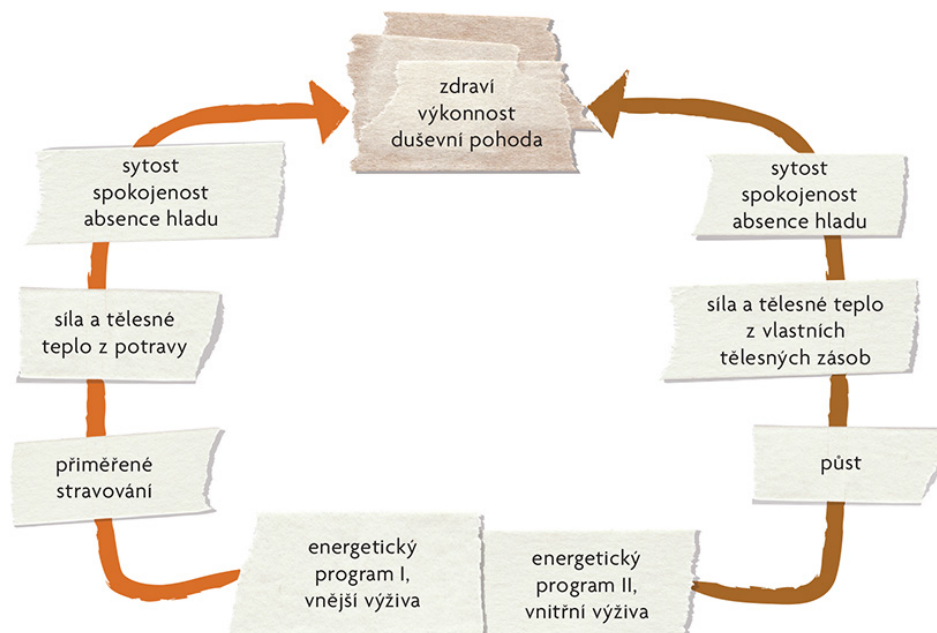
*v noci jedli a nepostili se, ráno snídani
nepotřebujete.*

PŮST A VÝKONNOST

Z vlastní zkušenosti možná víte, že síla, rychlost, vytrvalost a schopnost přemýšlet nejsou v žádném případě přímo závislé na jídle. Naopak, jak se říká: „Plný žaludek se nerad učí.“ Hladovému člověku to myslí lépe a rychleji. Který horolezec se před výstupem nají? Pokud vyrazí ve tři hodiny ráno, leze tři, čtyři nebo pět hodin během nočního půstu. Teprve potom se nasnídá. Stejně tak žádný běžec nepodá nejlepší výkon, pokud se před startem najedl.

I z těchto několika příkladů je zřejmé, že lidé běžně nežijí „z ruky do úst“, že nečerpají sílu přímo z jídla. Spíše máme vlastní tělesné rezervy, které jsme si vytvořili v podobě výživových zásob. Ty lze využít rychleji a efektivněji než sílu z potravy, kterou získáváme až po časově a energeticky náročném trávení. Zažitý předsudek, že lidé získávají energii přímo z jídla, pomáhá vyvracet i další jevy. Nejen při silové či vytrvalostní zátěži, ale i po ní často chybí potřeba se najíst. Nejprve je uhašena žízeň. Teprve mnohem později se dostaví hlad. Sportovci vnímají souvislost mezi výkonem a hladověním obzvlášť intenzivně. Vědí, že výkon je možné podat především za pomoci energie z vlastních silových rezerv. Je to proto, že metabolismus v době půstu nemusí čelit ztrátám energie způsobeným trávicí činností a optimálně mobilizuje potřebnou energii.

ENERGETICKÉ PROGRAMY TĚLA



Je dokonce možné vydržet několik dní až týdnů bez jídla a dosáhnout úžasných výkonů. Švédský lékař Otto Karl Aly referuje o velkém postním pochodu dvaceti Švédů, kteří se přesvědčili, že člověk dokáže nejen žít z vlastních tělesných zásob, ale také při tom podávat výkony. Muži putovali z Göteborgu do Stockholmu – 500 kilometrů za deset dní, tedy 50 kilometrů denně – bez konzumace pevné stravy. Nikdo z nich nepotřeboval víc než trochu ovocné šťávy a asi tři litry vody denně. Dr. Aly uvádí, že navzdory úbytku hmotnosti, který činil u každého z nich pět až sedm kilogramů, vypadali muži skvěle, měli dobrou náladu a vůbec nepůsobili vyčerpaně. Naopak: do Stockholmu dokonce dorazili s nárůstem síly a vytrvalosti.

ŽIVOT BEZ JÍDLA

Přechod z doby přijímání jídla do období půstu probíhá samovolně. Programy v našem těle běží zcela automaticky. Správné přepnutí z energetického programu I na energetický program II (**viz schéma na str. 10**) je zajištěno prostřednictvím:

- poznání naprogramované schopnosti člověka postit se,
- důvěry postícího se člověka v neškodnost této přirozené cesty,
- dobrovolného rozhodnutí držet půst a v neposlední řadě
- prostřednictvím důkladného vyprázdnění střev, které je signálem k přepnutí a zahájení půstu.

POHLED DO VLASTNÍHO NITRA

*Chcete-li sami zjistit, kdy jste nejvíce
produktivní, položte si následující otázky:*

*Za jakých okolností je moje výkonnost
obzvláště vysoká? Kdy naposledy předtím
jsem něco snědl/a? Bylo to hodně jídla?
Málo? Nebo snad vůbec nic? Užíval/a jsem
povzbuzující látky, jako je káva, černý čaj,
kola, nikotin nebo alkohol? Na čem ještě
závisí moje nejlepší forma?*

Konečné „ano“ v otázce půstu přichází u člověka, který se postí poprvé, v prvních dnech s překvapivou zkušeností, že nemá pocit hladu. Cítí se dobře a je schopen výkonu. To pak vede k rostoucí důvěře v tuto automatickou sebekontrolu těla. Ze zkušenosti, že život bez jídla je možný, získává postící se člověk vnitřní jistotu, kterou opakovaně vnímají a obdivují ti, kdo půst ještě nezkusili.