

A woman with long, wavy brown hair and blue eyes is smiling and holding a green mug with both hands. The background is a warm orange gradient with white curved lines.

dr Ruediger
Dahlke

LECZNICZE GŁODÓWKI DLA KAŻDEGO

Jak poprzez post pozbyć się chorób

**LECZNICZE GŁODÓWKI
DLA KAŻDEGO**

dr Ruediger Dahlke

LECZNICZE GŁODÓWKI DLA KAŻDEGO

Jak poprzez post pozbyć się chorób



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Anna Chomił
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-01-5

Tytuł oryginału: Das große Buch vom Fasten by Ruedieger Dahlke
Copyright © 2008 by Arkana Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w książce porady i informacje na temat opieki zdrowotnej powinny dopełniać rady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty, a nie je zastępować. W przypadku podejrzenia problemu zdrowotnego zalecany jest kontakt z lekarzem. Dłożono starań, by w momencie publikacji książki informacje w niej zawarte były zgodne z obecną wiedzą medyczną. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne problemy zdrowotne będące efektem stosowania opisanych tu metod leczenia.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

O książce

Post jest naturalną metodą zaliczaną do medycyny prewencyjnej. Może być pomocny w łagodzeniu oznak reumatyzmu, artretyzmu, cukrzycy, chorób skóry i jelita, ale także w całkowitym ich leczeniu. Kiedy pościmy, przekazujemy prowadzenie naszemu wewnętrznemu lekarzowi. W ten sposób poznajemy często znacznie lepsze i przynoszące długotrwały efekt sposoby leczenia niż te, które dla chorób układu pokarmowego ma do zaoferowania medycyna akademicka: tabletki na zgagę czy krótkoterminowe diety. Osoba, która pości, wchodzi na drogę obejmującą całość doświadczenia, prowadzącą przez zwątpienie i rezygnację do oczyszczenia ciała i duszy, a w niektórych wypadkach nawet do wstąpienia na nowy poziom życia. W tej książce znajdziesz opis potwierdzonych medycznie procesów zachodzących w ciele podczas poszczenia, a także jedyne tak szczegółowe i fachowe wyjaśnienie postu jako duchowego i procesu.

O Autorze

Ruediger Dahlke pracuje od 37 lat jako lekarz, jest autorem wielu książek, prowadzi szkolenia. Jego książki „Choroba Twoim przyjacielem”^{*} oraz „Krankheit als Symbol” ugruntowują jego całościowe podejście do psychosomatyki, która sięga także do wymiarów mitycznych i duchowych. Trylogia „Die Schicksalsgesetze”, „Das Schattenprinzip” oraz „Die Lebensprinzipien” stanowi filozoficzną i praktyczną

^{*} Publikacja dostępna w języku polskim w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

podstawę jego pracy. Ruediger Dahlke w swoich szkoleniach i wykładach stawia sobie za cel ożywienie świata duchowych obrazów i zachęca do wzięcia całkowitej odpowiedzialności za swoje życie.

Pragnie zarażać ideą zdrowego stylu życia, co znajduje swoje odzwierciedlenie w książkach „Peace Food” oraz „Das Buch der Widerstände”, ale także realizuje ją w centrum szkoleniowym TamanGa w Südsteiermark. Tam mieszka od 2012 roku.

*Kto chce być silny, zdrowy i młody,
niech się miarkuje, ćwiczy ciało, oddycha czystym powietrzem,
a swój ból leczy poprzez post
a nie leki.*

Hipokrates

Spis treści

Wprowadzenie	13
--------------------	----

■ CZĘŚĆ I

Co należy wiedzieć o poście?	25
---	-----------

Post – pomiędzy terapią objawów chorobowych a rytuałem religijnym	27
Jedzenie i post	27
Post i religia	39
Chrystus i post	47
Kto powinien pościć?	55
Post a choroby	58
Post jako kobieca droga	76
Przeciwwskazania do postu	87
Post i zachorowania na raka	88
Choroby psychiczne	93
Cięża i czas karmienia	95
Post, obawy i metabolizm tłuszczów	99

■ CZĘŚĆ II

Czas postu	105
-------------------------	------------

Miejsca i zewnętrzne uwarunkowania postu	107
Kiedy jest najlepszy czas na post?	117

Przygotowanie	121
Przemyślenia poprzedzające post	121
Środki pomocnicze w czasie postu	125
Pożegnanie z ulubionymi używkami	131
Leki na czas postu i ich stosowanie	134
Dzień odciążenia	138
Jeszcze słowo o utracie wagi	140
Pierwszy dzień postu	143
Oczyszczanie jelita	143
O picciu	152
Bóle głowy w pierwszych dniach	159
Spokój, wizualizacja i sen	164
Kryzysy głodu	173
Drugi dzień postu	175
Pobudzenie krążenia	175
Rytuały oczyszczania (jelita)	180
Okłady na wątrobę, świadome oddychanie i inne „rytuały” postne	187
Trzeci dzień postu i kolejne dni	201
Radzenie sobie z kryzysami w czasie postu	208
Fizjologia postu	219
Pomocne zabiegi medycyny naturalnej	230
Jak długo powinno się i wolno pościć?	237
Post jako droga do samopoznania	245

■ CZĘŚĆ III

Czas po zakończeniu postu 253

Zakończenie postu i nowy początek	255
„Jak?”, „Kiedy?” i „Co?” jeść	255

Konkretny powrót do jedzenia	268
Medytacja nad jedzeniem	274
Picie i jedzenie w okresie odbudowy i potem	278
Jedzenie a specjalne potrzeby	284
Post częściowy i wędrówki piesze	289
Diety postne częściowe	289
Wędrówki postne	292
Odżywianie światłem	295
Myśl końcowa z Ewangelii Esseńskiej	303
Podziękowania	305
Załączniki	307
Literatura	327
Przydatne adresy	329

*Czy to ja oddycham –
czy to napętnia mnie tchnienie
i pozwala mi żyć?*

*Czy to ja idę –
czy niesie mnie wiatr
wprost do swojego celu?*

*Wewnętrzne obrazy – zewnętrzne znaki –
jak mogę odnaleźć drogę –
kiedy to nie ja idę.
I czy idę nadaremnie,
kiedy nie pozwalam
być niesiona.*

Kerstin Dahlke

Wprowadzenie

Bądź zmianą, której życzysz sobie na świecie.

Mahatma Gandhi

Około trzydzieści lat temu powstała moja pierwsza książka „Świadomy post”^{*} – niewielki, cieniutki egzemplarz, który zupełnie nie zapowiadał nadchodzącego boomu na medycynę naturalną i filozofię duchową. W połowie lat siedemdziesiątych wzmianki o odżywianiu światłem wywoływały ogólne powątpiewanie, chociaż w niektórych kręgach już wtedy było wiadomo, że takie zjawiska istnieją. Dziś bez najmniejszych problemów można o tym pisać, ponieważ bardzo zmieniła się nie tylko sama świadomość, ale w szczególności świadomość zdrowia ludzi.

*Zmiana
czasów*

Doświadczenia te pogłębiły się w ciągu ostatnich trzydziestu lat, jednak przede wszystkim uwrażliwiły nas na duchowy aspekt poszczenia i jego znaczenie na naszej duchowej drodze rozwoju. W ten sposób post może stopniowo zająć ponownie właściwe sobie miejsce, które było mu przypisane już dawno temu przez religie oraz duchowe tradycje. Właśnie dlatego osobny rozdział tej książki zawiera opis tradycji poszczenia w naszej kulturze, tak jak zostało to przedstawione w Biblii. Możliwości rozwoju tej wszak prastarej, jednak w dalszym ciągu bardzo aktualnej formy terapii tłumaczą

*Duchowy
post*

^{*} Wszystkie niemieckie tytuły zostały wiernie przełożone na język polski (przyp. wyd. pol.).

z duchowego punktu widzenia, że post jest dużo bardziej rodzajem drogi niż terapią, albo terapią, która jeśli tylko całkowicie się jej zaufa, prowadzi na właściwą drogę.

*Sztuka
alchemii*

Każdy pości zgodnie ze swoim poziomem rozwoju, a z każdym kolejnym postem może zostać on pogłębiony i otworzyć tym samym nowe przestrzenie doświadczenia. Istotę i głębię poszczenia opisuje w sposób najbardziej trafny alchemia, której założeniem jest przyspieszenie naturalnego postępu rozwoju. Chodzi o to, aby w sposób symboliczny wprowadzić określoną „materię” do najwyższej doskonałości, której odpowiednikiem w królestwie minerałów jest tak zwany kamień mądrości. Przy czym proces ten jest jednakowy dla każdego z „królestw”. Najpierw dana materia rozkłada się na trzy części składowe: ciało, umysł i duszę; następnie części te zostają oczyszczone aż do stanu najwyższej doskonałości, aby dopiero wtedy ponownie zostać połączone we właściwy sposób – z kamieniem danego królestwa.

*Ponadczasowy
schemat terapii*

Proces ten zawiera archetypowy schemat każdej rzeczywistej terapii; także naprawy w życiu codziennym podlegają temu schematowi: zepsuty samochód musi najpierw zostać rozłożony na części, aby dostać się do uszkodzonego miejsca i ostatecznie je naprawić lub ewentualnie wymienić na nowe. Na sam koniec wszystko zostaje ponownie złożone. Medycznie respektowane terapie fizyczne – „operacje”, nawet te najprostsze, przebiegają zgodnie z tym schematem. Można tu wskazać na przykład to, jak łatwo jest „rozłożyć” ciało poprzez masaż, inaczej ujmując: wytrącić je z równowagi. O wiele trudniej jest oczyścić tkanki, to znaczy uruchomić odpowiednie procesy oczyszczające. Dużo czasu wymaga ponowne złożenie wszystkiego w harmonijną całość. Stopień trudności poszczególnych etapów prze-

nosi się całkowicie na pozostałe obszary. Także w alchemii ostatni krok połączenia jest najtrudniejszy i ma największe znaczenie.

Post przebiega właśnie według takiej ważności. Czas rozkładu odpowiada na początku od jednego do maksymalnie trzech dni głodu, albo inaczej mówiąc: dni przestawienia się, które można bez problemu przezwyciężyć odpowiednim wewnętrznym nastawieniem i nieznaczną pomocą z zewnątrz. Nawet następująca dalej faza oczyszczania o różnej długości jest jeszcze całkiem prosta. Tutaj sterowanie całym procesem obejmuje wewnętrzna inteligencja ciała. Faza ta jest oczywiście tym łatwiejsza im bardziej świadomie rozwijamy tę inteligencję – naszego wewnętrznego lekarza lub wewnętrzny głos – oraz im bardziej nauczyliśmy się jej ufać. Odbudowa, która odbywa się na koniec kuracji poszczenia, jest najprawdopodobniej momentem najtrudniejszym i decydującym o wszystkim, co dalej nastąpi.

Przestawienie się z „zewnętrznego odżywiania” na „odżywianie wewnętrzne” odbywa się podobnie jak przełączanie kanałów telewizyjnych. Oba programy istnieją w nas dzięki ewolucji i jesteśmy do nich dobrze przygotowani. Nawet ten, kto nigdy wcześniej nie pościł, ma do nich łatwy dostęp. Im bardziej zakorzeniony w świadomości poszczącego jest ten proces „przełączania”, tym łatwiej będzie on przebiegał. Każdy kolejny okres postu będzie jeszcze bardziej upraszczał przyszłą zmianę programu i skracał czas całkowitego przełączenia się.

Ten, kto od samego początku postu ma w świadomości trzy etapy alchemii, może bardzo wiele sobie ułatwić, bowiem analogia pomiędzy postem a procesem alchemicznym z jego podziałem na ciało, duszę i umysł sięga nawet głębiej. W czasie postu dochodzi do swoistego rozluźnienia

Trzy fazy

Zmiana programu

Alchemia postu

wieżów między ciałem a psychiką, co przez mądrość ludową odwrotnie jest określane: „Jedzenie i picie trzymają razem ciało i duszę”.

*Wewnętrzny
lekarz*

Zarówno ciało, jak i dusza poddawane są razem głębokiej kontroli i oczyszczeniu, ponieważ post stanowi zarówno psychoterapię, jak i zabieg dla ciała, a obydwie są kierowane przez wewnętrznego lekarza, niezależnie czy o tym wiemy, czy też nie. Oczywiście ten, kto jest świadomy tego faktu, zna działanie tej wewnętrznej instancji i otwiera się na nią dobrowolnie, otrzymuje niejako dodatkowe, cudowne możliwości. Ogromną zaletą wewnętrznego lekarza w porównaniu z lekarzem „zewnątrznym” jest to, że nie popełnia on żadnych błędów, a złogi i węzły w ciele i duszy rozwiązuje we właściwym czasie oraz we właściwej kolejności. W żaden sposób nie nadwyręża to nas, ani nie osłabia. Zna on nas oraz wszystkie wymiary naszej istoty lepiej niż cokolwiek innego na ziemi. Im bardziej powiedzie się jego uczestnictwo, a także zadziała w czasie głodówki jego głęboka wiedza, tym łatwiej przebiegnie ten proces i tym głębiej dotrze.

*Solve et
coagula*

Post jest idealną realizacją alchemicznej zasady „Solve et coagula” („Rozdzielaj i łącz”). Wewnętrzny proces alchemiczny, który pozwala nam dojrzewać i stawać się mądrzejszymi – zachodzący równolegle z rozwojem królestwa minerałów kamienia mądrości – jest w dosłownym znaczeniu tego słowa cudowny. „Rozdzielanie i łączenie” są tylko pozornie sprzeczne ze sobą i stanowią jeden z wielu paradoksów, które napotkamy często na tej drodze. Prowadzi ona przez biegunowy świat przeciwieństw i wzajemnych zaprzeczeń. Mimo to możemy nią kroczyć spokojnie, ponieważ nie ma innej drogi w tym biegunowym świecie. Poza tym znajdujemy się w doborowym towarzystwie, gdyż

im dalej sięga współczesna nauka, tym bardziej paradoksalne wnioski nam przynosi (przykładowo dwojaka natura światła postrzeganego jako fala lub cząstki; na logikę jedno i drugie wyklucza się wzajemnie, a mimo to i drugie występują razem w świetle).

Post słusznie zajmuje swoje miejsce jako alchemiczna droga do ciała i duszy w duchowych metodach rozwoju, jak również w największych religiach, gdzie wprowadzany jest w swojej dynamicznej fazie początkowej. Uzasadnione jest jednak także uznanie głodówki w medycynie naturalnej. Uwzględniając rozdzźwięk między medycyną akademicką a medycyną naturalną, post nie jest zaliczany do korzeni jednej dziedziny medycyny, ale do dziś znajduje się po środku. Przypisuje się mu coraz większe znaczenie a przez to, że pobudza moc samoleczenia, wzmacnia skłonność do wzięcia odpowiedzialności za siebie, pozwalając jednocześnie na spore oszczędności. Tylko przez ostatnie trzydzieści lat można dojść poprzez wiele różnych faktów do takich wniosków.

Linia graniczna między medycyną akademicką a naturalną nie jest całkiem wyraźna. Na pewno nie opiera się ona na kryterium „naturalności”. W końcu najbardziej znany antybiotyk – penicylina jest naturalnie występującym w przyrodzie grzybem pleśniowym, a kortyzon – jeden z chętniej stosowanych przez medycynę akademicką środków, a nieakceptowany przez wielu uzdrowicieli medycyny naturalnej – jest hormonem naturalnie występującym w ludzkim organizmie, zwanym kortyzolem. Z kolei zaliczana wciąż do medycyny naturalnej homeopatia wcale nie jest naturalna, bowiem nigdzie w przyrodzie nie występują wysokie potencje bardzo rozcieńczonych form substancji wyjściowych tych środków leczniczych. Oczywiście nie czyni to homeopatii czymś gorszym, całkiem przeciwnie,

*Przyszłość
postu*

*Przyroda
i kultura*

jest ona sztuczna i jest sztuką, która każdą głodówkę może sensownie i dogłębnie wspierać.

*Post
i świadomość*

Post jest *naturalny* i tym samym w dosłownym tego słowa znaczeniu można zaliczyć go do medycyny naturalnej, jest on bowiem sprawdzoną metodą wszystkich zwierząt w czasie choroby, wszystkich ludzi żyjących w zgodzie z przyrodą, ale także niemowląt i małych dzieci. Jak już wcześniej wspomniałem, to co powszechnie rozumiemy pod pojęciem medycyny naturalnej, nie można w całości przypisać postowi. W naturalnych okresach postu chodzi raczej o czas głodówki lub instynktowną rezygnację z pożywienia. W rozumieniu tej książki chodzi o post związany koniecznie ze *świadomością*. Tym samym post wyraźnie stoi ponad medycyną naturalną, która w przeciwieństwie do medycyny akademickiej swojego zadania nie utożsamia z *walką* przeciwko symptomom choroby. Post zakłada włączenie świadomości i świadomych decyzji. W końcu sukces każdej kuracji związany jest z nastawieniem, umiejętnością podejmowania decyzji oraz gotowością do wzięcia odpowiedzialności.

*Post jako
współczesna
terapia*

„Odpowiedzialność” jest centralnym pojęciem poszczenia. To wyjaśnia, dlaczego ten dogłębny rodzaj terapii, który w jednym procesie z łatwością i całościowo obejmuje tak ciało jak i duszę, potrzebuje tak dużo czasu, aby zająć należne sobie miejsce we współczesnej medycynie. Nawet gdy dążymy do tego, aby zahamować ogromne wydatki na służbę zdrowia, post będący jedną z najskuteczniejszych i najtańszych terapii wciąż nie znajduje wystarczająco dużo oficjalnego poparcia.

*Post i odpowiedzialność
za siebie*

Poszczenie wymaga wzięcia całkowitej odpowiedzialności za siebie. W dzisiejszych czasach nie jest konieczne, ani popularne branie odpowiedzialności za własne ciało,

własną duszę oraz rozwój osobisty. Jednak nie ma żadnej innej możliwości, niż odpuszczenie pozostawiania odpowiedzialności za własne zdrowie kasom chorym, lekarzom, psychologom, politykom czy innym specjalistom. Można obarczać nią anonimowe twory, jak na przykład „społeczeństwo”, jednak nie zwalnia to nas z niczego. Terapie, które ładują pacjentów wzięciem za nich odpowiedzialności, prowadzą do nikąd. Post nie podąża za aktualnymi trendami i dlatego znaczna większość ludzi uważa go za niegodną zaufania kurację.

Także dla przedstawicieli tak zwanego społeczeństwa rozrywkowego jakakolwiek rezygnacja z czegoś stanowi oczywiście ogromny problem. Tym samym post pozostaje drogą dla poszukujących i staje się dla nich obowiązującą formą terapii. Mimo to w ostatnich latach przekonuje się do poszczenia coraz więcej ludzi (co roku w Niemczech pości już około pięciu, sześciu milionów ludzi), ma to najwyraźniej związek z coraz większym zainteresowaniem i poszukiwaniem osobistych celów i zadań, które mają nadać życiu sens.

Post prowadzi do zatrzymania się na chwilę. Kto chce dotrzeć do istoty życia, ten musi na moment zatrzymać bieg. Jedynie poprzez treść można dostać się do wewnętrznego oparcia i własnej wewnętrznej postawy. To z treści można uzyskać sens i dlatego post służy coraz częściej jako źródło do odnajdywania sensu. Jednak sens rodzi cele i nierzadko jest to cel uzyskania jedności ze wszystkim – niezależnie od tego, jaki był początkowy powód rozpoczęcia postu. Staje się on drogą, która poprzez silne zwrócenie się do własnego wnętrza, odsuwa wszelkie możliwe zewnętrzne alibi.

Jeśli na tej osobistej drodze rozwoju stanie się dla nas jasne, że ostatecznie nie jest możliwe zignorowanie odpo-

*Zabawa
i rezygnacja*

*Post i treść
życia*

*Rozwój
świadomości*

wiedzialności za samego siebie, ponieważ ani nawet najlepsi profesorowie medycyny, ani nawet ogół społeczeństwa nie potrafi przewidzieć bólu danej jednostki czy też spojrzeć śmierci w oczy. Właśnie dlatego post stanowi idealną drogę świadomego, odpowiedzialnego rozwoju. Waga ciała nie odgrywa przy tym istotnej roli. To rozwój świadomości wychodzi na pierwszy plan. Zamiast metod funkcjonalnych, które celują w bezpośrednio osiągalne, materialne rezultaty, pojawiają się rytuały, które same w sobie zawierają sens, będąc częścią drogi rozwoju.

Samopomoc

Zarazem najpiękniejszym, jak i najbardziej obszernym zadaniem postu jest wspieranie nas na drodze samourzeczywistnienia. Celem tej książki jest wytworzenie zaufania. Zaufanie wyrasta z pewności, uczucia uniesienia i ze szczerości. Kiedy sami przed sobą wyznamy, że chcemy przejąć całkowitą odpowiedzialność za siebie i za nasze życie, jak również za nasz post, możemy wytworzyć wewnętrzne zaufanie. Przez to powstaje także wiara we własne możliwości. Na tej drodze każdy jest zdany sam na siebie i znajdzie być może już na samym początku potężną i niewyobrażalną pomoc w sobie samym.

Udzielenie pomocy

Udzielenie pomocy możliwe jest z zewnątrz, może pochodzić od terapeuty najlepiej od takiego, który jest na tyle poważny, że nie zamierza odebrać swojemu pacjentowi zaufania. Także ta książka ma za zadanie wesprzeć cię i przygotować podłoże do zaufania we własne siły, do rozwinięcia własnego wewnętrznego lekarza. Najpierw zostaną przedstawione ramy, które są wystarczająco niezawodne, aby towarzyszyć ci w pierwszych krokach, nie ograniczając cię, ani nie wiążąc na stałe z konkretnym systemem. Każda rada i każda prawda ma swój czas, a to, co na początku ma sens, na końcu może być zupełnie zbyteczne.

Kiedy jest najlepszy czas na post?

Już na pierwszy rzut oka można dostrzec, jak wiele religii typowy dla nich czas postu ustala na wiosnę. Najpewniej wywołane jest to koniecznością, ponieważ naszym przodkom kończyło się jedzenie najczęściej późną wiosną. Do dziś wiosna wraz ze swoją atmosferą początku i kwitnięcia nadaje się symbolicznie na czas postu, w którym chodzi przecież o nowy start.

*Post
wiosną*

Zmiana zachodząca w przyrodzie w czasie tej pory roku ma wpływ także na ludzi i nadaje się w szczególności na wszelkie terapie zmian nastroju i reakcji. Przemawia za tym naturalna potrzeba ciepła większości poszczących. Buchinger, znawca tematyki postu, podaje różne powody dla każdej pory roku, z kolei Zimmermann stwierdza w swoich wynikach badań brak istotnych różnic między postem letnim a zimowym.

*Naturalne
powody*

Na pytanie „kiedy?” nie da się z góry jednoznacznie odpowiedzieć. Każdy może spróbować znaleźć odpowiedź dla siebie, w czasie której pory roku czuje największą chęć rozpoczęcia postu. Najlepszym sposobem na to jest zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie wszystkich możliwości. Jeśli nie uda nam się odnaleźć tak odpowiedni, to najlepiej oprzeć się po prostu o tradycyjne ustalenia. Nic nie przemawia przeciwko chrześcijańskiemu okresowi postu. Na

*Osobiste
powody
i czas*

pewno można w tym czasie wykorzystać stabilny i pewny obszar dla odpowiednich doświadczeń.

*Księżyc
i czas
postu*

Nasze życie podlega naturalnym rytmom i określonym cyklom. Tak samo jak woda mórz świata podlega wpływowi księżyca, co widać po przyptywach i odpływach, podobnie człowiek, który na początku swego życia składa się w trzech czwartych, a później w dwóch trzecich z wody. Dla nowicjusza łatwiej jest rozpocząć post wraz z pełnią księżyca i następującym z nią jego ustępowaniem, ponieważ organizm jest wtedy automatycznie zaprogramowany na oddawanie, odtruwanie i odpuszczanie. W przeciwieństwie do tego post w okresie, kiedy księżyc przybywa, może być trochę trudniejszy, ponieważ organizm jest wtedy nastawiony na zatrzymywanie i magazynowanie. Oczywiście w tym czasie na płaszczyźnie duchowej przebiega proces odwrotny. Przy przybierającym księżycu archetypowo kobiece siły mogą silniej wyjść na pierwszy plan, a ponieważ post jest bardzo kobiecym procesem, może stanowić to ważne wsparcie. Nasze seminaria odbywały się w każdej fazie księżyca i za każdym razem kończyły się sukcesem. Razem z większym doświadczeniem i odpowiednią rutyną wystarczy tylko wewnętrznie przestawić się na tryb postu i tym samym zasygnalizować ciału, żeby podążało za duchem.

*Naturalne
i osobiste
kryzysy
przemiany*

Wiosna i jesień to *naturalne* okresy przejścia i przemiany i dlatego nadają się w szczególności na zatrzymanie się i post. W życiu każdego człowieka przychodzą momenty zmiany i przyjęcia nowego kierunku, kiedy to niezależnie od okoliczności zewnętrznych takich jak pory roku mamy możliwość osobistego wyboru czasu odpowiedniego na post. Post bowiem pomaga jak nic innego ponownie odnaleźć własne centrum i osobistą zagubioną nić życia. Kryzysy

prywatne, niezależnie czy w partnerstwie, zawodzie, z punktu widzenia cielesnego czy duchowego są szansą na przemianę. Prawie każda prawdziwa przemiana zakłada jednak zawrócenie, regresję, zatrzymanie się i uspokojenie.

Podsumowując, można powiedzieć, że tak jak w wielu innych przypadkach, także i w tym odpowiedzi na pytania kiedy i gdzie należy poszukać w sobie. Jest to bardzo proste. Połóż się wygodnie i wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos i spróbuj odnaleźć sytuację, w której poczujesz się dobrze i bezpiecznie, spokojnie i łagodnie jednak z możliwością – w zależności od chęci i nastroju – powrotu albo zajęcia się tym, co lubisz ze świadomością, że wolno ci wszystko, ale nic nie musisz, tak jak ci najlepiej. Im więcej energii psychicznej włożysz w swoje wyobrażenie, tym częściej zdołasz je urzeczywistnić i będziesz dojrzalszy na podjęcie decyzji co do swojego idealnego czasu postu.

Także w kwestii kobiecego okresu obowiązuje zasada podążania za jego naturalnym rytmem, aby ułatwić sobie post. Kobiety w wieku rozrodczym podlegają raz w miesiącu (księżycowym) temu naturalnemu procesowi odpuszczenia i odtruwania. Błona śluzowa macicy, która co miesiąc odbudowuje się fizjologicznie, w przypadku braku zagnieżdżenia się zapłodnionego jaja, rozpada się. Dochodzi do krwawienia, a według Hildegardy z Bingen także do ogólnego oczyszczenia krwi. Właśnie ten moment najlepiej nadaje się na rozpoczęcie postu. Wiele kobiet, którym usunięto macicę, jest pozbawionych tego naturalnego procesu odtruwania i oczyszczania. Właśnie dlatego w tym wypadku regularny post może przynieść odpowiednie odciążenie. Przeprowadzane dwa razy w roku wielkie sprzątanie w ramach postu uzupełnia w niesamowity sposób comiesięczne oczyszczanie.

*Miejsca
i czasy*

*Cykl
kobięcy
i post*

Trzeci dzień postu i kolejne dni

Trzeciego dnia dość często uświadcznia się opór ze strony naszego ciała. Wraz z mdłościami pojawiającymi się drugiego lub trzeciego dnia nasz wewnętrzny leń – ta nieświadoma instancja nas samych, która pragnie zatrzymać zbliżającą się wraz z postem przemianę – może święcić swój ostatni triumf i poszukać sobie innych środków. Po problemach z głodem i krążeniem, także nasz żołądek może przejść przemianę i ustawić się w opozycji do nowej tendencji. Właśnie dlatego może dochodzić do wymiotów, co jednak nie jest tak straszne, jak nam się wydaje. W medycynie tradycyjnej celowe, wywołane przez lekarza wymioty stanowiły obok przeczyszczania i pobrania krwi istotny środek terapeutyczny.

Mdłości

Jeśli mdłości odbierają nam chęć życia i stale czujemy, że chce się nam wymiotować, to najlepiej wyjść temu na przeciw, wywołując wymioty, zamiast wzbraniać się przed nimi i tym samym podtrzymywać ten stan. Kiedy nie wykorzystamy okazji do dobrowolnych wymiotów, to należy sobie pomóc, wtykając palec do gardła i drażniąc języczek. Takie postępowanie zazwyczaj wywołuje odruch dławienia się, a następnie wymioty. Oczywiście trzeciego dnia postu w żołądku nie znajduje się zbyt dużo treści, ale już sam proces wymiotowania może przynieść nam ogromną ulgę.

Wymioty

W przenośnym sensie można powiedzieć, że ostatnimi czasy coś przelknęliśmy, co ciąży nam na żołądku i jest odpowiedzialne za uczucie, że „chce nam się rzygać”.

*Dawny,
sprawdzony
sposób*

W przypadku problemów z układem pokarmowym stare, sprawdzone sposoby mogą być bardzo pomocne. Ważne jest, abyśmy dużo pili, bo może pomóc nam to w „wypłukaniu” mdłości, szczególnie wtedy, kiedy uda nam się dobrać odpowiedni smak na przykład soku. Także woda gazowana może być wyjątkowo użyta do zmiany smaku. Jeśli będzie to prowadziło do odbijania się, zazwyczaj przyniesie nam poprawę. Poza tym woda *gazowana*, która zawiera dwutlenek węgla, raczej nie jest wskazana.

*Śluz na
ratunek*

Pomocne mogą być także kleik ryżowy, siemię lniane, albo kleik owsiany. Oczywiście powinna być użyta tylko odpowiednia forma kleiku (śluzu). Kiedy żołądek będzie dobrze nim „posmarowany”, to zapewne i my lepiej się poczujemy. Rodzaj produktu najlepiej dopasować do swoich preferencji smakowych. Warto zwrócić uwagę na to, że podczas postu smakuje nam wiele rzeczy, o które wcześniej byśmy sobie nie podejrzewali.

*Lewatywa
i odpłynięcie*

Jeśli z powodu nudności czujemy wstręt także do przyjmowania płynów, to pozostaje tak zwana droga „z drugiej strony”. Stara i sprawdzona lewatywa często pomaga i poprawia samopoczucie, podobnie jak zastosowanie soli glauberskiej przynosi ulgę w przypadku bólów głowy. Oczywiście wskazane jest także zaangażowanie w cały proces naszych myśli i rozwinięcie w swojej wyobraźni tego, że wraz z naszym problemem (zgodnie z przesłaniem pism esenńskich) wypływa z nas całe zło. W tym wypadku brzydkie zapach może również być tego świadectwem.

*Kolejne
sposoby*

Doświadczeni lekarze zajmujący się postem zapewniają o skutecznym działaniu soku z ziemniaków, mimo jego

niezbyt atrakcyjnego dla podniebienia smaku. Z mojego doświadczenia wynika, że małe ilości coli pitej łyčzkami są jeszcze bardziej skuteczne w uspokajaniu łożądku. Oczywiście w tym jedynym, wyjątkowym wypadku napój ten jest dozwolony jako lek. W czasie postu najbardziej odpowiednia byłaby cola bezkofeinowa. Sam wolę jej wersję słodzoną cukrem, a nie słodzikiem. Tak czy inaczej, nie chodzi wcale o to, aby wypić całą butelkę tego napoju, ale żeby potraktować go jak lekarstwo. W takim wypadku obecny w nim cukier nie jest tak szkodliwy, jak wtedy gdy pijemy colę jako normalny napój. To samo dotyczy kofeiny, kiedy colę pijemy w ciągu dnia. W wypadku silnych mdłości i intensywnych wymiotów pomocna jest gorąca herbata imbirowa posłodzona odrobiną miodu. Kiedy porządnie się ogrzejemy, to na pewno zrobi się nam lepiej. W tym wypadku skutki uboczne są jedynie pozytywne.

Optymalna metoda przy dolegliwościach układu pokarmowego prowadzi przez homeopatię. Jej wewnętrzna logika opiera się na tym, że samodzielnie należy wybrać dla siebie w pełni indywidualne środki z całego dostępnego wachlarza. Najróżniejsze, całkowicie osobiste rodzaje mdłości (zwane w homeopatii „modalnościami”) służą do tego, aby dokonać dla siebie właściwego wyboru. Tym samym jeszcze bardziej zbliżysz się do istoty homeopatii i najprawdopodobniej także do najlepszego dla ciebie środka przeciwko mdłościom i problemom z łożądkiem.

*Mdłości
a homeopatia*

Ogólne rady w przypadku mdłości

- ▶ Chwyć za skórę pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym.
- ▶ Lewatywa z dodatkiem herbaty rumiankowej trzy do czterech razy w ciągu 24 godzin.

Najważniejsze środki homeopatyczne na mdłości

	Usposobienie, psychika	Żołądek	Jelito	Wygląd	
Arsenicum album C30	Lęk, niepokój, osłabienie, strach o zdrowie, pragnienie towarzystwa	Pałący ból, pragnienie zimnej wody, po czym natychmiastowe wymioty	Śmierdząca biegunka, jednoczesne wymioty	Błady	
Veratrum album C30	Melancholia, skłonności religijne, pragnienie towarzystwa, delirium	Pragnienie wypicia lodowatej wody, co natychmiast jest z wymiotowane, lawinowe wymioty	Bezwonny jak woda ryżowa, lawinowe, tnące bóle i skurcze	Sinica, błądy, dostaje zapadły, zimny, gwałtowny, słaby puls, ręce lodowate i wilgotne	
Tabacum C30	Mizerny, bardzo przybity, obojętny	Okropne nudności, gwałtowne wymioty, dławienie się, chce odświeżać brzuch	Ciśnienie w okolicy wątroby, stolec odchodzi mimowolnie jak kwaśne mleko	Trupio błądy, wychudła twarz, jeden pliczek czerwony, drugi błądy	
Phosphorus C30	Lękliwy, przybity, wystraszony, empatyczny	Uczucie pustki, pragnienie wypicia lodowatej wody, piwa, wstręt	Słaby, pusty, mdłości, ciśnienie na wątrobie, krwawiące hemoroidy	Błądy, mizerny, błękitne podkowy pod oczami, przeźroczysta skóra, spuchnięty	

	Lepiej	Gorzej	Pot	Inne	
	Ciepłe napoje	Zimne napoje, zapach, albo myśli o pożywieniu po północy do godziny 3:00	Zimny, wilgotny, kwaśny, śmierdzący, obfity	Zmarznięty, osłabienie i niepokój, omdlenia spowodowane wymiotami	Arsenicum album C30
	Ciepło	Ruch, picie po śnie, zawroty głowy podczas bólów	Kwaśny, zgniły, gorzki przy niewielkim wysiłku, farbuje bieliznę na żółto, zimny pot na czole		Veratrum album C30
	Zimno, świeże powietrze, wymioty, zamknięte oczy, zakryty brzuch	Ruch, leżenie na lewej stronie wieczorami	Zimny pot na całym ciele, lodowata skóra	Wzmożony ślinotok, ścisk organów wewnętrznych	Tabacum C30
	Leżąc na prawej stronie, sen, spokój, ciepłe okrycie	Zewnętrzne ciśnienie leżąc na lewej stronie, zapachy, burza, chłód, umysłowy wysiłek	Obfity, nocą, po wysiłku, pachnie siarką albo czosnkiem	Jasnowidzący, wrażliwy na wszelkie bodźce	Phosphorus C30

- ▶ Preparat Bolus alba comp. firmy WALA.
- ▶ Herbata z czarnych jagód (1 łyżka stołowa suchych jagód dodana do 200 mililitrów zimnej wody, gotować 10 minut, odcedzić).
- ▶ Herbata z liści jeżyny (2 łyżeczki liści jeżyny zalać 250 mililitrami gotującej się wody, 15 minut parzyć, odcedzić).
- ▶ Herbata z koniczyny polnej (2 łyżeczki dzikiej koniczyny [Trifolium arvense, Herba] dodać do 250 mililitrów zimnej wody, gotować 2 minuty, odcedzić).
- ▶ Stosować glinę leczniczą.

Radzenie sobie z kryzysami w czasie postu

*Dobre
wiadomości*

Większość momentów w czasie postu powinna być dla nas przyjemna. Nie na darmo lekarze zajmujący się postem mówią o tak zwanej euforii postnej, która polega na tym, że odczuwamy zwiększony poziom energii, mimo że nic nie jemy; czujemy się pobudzeni, chociaż mniej śpimy; jesteśmy zdrowsi, mimo że organizm się regeneruje; czujemy się lepiej, chociaż ludzie z naszego otoczenia bardzo się o nas martwią. Poczucie lekkości i radości życia będzie się nasilać, ponieważ zostawiamy za sobą wszelki ciężar oraz to co stare i niepotrzebne. To właśnie najlepszy moment, aby zacząć doświadczać „lekkości bytu” w całej rozciągłości.

*Sygnaty
z przeszłości*

Niestety mogą pojawiać się także kryzysy (albo może na szczęście). Typowe kryzysy w czasie postu pojawiają się przede wszystkim przy długich, przekraczających tydzień kuracjach i przede wszystkim u osób chorych, którzy są obciążeni lekami albo innymi tego typu środkami. Nagle jak grom z jasnego nieba spada na nas zmęczenie, jesteśmy rozbici, jakbyśmy zaraz mieli zachorować na gripę, często tak-

że przybici na duchu. Czasem powracają do nas nagle, ale chwilowo objawy dawnych chorób. Mamy wrażenie, że tam, gdzie kiedyś coś nam dolegało, znów zaczyna boleć. Jest to świadectwem tego, że tak naprawdę jeszcze całkowicie nie wyzdrowieliśmy i nie przepracowaliśmy dawnej choroby. Na tym przykładzie widać wyraźnie, że post daje nam doskonałą okazję do tego, aby wysprzątać zaległości i na zawsze się ich pozbyć.

Czegoś podobnego możemy doświadczyć, stosując także homeopatię, kiedy to choroby przewlekłe (w czasie kuracji) często rozwijają się powoli, przechodząc jeszcze raz przez każdy etap ich powstania. W taki sposób mogą one ostatecznie zniknąć wraz z pierwotnym zachorowaniem. Najlepszym załagodzeniem takiego procesu jest wiedza o jego przebiegu. Tak zwana zasada Heringa w homeopatii mówi o tym, że dolegliwości lub symptomy choroby znikają z wewnątrz na zewnątrz i z góry na dół, albo w odwrotnym kierunku ich występowania. Należy dlatego liczyć się z tym, że objawy znikną z wewnętrznych, ważnych dla funkcjonowania organizmu organów, przenosząc się na zewnątrz, czyli na przykład na skórę. Terapia homeopatyczna w leczeniu astmy przeprowadzona z powodzeniem może na przykład prowadzić do objawów skórnych. „Wewnętrzny lekarz”, który w czasie postu przejmuję dowodzenie, posługuje się tymi samymi metodami, na których opiera się działanie leków homeopatycznych.

W czasie takich kryzysów będących wynikiem odtruwania, w rzadkich wypadkach może się zdarzyć, że poczujesz, jak twoje możliwości intelektualne związane z koncentracją i zapamiętywaniem nieco maleją. Proces taki jednak bardzo szybko przemija. Kiedy silnik przez jakiś czas będzie otrzymywał niewłaściwe paliwo, to oczywistym jest, że nie będzie

*Analogia:
homeopatia*

*Intelektualne
odpuszczanie*

on tak sprawny jak dotychczas. Chodzi w tym wypadku najprawdopodobniej tylko o kryzysy związane z wydzielaniem, co oznacza, że duże ilości skumulowanych trucizn z tkanek łącznych i tłuszczu trafiają do układu krążenia. Organizm potrzebuje w takim wypadku wzmoczonego wysiłku, aby się ich pozbyć. Jednak kiedy tylko substancje te zostaną wydalone, będziemy czuć się znowu dobrze, a nawet wyrażnie lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

*Środki
interwencyjne
w wypadku
kryzysu*

W przypadku tego typu kryzysów w procesie leczenia, które bardzo przypominają tak zwaną reakcję początkową w kuracjach homeopatycznych, sprawdziły się:

- ▶ szczególnie obfite picie dla wsparcia wydzielania,
- ▶ dodawanie preparatu Basenpulver do napojów, aby zneutralizować kwasy,
- ▶ wykonanie lewatywy, która często ma wpływ na zmianę nastroju,
- ▶ danie sobie czas na odpoczynek i przebywanie w cieple oraz nie zmuszanie się do aktywności,
- ▶ w ramach wyjątku pozwolenie sobie na szklankę maślanki, która będzie pita powoli łyk za łykiem,
- ▶ wyciśnięcie sobie dobrej jakości soku,
- ▶ wypicie (bezalkoholowego) piwa.

*Przerwanie
kuracji?*

W takim czasie kuracja nie powinna być w żaden sposób przerwana! Prowadzi to bowiem do tak zwanego zatrucia zwrotnego. Oznacza to, że rozpuszczona właśnie we krwi trucizna i złogi, które wywołują kryzys, powracają wraz z pierwszym posiłkiem do tkanek i ponownie pogarszają sytuację. Poza tym takie „poddanie się” prowadzi z reguły do utraty odwagi i blokuje tym samym każdą kolejną próbę postu i leczenia. Tym samym najlepsza okazja do zastosowa-



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Dr Ruediger Dahlke pracuje od 40 lat jako lekarz, jest autorem wielu książek i prowadzi szkolenia. W swoich wykładach za główny cel stawia połączenie kwestii fizycznych z duchowymi i zachęca do wzięcia całkowitej odpowiedzialności za swoje zdrowie.

Czy wiesz, że post to dużo więcej niż tylko rezygnacja z posiłku. Jest to holistyczna metoda, która prowadzi do fizycznego i duchowego oczyszczenia. Dowiedz się, jak wykorzystać ją do uzdrowienia i odzyskania równowagi własnego ciała.

W tej książce znajdziesz:

- opis potwierdzonych medycznie procesów zachodzących w ciele podczas postu,
- lecznicze głodówki zaliczane do medycyny prewencyjnej,
- sposoby na łagodzenie oznak reumatyzmu, artretyzmu, cukrzycy, chorób skóry i jelit,
- metody całkowitego eliminowania wielu chorób,
- przeciwwskazania do stosowania głodówek,
- program postępowania po skutecznym przeprowadzeniu postu.

Przez głodówkę do zdrowia!



Patroni:

21
WIEK

NATURA I TY

DOLCEVITA
celebruje życie

ŚWIAT
NA DŁONI

EXTRA

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-01-5



9 788365 404015