

Komentáře

zkusil jsem to — **Michal** 2010-09-27 16:34

S hladovkou jsem to již zkusil. Od 1 až po 4 dny. Jednodenní hladovku dělám pravidelně každý rok před velikonoce na Velký pátek již 20 let. Je to bezva a těším se na ni. Spíš ze srandy jsem to zkusil ty 4 dny. Zkušenosti: Pracuji duševně (technik). Jednodenní hladovka je sranda, kdo si na ni zvykne, tak se na ni bude i těšit. Tu 4 denní jsem přerušil spíš proto, že jsem pocítoval zpomalené reakce u PC a měl jsem obavy, abych neměl pomalé reakce při řízení auta (Asi je to vyčerpáním zásob krevního cukru). Hlad jsem ani nepocítoval, a asi bude pravda, že si organismus zvykne. Vše je ale o psychice a musíme mít pozitivní přístup. Asi bude pravda, to co je v článku, začít to chce vše pomalu, neblbnout a po hladovce se nenacpat.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

kouření — **Petra** 2015-10-18 16:22

Zajímalo by mě jestli je tu někdo, kdo u FPH kouřil, nebo jste to vydrželi? Jaké to má nebo nemá potom účinky, moc děkuji za odpověď...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Kouření — **Sima** 2016-04-04 14:09

Já při hladovce kouřím, ale méně, nemám totiž takovou chuť a je to v pohodě... 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Otazka pro autora — **Michal** 2010-09-27 16:35

Dobrý den, chtěl jsem se zeptat jestli muzu při FPH aktivně sportovat nebo nesmím vykonávat žádnou větší aktivitu! Jsem student a mám problem s vahou!!! Předem děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Otazka pro autora — **Musculus** 2010-09-27 16:35

Náročnější tělesné aktivity nedoporučuji. Při rozpadu tukových zásob se do oběhu uvolňuje velké množství škodlivin (jedů). Větší výdej energie znamená větší rozpad tuku a tím i horší pocity během FPH.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Otazka pro autora — **neznámý autor** 2010-09-27 16:36

Nevím jestli je to ještě aktuální ale při 70-ti denní džusové hladovce jsem plaval po 10 dnech 3 x denně 3km celkem tedy 9 - 6 km pomalým tempem. Při nadváze na začátku 65 na konci 35 kg (morbidní obezita), vysoký krevní tlak, diabetes II, poškození srdce

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

lekari — **kena** 2010-09-27 16:37

S knihou J.S. Nikolajeva mam osobni zkušenost, ale bohužel ne s FPH. Jsem rad, když vidím i z jiného zdroje, že FPH funguje. Take v mém okolí je pár lidí, kteří s tím mají jen dobré zkušenosti. Asi do toho taky brzo pujdu, abych to mohl jako budoucí lékař propagovat, doufám. Pokud je to totiž tak účinné, už to ve mě vzbuzuje pochyby o našem zdravotnictví..

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: lekari — **Musculus** 2010-09-27 16:37

Myslím, že je to skvělý nápad. Alopatická léčba (naše současná medicína - aneb léčba příznaků) není "to pravé ořechové". Jen doufám, že nezměníš názor, než dostuduješ.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Důvěryhodné a zajímavé — **Vlado** 2010-09-27 16:40

Tento článek jsem objevil právě včas 31.12.03, kdy přes svátky mé tělo značně ztloustlo. Celý život sportuji, ale rád jím a požívám denně alkohol, který sám o sobě zamezuje hubnutí. Hned 1.1. jsem se rozhodl začít s denním půstem a věřte, že to byl hezký zážitek. Příští týden zkusím 3 dny a další týden hned 10 dnů, nakonec zkusím dvacetidenní půst. Jen nevím, jestli ten interval mezi půsty není příliš krátký. Je mi 43 let, měřím 181cm a vážím 108 kg (18 kg jsem přibral za 4 měsíce po rozchodu s partnerkou). Nyní se pokusím o těch 18 kg dát dolů během poloviční doby než jsem je nabral. V průběhu kůry vás budu informovat o dosažených výsledcích. Mám problémy se zády (vyhřezlé ploténky) a někde jsem slyšel, že rychlé hubnutí není na ploténky dobré, můžete mi něco k tomu napsat, aby mi to neublížilo? Jinak jsem úplně zdravý. Nevadí přitom běhat denně 10-12 km v aerobním pásmu?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Důvěryhodné a zajímavé — **Musculus** 2010-09-27 16:40

Půst je samozřejmě tím nejjednodušším a nejrychlejším způsobem, jak se zbavit velkého množství nadbytečných kilogramů. Po něm však musí následovat určité období s hlídáním příjmem, jinak se brzy vrátíš do starých kolejí, případně ještě s něčím navíc! Na aerobní aktivity kolem 10km denně raději zapomeň!!!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Duverihodne a zaujimave - Vlado — **Štefan Zuščak** 2012-12-06 17:08

Precitaj si G.P. Malachova alebo si ho stiahni je na nete. jeho kniha nesie nazov "Hladoveni". Mam cukrovku II stupna a tuto proceduru uz robim mal by som hladovat 11 dni za sebou mam 3 dni a je to ok. az pride kriz I stupna dufam ze ju zvladnem ak druheho tiez a ak III som uplne vyliceny.

Hladoviek je niekoľko sposobov aj sucha existuje ale ja som si vybral s vodou a pitim moca+ vyplach hrubeho creva. existuje aj ina kniha ak posles email poslem ty ju . Pa a drzim palce nech sa uzdravis. Števo.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FPH - zkouším to už taky :o) — **Pavel** 2010-09-27 16:41

Ahoj, nevím, zda jste to taky zaregistrovali ale v masmédiích jako je TV Nova, taky psali že více než účinné po jídání přípravků s vitamíny dle osobních zkušeností doktorů je lepší dvoudenní půst. Nevím i v Bibli bylo kdesi popisováno že je to tělu jen prospěšné, tak i já to zkouším. Myslím, že je to v poho, ale bojím se o čerstvě nahnanou svalovou hmotu. Snad se jí moc neztratí, když teď během 3denního FPH cvičím...(běh, fitness, cyklotrenažér...) Snažím se tvrdě makat, jen věřím, že to co dělám neudělá mou sebedestrukci...) Účel je dostat se na správnou hodnotu BMI a bez ztráty svaloviny... sem idealista, že..? Ale nic se neděje... aspoň ušetřím za jídlo..hihi...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - zkouším to už taky :o) — **Musculus** 2010-09-27 16:41

Musím Tě upozornit, že ztráta svalové hmoty zejména v několika prvních dnech půstu je opravdu velká!!! Nicméně metabolismus se obvykle natolik zlepší, že ztrátu brzy doženeš a navíc přibude nějaké to kilo.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - zkouším to už taky :o) — **stany** 2015-07-04 15:03

půsten hodíš dolů sádlo i svaly. Svaly, o který půstem přijdeš se ale sportem rychle vrátí do velikosti před půstem. (svaly si pamatují, jak byly veliký a rychle se tam vrátějí).

Půst tě sundá špeky rychle dolů, skoro kilo denně.. Půst tě zbaví jedů z organismu a ozdraví prakticky všechny neduhy. Mám za sebou 40.denní půst, nedoporučuju tohle každému, musí se to dělat postupně, zvyšovat dny, vždy po nějakým období klidu (na př. po 1-2 týdnech) Mám za sebou půst 40 dní.. Při půstu nic nejez, žádný zeleninový a cukrovaný limča, jen si probudíš hlad a půst nevydržíš. Hodně pij, at se ti můžou odplavit jedy. Čauz

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

dotaz — **barbora** 2015-07-05 07:05

Mohu se zeptat, kolik kg jste dal dolů za 10 dní a následně za 40 dní?

Žádné komplikace nebyly?

děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Klystry? — **Jan Tleskac** 2010-09-27 16:42

Zdravím všechny příznivce hladovky, rád bych jí taky někdy zkusil, ale odpuzují mě na tom ty klystry. Jsou bezpodmínečně nutné? Jake jsou vaše zkušenosti? Díky

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Klystry? — **Musculus** 2010-09-27 16:42

Na podzim jsem si dal 40 denní půst, bez použití klystýru. Vše bylo prakticky bez problémů. Klystýr není bezpodmínečně nutný, ale myslím, že je rozumný.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

ad klystry — **JohnD** 2011-12-27 14:36

"Z prací fyziologů a biochemiků se ví, že v době nuceného dlouhodobého hladovění organismus zvířat a člověka zahyne dříve, než dosáhne úplného vyčerpání, v důsledku autointoxikace odpadními zplodinami. Odstraní-li se procedurami při léčebném hladovění tyto produkty z organismu (klystýry, masáže, hluboké dechové cvičení, procházky), dokáže tělo bez projevů autointoxikace hladovět 30 až 40 dní."

www.akv.sk/.../

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

bez klystýrů — **Dobrota** 2014-07-18 22:15

Citace JohnD:

"Z prací fyziologů a biochemiků se ví, že v době nuceného dlouhodobého hladovění organismus zvířat a člověka zahyne dříve, než dosáhne úplného vyčerpání, v důsledku autointoxikace odpadními zplodinami. Odstraní-li se procedurami při léčebném hladovění tyto produkty z organismu (klystýry, masáže, hluboké dechové cvičení, procházky), dokáže tělo bez projevů autointoxikace hladovět 30 až 40 dní."

Při hladovění se žádné projevy intoxikace neprojevují a to ani při měsíční hladovce. Zamlada jsem zvládl nejdéle hladovět 2 měsíce. Pak už se začne snižovat metabolismus začne převažovat parasimpatiku na sympatikem. Člověk už potom působí zesláblým dojmem i když může normálně pracovat a dělat všechno jako obvykle. Mluví potichu, klesá mu tlak. Má problém se udržet vzpřímený. Musí se doplňovat vitamíny a minerály. Hlavně kálium a hořčík, sůl. V té době nebyly všechny vitamíny, třeba zeaxanthin, menachinon, gama-karoten, aj.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

zkušenost — **JohnD** 2014-07-20 14:14

jo, setkal jsem se taky s tím, že k projevům intoxikace nedošlo... Myslím, že známý Paul Bragg se vyslovil k tématu v tom duchu, že tělo má vlastní kompenzační procesy, takže není co řešit.

Když jsem na základě svých zkušeností začínal před léty s poradenstvím v oblasti FPH, myslel jsem si, že potřeba klystýru souvisí především s pitným režimem nebo s věkem, ale ne, stalo se to i při 24-leté holce s poctivým pitným režimem... :/
Klientům s vážnějšími problémy při hladovění (bolest hlavy, rozsáhlé vyrážky na zádech,...) potíže zmizely ani ne do půl hodiny po klystýru.

K doplňování vitamínů a minerálů se stavím také velice individuálně, spíše nedoporučuju. O hladovce se přijímá jen čistá voda a nic jiného, všechno ostatní (čaje, minerály atd.) je už forma kontrolovaného půstu...

Osobně bych své zkušenosti takhle nezobecňoval, neplatí pro každého.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Kdo určil, že kontrolovaný půst mnení fyziologicky prospěšný? — **Dobrota** 2014-07-20 17:39

Fyziologicky prospěšné hladovění, je každé hladovění delší než 3 dny. Když jste hladem méně než 3 dny tak nehladovíte, ale spotřebováváte zásobu glykogenu z jater. Teprve po třech dnech (když něco jíte, tak po více dnech) se stabilizuje hladina glukózy v krvi, zahájí se glukoneogeneze v játrech a mozek přejde na spotřebu ketolátek. Pak necítíte hlad a zvýší se vaše výkonnost jak fyzická, tak duševní. A teprve od toho okamžiku se začíná organismus omlazovat. Přesněji řečeno, organismus se omladí, až začnete jíst, ale intenzita omlazení závisí na době po kterou působily proteolytické enzymy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

dotaz pro autora — **Kamil** 2010-09-27 16:43

zdravím, rád bych věděl jestli se dá pomocí FPH řešit i "klasická" krátkozrakost. Bylo by to fakt skvělý. A pokud bych pak i líp přibíral, tak do toho asi fakt jdu. Akorát ten zápach z úst. Jsem student a nevím, jestli bych se před spolužačkama blejsknul:)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: dotaz pro autora — **Musculus** 2010-09-27 16:44

Lituji, ale klasickou krátkozrakost pomocí FPH nevyřešíš! Ale na tomto serveru najdeš i můj článek o "zlepšování zraku cvičením". Zápach z úst se nechá řešit častým čištěním zubů, ústními vodami a hlavně žvýkačkami bez cukru.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Zvykakcy bez cukru — **walter** 2014-04-19 06:33

Poror na to, že žvýkačky bez cukru obsahují uměla sladidla, která jsou škodlivá. Jedná se například o aspartam.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Zvykakcy bez cukru — **Musculus** 2014-04-19 14:07

Zas takové jedy to nejsou, a co je pro tento účel podstatné, osvěží dech, a bez toho, aby člověk vypadnul z režimu autolýzy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Návratova dieta — **Martin** 2010-09-27 16:45

zdravim zacal sem drzet pust momentalne jsem v 15 dni a hodlam vydrzet 21 dnu... Zacinam mit ovsem strach z navratove diety,jak si pocinat co jist v jakem mnozstvi jak casto??? muzete uvest nejake konkretni vyrobky? Moc dekuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Návratova dieta — **Musculus** 2010-09-27 16:45

Začni nějakým lehce zředěným stoprocentním džusem - např. multivitaminem. Po nějaké době bys měl dostat hlad - jako důkaz nastartování metabolismu. Pak pokračuj ovocem. Sněz vždycky 1 kousek ovoce a další si dej až poté, když znovu dostaneš hlad. Večer nebo druhý den si můžeš dát navíc např. zeleninový vývar (polévku i se zeleninou) a zeleninu. Později přidej pečivo a ještě později mléčné výrobky. Hlavně šetři se solí!!! Na maso raději zapomeň alespoň polovinu délky půstu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Ako na to? — **JuDy** 2010-09-27 16:46

Chcela by som sa nieco opytat na temu hladovania.Pripada mi dost absurdne vydrzat bez akejkolve stravy co i len den. Ako to zvlada telo? Nekruti sa v hlave? Nestracate zrak? Nie ste nervozny? V mojom pripade plati vsetko a to hovorim len o jednodnovom hladovani. Rada by som, aby mi niekto poradil ako prekonat prve dni.PS> ako to je s kavou? Ani ta sa nesmie pit?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Ako na to? — **Musculus** 2010-09-27 16:46

Většina je záležitostí psychiky, přičemž platí, že nepříjemné jsou zejména první 2 dny (pro Ty, kteří s půstem nemají zkušenosti). Během válek a různých neštěstí lidé umírali během několika dnů. Nezabil je hlad, ale strach! Ty se můžeš kdykoliv rozhodnout začít znovu jíst, a nemusíš mít strach! Ty nepříjemné příznaky jsou normální. Nervozita je způsobena nejspíš sníženou hladinou cukru, bolest hlavy lehkou intoxikací mozku atd. Doporučuji procházku a hluboké dýchání, a za chvíli je po bolesti. Hlad Tě přejde do 3 dnů (ale chuť na jídlo ne).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Ako to je? — **Rastó** 2010-09-27 16:51

Musím sa opýtať na zopár vecí. Podľa istých odborníkov je takáto hladovka škodlivá,pretože je problém s prekyslením organizmu a kyselinou močovou.Tiež ,že hladovka zvyšuje riziko tvorby žlčnkových kameňov.Tak, takto nejako to hovoria istí MUDr.. Sám neviem aké sú to kapacity a či sa dá veriť horeuvedeným rizikám a preto sa na to pýtam. Veľmi pekne dakujem za odpoveď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Ako to je? — **Musculus** 2010-09-27 16:51

S překyslením organismu (ketoacidózou) problém při hladovce pochopitelně trochu je. Jedná se zejména o nepříjemnosti jako bolest hlavy (v prvních dnech) a zápach z úst, ale o nic nebezpečného. O zvýšení rizika tvorby žlučnickových kamenů jsem neslyšel, ale zato mám opačnou zkušenost - žlučník, který mne trápil od malička, se mi během FPH dal úplně do pořádku. Nyní mohu jíst bez sebemenších problémů cokoli, včetně mastných jídel, česneku v syrovém stavu, hub apod. Lékaři propagující léčebné hladovění se shodují na tom, že během FPH často žlučnickové kameny odcházejí (což může být zejména v případě kamenů větších rozměrů bolestivé).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Půst — **Lada** 2010-09-27 16:54

Také jsem se rozhodl zkusit držet půst /FPH/. Mám za sebou zatím 5. den hladovění a chtěl bych vydržet 21 dní, ale dost lidí píše, že to není dobré hned na poprvé. Jaký je Váš názor. /Nedal jsem si klystýr/.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Půst — **Musculus** 2010-09-27 16:54

Skutečně je lepší přidávat postupně. Začít 1 denním půstem, když nejsou problémy pokračovat 3 denním, pokud je vše opět bez problémů zkusit 1 týden, a pak teprve např. 3 týdenní půst. Na druhou stranu je pravda, že k dlouhodobým půstům pod lékařským dohledem přistupují většinou lidé, kteří za sebou žádné krátkodobé půsty nemají.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Léky — **Ladislav** 2010-09-27 16:55

Jak se mají brát při FPH léky. Je dobře je omezit (1/2), nebo po dobu FPH úplně vysadit. Myslím léky /Lokren/ na tlak, cholesterol /Zocor/a oči /Danium a Agapurin/.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Léky — **Musculus** 2010-09-27 16:55

V tomto případě bych skutečně doporučoval konzultaci s lékařem, který Vám tyto léky předepsal. Např. Lokren je betablokátor, což mimo jiné znamená, že by se neměl vysadit naráz. Půsty z důvodu léčebných se většinou provádí pod lékařským vedením a kontrolou, takže je stav "pacientů" neustále monitorován (např. tlak, krevní testy). Praxe obvykle vypadá tak, že během prvního týdne FPH se některé příznaky ještě zhorší, v průběhu 2 týdne často mizí úplně. Dávky léků se postupně snižují, obvykle až do úplného vysazení (u déletrvalejších FPH). Co se týče krevního tlaku, na korekci musíte počítat min. s 14 dny (u mne to bylo 21 dnů), LDL cholesterol by se měl snížit rychleji.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

nemocnice — **Pete** 2010-09-27 16:56

ahoj muj proble je presne opacnej, za par tydnu jdu na operaci a kvuli ni me nechaji tak cca 2 dny hladovet...docela se bojim o svoji svalovou hmotu, proto se ptam jestli bych nemel kvuli tomu pribrat trochu tuku....bude si brat telo energii z nej anebo rovnou ze svalu a ten tuk mi pak akorat zustane...prosim porad

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: nemocnice — **Musculus** 2010-09-27 16:56

Asi Tě zklam, ale zabránit ztrátě svalové hmoty v tomto případě nejde (pokud bys nedostával infuze např. Nutraminu S nebo něčeho podobného). Nabírat tuk je nerozumné, protože tělo několik prvních dnů hladovění bere jako delší přestávku mezi jídly, a nešetří s bílkoviny. Jedinou útěchou Ti může být to, že hladovka Ti může vyladit metabolismus, takže brzy ztrátu doženeš + ještě něco navíc.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Opakování — **Iada** 2010-09-27 16:57

Naprostě bez problémů jsem vydržela 10 denní FPH, přestala jsem jen proto abych zjistila co mi udělá zase přechod zpět, vše proběhlo bez problémů a nyní bych chtěla co nejdříve opět zkusit FPH, protože mám ještě velkou nadváhu a také mi začaly mizet "nádorky" na kůži a tak bych to ráda zopakovala, ale nevím jak dlouho bych měla mít přestávku.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Opakování — **Musculus** 2010-09-27 16:58

Při opakovaných FPH za účelem snížení nadváhy je délka přestávek zhruba stejná, jako byla délka předchozího FPH.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Četnost — **Lada** 2010-09-27 16:59

Je to něco fantastického, nyní po 10 denním FPH a stejně dlouhé přestávce držím zatím 6 den FPH a chtěla bych to vydržet asi 18 dní, až na občasně chutě to mám bez problémů, občas když mám na něco velkou chuť tak cucám 1/4 nebo 1/2 šumivého multivitaminu nebo vápník atd. Je mi to moc příjemné a zažené to chutě, ale nevím jestli si s tím nekazím vlastní FPH. Nepiji čaj ale jen přírodní neupravovanou "Hanáckou kyselku" tak asi 3 - 4 l denně a občas vodu z vodovodu. Při tom předešlém 10 FPH jsem ztratila cca 9 kg, ale v mezidobí jsem zase přibrala cca 4 kg. Nyní ztrácím ještě stále cca 1 kg/denně, vím, že se to teď určitě zpomalí, ale i tak je to fantazie. Až zase přiberu tak bych chtěla opět držet třeba 21 denní FPH, možná je to hloupá otázka, ale jak často lze FPH opakovat. Jde třeba po 21 denním udělat měsíc pauzu a zase 21 dní FPH a toto střídat, nebo pak třeba po třech cyklech musí být delší pauza?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Doporučuji všem — **Jane** 2010-09-27 17:00

Vám všem, kteří chcete držet a hlavně těm, co již FPH drží, vřele doporučuji kromě informací uvedených zde ještě prostudovat tuto knihu: Hladovění pro zdraví, autorka MUDr. Vilma Partyková, naklad. Start 1999. Vzhledem k tomu, že autorka sama je lékařkou (a tak opravdu fundovaně zhodnocuje všechny aspekty hladovění od vlivu FPH na jednotlivé orgány, kontraindikace, doporučenou délku, popis přechodu na normální stravu..) a sama tuto proceduru vícekrát podstoupila, považuji tuto knihu za velmi cenný zdroj informací. Ono je toho totiž dost, co může člověk "pohnojit" neznalostí a přílišnou zbrklostí honem vyzkoušet něco, co by mohlo fungovat. Jo, a ty klystýry nejsou nic hrozného, jde jen o psychickou bariéru. Přeji všem plno pozitivních zážitků s FPH!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Super — **Ivuška** 2010-09-27 17:00

Tak lidičky, dnes je to už 3 měsíce co jsem zvládla FPH - 21 dní, ze 100kg / 178 cm, jsem zhubla na 85kg a dnes po 3 měsících mám 83kg. Je to bomba - dost mě to nastartovalo, nepřežírám se, ale jím vše a cvičím. Cítím se super a plánuji další pokus :o) Pa pa pa Ivka

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

cvičení — Blani 2010-09-27 17:01

omlouvám se že tu probírám znovu tohle téma, ale napadlo mě, jestli bych mohla trochu cvičit až po odeznění příznaků lehké otravy organizmu, pokud jsem to správně pochopila, cvičení se nedoporučuje především proto, že zhoršuje nepříjemné pocity... podle mého názoru, kdybych začala se cvičením až po odeznění těchto příznaků, tělo by se důkladněji "dočistilo"

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: cvičení — Musculus 2010-09-27 17:02

Zhoršení nepříjemných pocitů není všechno. Půst je skvělým prostorem pro tělo, aby se samo vypořádalo i s dlouholetými problémy apod. Je to pro tělo docela zátěž, a není dobře ji ještě zvětšovat cvičením. Pokud to přesto zkusíte, pochopíte sama, že to není nejšťastnější. Vzhledem k tomu, že svaly nejsou naplněny glykogenem a přísun energie z rozkládaných tuků a svalových bílkovin je z pohledu těla velmi ekonomický, nebudete mít na žádný intenzivnější výkon energii. Je to samozřejmě na Vás - můžete si nechat poradit, nebo si to prožít na vlastní kůži a pochopit.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FPH a Kumbucha — Lada 2010-09-27 17:03

Držím FPH již po několikáté a je to pro mne bez velkých problémů. Po cca 5 až 6 dnech dostávám chuť na šumivé vitamíny a tak si večer vezmu vždy 1/2 tablety a cucám je v puse, doufám, že to průběh FPH nenaruší. Nyní ale poprvé zkouším pít Kumbuchu domácí, která se dělá z černého čaje, ale musí se sladit, dávám jen polovinu dávky cukru a ještě ji nechávám déle kvasit, ale mám takový divný pocit, jestli si tím nekazím FPH. Utěšuji se, že někdo pije i ovocné šťávy, ale to asi není pravé FPH. Teď držím půst 6 den a chtěla bych to vydržet cca 24 dní i s Kumbuchou.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH a Kumbucha — ondra 2010-09-27 17:04

Pozor, příjem čehokoli jiného než čisté vody může být dost nebezpečný při půstu delším než cca 7 dní! Jsou známy případy, kdy člověku po 15 dnech půstu, kdy si dával každý den lžici medu, vypadaly vlasy a zuby! nejlepší je opravdu vydržet jen o vodě (nejlépe vodě s co nejnižším obsahem minerálů, nebo dokonce destilované vodě - té z lékárny ne do auta!) a myslím, že ani ty multivitaminové tablety nejsou to pravé, když už tak jenom půlku a nejlépe nějaké bez cukru...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Taky to zkouším — Václavka 2010-09-27 17:05

Ahoj lidi. Taky zkouším držet FPH. Podle vás jsem začátečník. Dnes jsem na druhém dni ale jednodenní jsem už držela několikrát. Zajímalo by mně jestli můžu pít zelený čaj, jestli tím FPH nekazím. Nahradila jsem jím kávu. Jinak co se krystýrů týče jsou podle mně dost nutné. Člověk si na to zvykne a ví, že to dělá pro sebe. Bez nich mě bolí hlava i po tom jednom dni. Budu ráda když mi jakýkoliv nadšenec napíše svoje zkušenosti.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Taky to zkouším — Musculus 2010-09-27 17:05

Slabší neslazené čaje jsou bezproblémové. Je to sice slabší excitans (povzbuzovák), ale hladovku to nenaruší. Výplachy střev nejsou při FPH nutností, ale vyčištění těla urychlují - a s tím souvisí i zmenšení těch nepříjemných průvodních pocitů.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Hladovění a léky — **miroo** 2010-09-27 17:10

Dobrý den, srdečně Vás zdravím a děkuji za upřesňující informace ve Vašem článku o fyziologicky prospěšném hladovění. Chtěl bych Vás požádat o názor, týkající se užívání léků v průběhu hladovění. Podle propagátorky MUDr. Partykové to nelze spojit a když ano, tak jedine v lékařském zařízení, což je pro většinu lidí v praxi, myslím, nereálné. Mě zajímá každodenní užívání hormonu štítné žlázy (Euthyrox) po strumektomii což je operativní odstranění štítné žlázy pro Basedovu nemoc. MUDr. Partyková píše, že se léky musí v průběhu hladovky postupně snižovat, protože se zvyšuje jejich účinnost. Euthyrox není ale lék, ale hormon, který nahrazuje hormon, který normálně dodává zdravá štítná žláza. Děkuji Vám upřímně za případnou odpověď, přeji hezký den, s pozdravem, miroo

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Hladovění a léky — **dita** 2010-09-27 17:10

Ahoj, mám super zkušenosti z hladovkou. Zabralo mi to na bolesti při endometrióze (myslím, že se i vyplavila), bolestmi netrpím, ale beru alveo, a to mi taky hodně pomáhá i na různé nepříjemné příznaky se štítnou žlázou. A k štítné žláze. Mněla jsem strach vysadit i nevyasadit Eltroxin 0,1mg(Euthyrox) při hladovce, mám chronický zánět a tím sníženou funkci. Radila jsem se z léčitelkou, řekla ať snížím dávku na půl při hladovce nebo ještě i na míň, ať poslouchám své tělo a podle toho si to reguluji. Fungovalo to. Vy by jste Miro asi mněl brát celou dávku popříp. trochu snížit, když štít. žlázu vůbec nemáte. Já jsem byla předávkovaná Euthyroxem tak si to dokážu i jindy trochu řídit dávkou. Nejdlejší hladovku se šťávami se zeleniny podle Dr. Bruuse jsem dělala 21 dní. Dita

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

hladovění při chorobách štítné žlázy — **Dobrota** 2014-07-18 22:36

Hlavně se neptejte žádné léčitelky, ale svého lékaře. Je možné, že lékař o hladovění nic neví, ale rozhodně má dokončené vzdělání na rozdíl od léčitelky. A vůbec vyzvídání informací od nějakých laiků vám může jen přitížit.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

moje zkušenost — **petr adamec** 2010-09-27 17:11

Ahoj, tak jsem to taky zkoušel to FPH, má to ovšem na mě JOJO efekt, takže jsem nakonec potom přibral 8 kilo a né zrovna svalů. prostě po víc jak čtyřech dnech už mě ta malátnost a slabost štve, nemám sílu se ani dojít napít. Mnohem víc se mi osvědčila klasická nízkokalorická dieta u který se dá i něco dělat - má sice tu nevýhodu, že cítím celou dobu hroznej hlad (protože trochu jím) ale výsledek stojí za to. abych to shrnul, tak fph se mi do života moc nehodí, potřeboval bych jeskyni někde na poušti pak bych si to asi dal, ale já u toho nestíhám ani povinnosti. Jednodenní ovšem je v pohodě a dělám ho často. Ještě jedna věc, dřív jsem neměl rád moc maso a tučné a kůži nebo vnitřnosti už vůbec ne. Teď jsem si dal kachýnku a snědl jsem všechno kromě kostí. Prý je to dobré na pleť :)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

pigmentové škvřny — **anna** 2010-09-27 17:13

musculus, pigmentové škvřny miznú hladovkou výborne, mám vyskúšané osobne, stačilo 14 dní a tiež aj drobné bradavičky farby kože sa úplne stratili. pozdr. Anna

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

minerály — **eva** 2010-09-27 17:14

Poctivě jsem prostudovala vše, co bylo až doposud napsáno. Ráda bych věděla jak je to s minerály vápník, fosfor... a jaký má dlouhodobý půst vliv na zuby (sklovina, zubovina), že mi již 3 dny pomohly k vyléčení zánětu dásní jsem poznala nedávno sama. Jaký vliv má na samočistící proces v těle pití uriny? Děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: minerály — **Musculus** 2010-09-27 17:14

Bohužel nevím, co je to "urina". Co se týče minerálů, jejich zásoby jsou při úplné hladovce (režim samotrávení) dostatečné pro běžně provozované půsty (1-55 dnů). O dlouhodobém vlivu půstů na zuby nic nevím, ale vzhledem k tomu, že to podstatně ohledně zubů je záležitostí dětství (a příjmu zejména fosforu v tomto období), příliš bych se touto otázkou netrápil.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: minerály — **neznámý autor** 2010-09-27 17:15

Urina jsou česky chcanky. Krom Partykové to doporučují ještě asi dva šarlatáni (jeden náš ambasador kdesi).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Tzv. "Boží trest" — **Akéla** 2010-09-27 17:17

což jest oněch 40 dní, je podle mé zkušenosti naprosté optimum. Podepisuju také bezvýhradně vše, co tu Musculus napsal. Snad bych dodal jenom tři věci: 3. vřele doporučuji dlouhé procházky klidným, až pomalým tempem na zdravém vzduchu - je to o duši, ne o těle, 2. ve střevech se hromadí odpad neustále. Klystýry (nejlépe vleže ve vaně - tak cca 5 litry vody) jsou eklhaft, ale fakt nanejvýš žádoucí. Divili byste se, co odchází :- (Možná, že by to spravil jednou za dva dny půllitr Zaječické vody, ale není to totéž, a 1. NAPROSTO PODSTATNÉ JE NEZKAZIT NÁVRAT (viz opět Muscula, jen bych to 5x podtrhnul!!!). ZKAZIT NÁVRAT JE PODSTATNĚ HORŠÍ, NEŽ NEHLADOVĚT VŮBEC - to je můj názor, dost draze zaplacený. A snad poznámku ještě: důležité je, "neokecávat se", nelhat si, nevymejšlet si. Je to fakt takto jednoduché. FPH je pro "normálního chcípáka" naprosto pozitivní počin. Nikolajev s Nilovem vše podstatné napsali. Zbývá maličkost - poslechnout je. Musculus s nimi není v rozporu. HOWGH.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Tzv. "Boží trest" — **Musculus** 2010-09-27 17:18

Nejsem si úplně jistý, jestli jsem správně pochopil titlek tohoto příspěvku - "Tzv. "Boží trest" (snad se to týká důsledků nesprávně provedené návratové fáze?). Píšete, že "je to o duši, ne o těle". Pokud by někoho zajímala duchovní stránka půstu, napsal jsem na toto téma článek (musculus.cz/buh/pust.php), jakýsi rozbor z pohledu křesťanství.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Tzv. "Boží trest" — **Akéla** 2010-09-27 17:24

Odpustíte, nevšimnul jsem si repliky: Název "Boží trest" pochází, jak mi bylo kýmsi vyloženo, z dob starozákonných, kdy půst o trvání (právě) 40 dnů byl prý Boží výsadou - v. Mojžíš. Podobně pak číslovka 40 vůbec - takže prý se lapkům dávalo maximálně 39 ran - atp. Proto se prý půst v trvání PRÁVĚ 40 dnů jmenuje Trestem Božím (roz. za spáchané hříchy). Že jej může podstoupit i jedinec jako lilium nevinný, viz na nás :-)))

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

kouření — **bubis** 2010-09-27 17:26

Mám dotaz ohledně kouření. Jsem kuřák a chtěla bych vyzkoušet FPH ale neumím si představit ze bych přestala kouřit co s tím.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: kouření — **Musculus** 2010-09-27 17:26

Nebudu Vám doporučovat nějakou odvykací kúru - to je Vaše věc, a Vaše závislost. Je to prosté. Pokud někdy zkusíte dlouhodobé FPH, pak zjistíte, že po měsíci FPH žádnou cigaretu prostě nesnesete! Zhruba po 3-4 týdnech začne být člověk opravdu hodně citlivý na jakékoliv svinstvo. Po této době již nesnesete ani kouř z cigaret, ani "vůni" z aromalampy apod.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

zazitky z pustu — **vicki** 2010-09-27 17:27

Ahoj, o pust se zajímám už nějakou dobu, a ve středu 30. konečně přišel ten den, kdy jsem se na to cítila psychicky připravena. Takže teď jsem na svém 4. dnu, a zatím je to super!!! Az z toho mám trochu starosti, protože nemám žádné detoxikační příznaky jako bolesti hlavy, nevolnost, povlak na jazyku..... Akorát mi opravdu hodně smrdí z pusy. Jinak se cítím dobře, nemám hlad, jsem taková "lehká", jako v době mezi probuzením a prvním jídlem (pokud tedy nejde člověk spát prezrany). Já jsem z pustu začala pro tělesnou očistu, a taky z důvodu zahlenění, a vypadávání vlasů - pokud to má něco do činění s vyšší toxicitou, tak pocítám že po ukončení hladovky by měly zase začít růst tak jako před pár lety, to jsem měla krásnou bujnou kstici!!! taky mám pár jizev, a chtěla bych si na sobě vyzkoušet, jestli se mi nezahojí, ale to bude chtít asi dlouhou dobu, že? Já jsem si žádnou dobu nepředsevzala, myslím, že je to tak lepší, až se na to budu cítit, tak přestanu. ale s těmi jizvami, striemi a dalšími kožními problémy by mě to zajímalo - máte někdo zkušenost?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: zazitky z pustu — **Musculus** 2010-09-27 17:28

Máte pravdu. Pokud člověk nadměrně nepracuje nebo necvičí, pak je nejnejpříjemnějším vedlejším efektem pustu "nečistý dech". Později se ještě přidá citlivost na chlad a lehké závratě při prudké změně polohy, ale nic hrozného to není. Metabolismus se během FPH vyladuje, takže můžete počítat i se zlepšením stavu kůže. S těmi striemi si nejsem jistý, popravdě bych si na to nevsadil. Jedná se o změněnou tkáň. Ohledně zahlenění a vypadávání vlasů by se situace měla zlepšit, ale nezapomínejte na to, že např. stav vlasů (i barva) je do značné míry závislá na příjmu makro a mikroživin, v tomto případě zejména vitamínů B5 (kyselina pantothenová) a H (biotin).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: zazitky z pustu — **vicki** 2010-09-27 17:28

Děkuji za tak rychlou odpověď. Já si myslela, že právě protože je ta tkáň změněná, tak jí tělo spalí na palivo jako první, alespoň podle toho, co jsem četla, si první vybírá ty méně zdravé tkáňe. Uvidíme. Nejlepší si je to sama vyzkoušet, takže to udělám (pokud bude vůle vydržet), a pak vám dám vědět, jak to fungovalo. Ten pust stejně nedělám kvůli tomuto malému kosmetickému nedostatku, ale byl by to bonus, kdyby se to zlepšilo. A k vlasům - po ukončení pustu jsem si plánovala zarazení hodně potravin bohatých na B vitamíny, možná i ve formě doplňku výživy, tak uvidíme. Jinak pocítám, že mi teď během pustu budou spíš víc padat.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Caj rozhodne ne — **Adam K.** 2010-09-27 17:30

I ten nejslabší čaj rusí přechod na plnohodnotnou vnitřní výživu, takže pokud by člověk neměl nadbytečné tkáně zadelal by si na vážné problémy z podvýživy. samozřejmě takový puštěný udělá velkou práci, ale není to puštěný úplně a dlouhodobý. je to 40 jednodenních. Víím o čem mluvím.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Caj rozhodne ne — **Musculus** 2010-09-27 17:31

Myslím, že to není tak horké. Pokud člověk nepřijímá pevnou stravu, pak se poměrně brzy zastaví střevní peristaltika. Pokud během dne nepřijmete víc než cca. 20g sacharidů, pak se tělo po několika dnech dostane normálně do ketózy. Takže jediné, kvůli čemu se příliš nedoporučují ani slabé neslazené čaje je skutečnost, že obsahují tein.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Caj rozhodne ne — **Bobr Prvý** 2010-09-27 17:32

Tisícere díky, Adame!!! Měl jsem po 40d. právě ony příznaky podvýživy - brnění v končetinách, závratě ap. Pil jsem hafo šípkového čaje. Oni to N-N doporučují. Já osel! Čistá voda - nechat tělo opravdu samo! Jak prosté, milý Watsone! Dík.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Bacha na caj! — **JohnD** 2011-12-27 14:51

Pracuju v oblasti ako konzultant pre tych, ktorí si chcú pomôcť FPH. Skúsenosti niekoľkých desiatok prípadov mi ukazujú, že ľudia, ktorí si zvolili akykoľvek čaj, sa dostávajú do problémov. Telo neprejde do režimu endogénnej výživy. Najhoršie sú bylinkové čaje obsahujúce horčiny (podporujú vylučovanie tráviacich stiev :))...

Sípkový čaj odporúčaný Nikovom-Nikolajevom dávam ako možnú voľbu na prvé dva-tri dni s cieľom znížiť stres organizmu, potom už len čistu vodu. Pri dlhších hladovkách vyvoláva podľa mojich poznatkov problémy.

Pre krátke posty do 4-5 dní počas celej doby napr. spomínaný nesladený sípkový čaj alebo riedená zeleninová stáva môžu byť (prisunom látok urychľujú niektoré procesy očisty), ale to už nie je hladovka, je to post.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FPH a anorexie — ***Caroline*** 2010-09-27 17:35

Idea FPH mě velmi nadchla, ale nevíím, jestli tím nepodpořím svoji anorexii, kterou trpím už několik let. Teď mám zrovna bulimickou fázi a rozhodla jsem se přestat jíst. Náhodou jsem však přečetla článek o FPH a napadlo mě, že zkusím toto. Rozdíl bude v tom, že nebudu pít kávu s mlékem. Ale asi nebudu schopná se vzdát slabých ovocných (černých) čajů s umělým sladidlem. Doufám, že se mi touto formou podaří zhubnout. Pokud se mi to povede vydržet deset dní, nejsem si jistá, že budu chtít přestat... ale uvidíme. Potřebuju shodit 9 kg - na 45kg. snad to vyjde!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH a anorexie — **Musculus** 2010-09-27 17:45

Dlouhodobé FPH byly původně v Rusku používány právě pro léčbu psychických problémů. Při FPH dochází v těle k některým změnám jako při dietě, ze které se vyvinula mezi kulturisty populární dieta CKD (cyklická ketogenní dieta). Tato původní verze CKD se používala právě i v případech, o kterých se zmiňujete. Osobně bych Vám to však vřele nedoporučoval - je potřeba řešit příčiny anorexie, a ne riskovat její zhoršení (víím moc dobře, o čem mluvím).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FHP a anorexie — **Lucie** 2011-03-22 22:08

bohužel přesně vim o čem mluvíš a jediný, co můžu poradit, je abys s hladověním vůbec nezačínala...anorexia a bulimie je začarované kruhy a FPH není cesta ven!!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

ANO, MUSCULE, vidím, že — **Bobr Prvý** 2010-09-27 18:08

víte, o čem píšete!! Mám těch 40 dní podle Nikolajeva/Nilova také za sebou a není co dodat. Snad jen z mé zkušenosti ZDŮRAZNIT: * CHOĎTE! Chodte pohodově, raději déle a v pohodě - na sport bude času dost - ALE CHOĎTE ! Při větší nadváze točte pohodově rotoped. * NÁVRATOVÁ DIETA JE MNOHEM DŮLEŽITĚJŠÍ, než FPH samo!!! Dají se zde přivodit si takové problémy (zkusil jsem si), že by bylo bývalo lepší nehladovět. NAVÍC "VZADU ČÍHÁ" Jojo-efekt!!! Ten funguje naprosto spolehlivě! Omlouvám se - nemám vykřičníky rád (psával jsem proto v PL1 :-), ale sem bych jich nasázel mračno. Sem opravdu patří. HOWGH! Opatrujte se všichni. BobrPrvý.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Ještě pár slov dovolte: — **Bobr Prvý** 2010-09-27 18:10

S tím klystýrem je to, pravda, negustiózní. Aber - proces samotrávení v těle probíhá - jak jest zde Musculem popsáno - nepřetržitě a nutno zopakovat, že jsou tráveny všelijaké nechutnosti. T.zn., že jejich odpad jest prostě fujtajbl na kvadrát :- (Ten má ve střevech přirozenou tendenci se zahušťovat a protože je ho málo a je lepkavý a hustý, peristaltika jej posouvá bídňě. Takže on má tendenci se usazovat ve střevních záhybech a tam vyhnívat dál. ERGO - klystýr je proti tomu ... Prováděl jsem jej na doporučení jednoho "šamana" dokonce vleže ve vaně tak, že ten pytlík nahoře byl hadičkou nepřetržitě doplňován - tedy po dobu cca hodiny i více, desítkami litrů vody, jemně (!!!) si masírujíc břicho a věřte, prosím, že je to OPRAVDU DĚS, co odchází o po měsíci hladovění. Při příští hladovce (právě ji startuji, zdá se) si nechám udělat 1x týdně kolonoskopii (už zase funguje v Praze, v Tyršově domě a stála asi 700 Kč/jedno "ležení"). Pravda, mladé střevo nemá tolik záhybů a tolik slabých míst - takže hladovku zpravidla "přežije" i bez klystýru a vyplaví ten šmejď potom. V takovém případě bych doporučoval během hladovky na zvětšení a zředení střevního obsahu Psyllium a po jejím skončení vlákniny, co se do jednoho vejde. Ale i tak je to bez klystýru pro ty endogenní jedy nedobré. Druhá poznámka je stručná: cvičit během hladovky NE - opět v. Musculus. Ale je tu vynikající prostor UVOLNIT vše ztuhlé, PROTÁHNOUT vše zkrácené a JEMNĚ vyburcovat vše povolené. A ŽE TOHO JEDEN NAJDE, CHCE-LI!!! Prostě připravit se NA PAK po všech stránkách. Hladovka je období smíru se sebou. Jakékoli dodatkové projevy nátlaku na sebe jsou proto NAPROSTO nežádoucí. Tělo je moudré, ono ví ... Objevil jsem dnes tu soutěž zde. Dobrý nápad. Mějte se. Bobr Prvý.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Smějí se žvýkačky — **vj007** 2010-09-27 18:10

Dobrý den, snažil se zhubnout pomocí FPH a chtěl bych se zeptat, zda-li je možné žvýkat žvýkačky. Myslím bez cukru.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Smějí se žvýkačky — **Musculus** 2010-09-27 18:11

Co jiného zbývá, když chce člověk jít mezi lidi? :) Není to problém.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Antidepresiva a guaranu vysadit? — **Cyrano** 2010-09-27 18:12

Chci začít s FPH. 4 roky beru antidepresiva v udržovacích dávkách (tzn. cítím se teď zcela v pořádku) po endogenní depresi. Žádný z léků dle příbalových letáků nevyvolává fyzickou

závislost. Vysazení na 4 týdny by mě do deprese nevrátilo (což vím od svého lékaře). Ale zajímá mě, jestli by tyto léky (ať už jejich účinná nebo pomocná složka) při FPH nepůsobily příliš silně, "nemátli organismus vydáváním se za potravu", nebo nebyly pro tělo dokonce jedem. Také jsem zvyklý každé ráno zapít 4 gramy guarany (v tabletách, od firmy Walmark). Co z toho mám vysadit?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Antidepresiva a guaranu vysadit? — **Musculus** 2010-09-27 18:13

Za prvé není dobré začínat se 4 týdenním FPH. Je vhodnější začít kratšími, a v případě bezproblémového průběhu přidávat. Za druhé - endogenní deprese nejsou maličkost, a případné vysazení léků i FPH musíte konzultovat se svým lékařem. V případě FPH u lidí léčených medikamentózně se obvykle postupuje pod lékařským dohledem s tím, že se spočátku někdy příznaky ještě zhorší, později pak zeslábnou, či úplně vymizí. Obvykle se množství léků během FPH snižuje cca. na polovinu, později je často možné léky vysadit úplně. 4g guarany je docela dost velká dávka. Každopádně guaranu během FPH nepotřebujete - je to spíše psychická záležitost. Doporučoval bych guaranu nebrat, a ohledně léků se poradit s osobním lékařem.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Projímadla — **Jana** 2010-09-27 18:13

Chtěla bych se zeptat, zda by nešla použít namísto klystýru během FPH projímadla, například ty tekuté verze a rozpustit je ve vodě? Díky za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Projímadla — **Musculus** 2010-09-27 18:14

Jak jsem již psal, lze se obejít i bez klystýru a projímadel. Projímadla se mi nezdají nejvhodnějším řešením. Jednak je to další "chemie", a jednak těžko odhadnete, kdy začnou fungovat :) Každopádně projímadla klystýr úplně nahradit nemohou.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **janis** 2010-09-27 18:14

chtěla bych se zeptat, když chci opravdu zhubnout a budu dodržovat ponávratovou dietu, jaký bude výsledný jojo efekt??děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2010-09-27 18:15

Tělo se brání jakékoli prudké změně hmotnosti, dokonce i směrem nahoru. Po prudkém snížení hmotnosti např. v důsledku půstu, má tělo tendenci se vrátit na původní váhu. K tomu ještě se díky půstu vyladí metabolismus, takže přibírání bude jednodušší a rychlejší. Jediným řešením je při návratové dietě omezit množství jídla, a vydržet s tím ještě nějakou dobu. Ideální jsou dlouhá FPH, následovaná obdobím 2 měsíce kontrolovaného příjmu. Tím se "paměť" těla "přepíše" na novou hodnotu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Mirrela** 2010-09-27 18:16

Dobrý den, po delším rozmyšlení jsem se rozhodla od zítra zahájit FPH. Nemám zatím přesně vytyčený nějaký cíl, co se týče délky(prostě co to dá 😊) Mám zkušenosti s jednodenními a dvoudenními půsty, které mi nečiní větší potíže. A teď už mám také (snad) dostatek informací. Takřka ve všech článcích i literatuře však důrazně doporučují být pod dohledem lékaře a to i v

případech, že se odhodláte k třídnímu a delšímu půstu, což je pro mě tak trochu sci-fi. Je mi 22 let, zdravotní problémy nemám, kromě nadváhy. Proč je ten lékařský dozor tak důrazně doporučován? "Nemyjí" si tím jen autoři tak trochu ruce? 😊 Já osobně chci FPH využít jako prostředku k odstranění přebytečných kilogramů. Před více než dvěma měsíci jsem radikálně změnila stravovací návyky a zhubla téměř bez námahy přes šest kilogramů. Po ukončení FPH se plánuji vrátit k těmto zásadám. Byla bych ráda, kdyby se se mnou někdo podělil o vlastní zkušenosti. Děkuju a pěkný den!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2010-09-27 18:16

Máte pravdu v tom, že upozornění, že se FPH má provádět pod dohledem lékaře, může zejména u mladých lidí vypadat jako "mytí rukou". Půst je přirozená záležitost, a rizika jsou opravdu malá. Nicméně - alespoň zjištění zdravotního stavu by bylo opravdu vhodné. Člověk může být ohrožen, a nemusí si přitom být vědom žádných potíží!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

PSYLLIUM NE !!! — **Bobr Prvý** 2010-09-27 18:17

Ahoj, všichni! Zase jsem se pokoušel "opravit" Nikolajeva s Nilovem :- (a tuším 30.5. jsem sem napsal, že doporučuji Psyllium při FPH. Vycházel jsem z domněnky, že ono udrží ve střevěch jakýs-takýs obsah, který především zamezí doteku stěn. Omyl! Tu FPH jsem skutečně odstartoval, hladovím dnes 23 den, shodil jsem asi 17 kilo (ze 120, nutno dodat - to jde pochopitelně zprvu velmi rychle, protože je to samá voda), jsem naprosto v pohodě a duše se začíná cítit skvěle. Psyllium (1 kávová lž. 2x denně mi udělalo ve střevěch "špunt", který se klystýry nedal vymýt a který jsem nakonec v zoufalství vyhnal půllitrem Zaječické hořké vody (vřele nedoporučuji napodobovat) ale povedlo se. Takže se omlouvám, snad to nikdo po mně nezkusil : Psyllium ne! Opravdu jen vodu a čaj a klystýry. Ty dělám vleže ve vaně tak, že je nádobka irigátoru trvale doplňována a stačím tedy za půl hodiny - za hodinu prolít mnoho litrů. Ahoj.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

psyllium není nutné. — **Dobrota** 2014-09-11 14:39

Každopádně lžička psyllia se musí rozpustit v půllitru vroucí vody a vařit 5 minut. Teprve vzniklý sulc se studený vypije. Zažene to kručení žaludku, ale jinak si od toho nic neslibujte.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **skerac** 2010-09-27 18:19

Ahojky, mám dotaz, ale nevím, jestli mi ho můžeš zodpovědět, když jseš chlap.. může se stát, že po (při) 25-denní hladovce se mi vynechá menstruace??? vím, že je to hloupá otázka, ale docela by mne to zajímalo... dík

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2010-09-27 18:19

Ano, to je naprosto normální. Po dlouhodobém FPH se cyklus samozřejmě znovu obnoví, obvykle je poté ještě spolehlivější (pravidelnější), často i méně problematický.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **nicky** 2010-09-27 18:20

Ahojky všem půstařům... já už držím hladovku 24 dnů/17kg a cítím se super... akorát mám takovou otázku, chci to vydržet ještě necelej tejdén a dostat se tak na 56kg (měřím 166cm) a

docela by mě zajímalo kolik kg tak zhruba přiberu při té návratové fázi...samozřejmě, když budu dodržovat správně všechny pokyny+cvičení...díky

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2010-09-27 18:20

Jak správně říkáš, záleží to na té návratové fázi. Samotné dolnění glykogenu a na něj navázané vody může udělat odhadem tak 4-5kg (záleží na množství svalové hmoty). Takže při tomto množství ztracených kilogramů by to z dlouhodobého hlediska šlo bez problémů udržet s návratem cca. 7kg hmotnosti. Pokud se na pravidla návratové diety vykašleš, nestačíš se divit :-)) Jednou jsem po dlouhém FPH porušil všechna svá doporučení, a začal jsem se krmit podle chuti. Výsledkem bylo, že za prvních 6 dnů jsem získal nazpět 9,5kg!

Slušný, ne?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **cop2** 2010-09-27 18:21

Rád bych toto FPH vyzkoušel také, ale není mi jasné, jak na začátku s těmi klistýry. Ty se musí provádět ambulantně a nebo je možné to nějakým způsobem provést tzv. "samodomo"? Jinak je mi vše téměř jasné (po důkladném prostudování jak článku, tak i této diskuze), budu rád za jakoukoli reakci, děkuju.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2010-09-27 18:21

To si můžeš bez problémů dělat doma, stačí si v drogerii nebo v lékárně koupit pomůcku na klystýr (tuším, že se tomu říká irigátor, nebo tak nějak).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Dotazy — **Joudálek** 2010-09-27 18:22

Dobrý den, moc bych se také přimlouval za uvedení o nějakého vzorového jídelníčku. Tyto prosby jsem už v diskuzi viděl i z dřívějších, ale přesto jsem při prolézání těchto stránek žádný návod neobjevil ... Zajímalo by mne - jak zhruba dlouho pít ředěné šťávy; jak dlouho neředěné; zda se po čase ovoce, zeleniny a kaší už může konzumovat například jogurt (případně i s müsli ??) Od jaké doby by se mohly jíst např. normální instantní polévky? Dnes hladovím 19.den (předtím již "cvičně" 7, 10 a 14 dnů) a jsem úplně v pohodě, opravdu se člověk cítí plný energie a něco by pořád dělal (alespoň tedy můj případ :-))). Jen ta síla chybí - trošku fyzicky náročnější práce už člověku opravdu dávají zabrat ! Ale chuť do jakékoliv práce tedy opravdu nechybí !!! Ještě bych se chtěl zeptat na jednu věc : Pokud se dodržuje návratová dieta, tak to vlastně znamená ještě další prodloužení hladovky ? Zpočátku se pijí ty ředěné a pak neředěné šťávy, takže to je vlastně další doba hladovění, ne? Pochopil jsem to správně ?? Díky moc za případnou odpověď, K.J.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Dotazy — **Musculus** 2010-09-27 18:23

O knihu o FPH jsem nějak "přišel", takže budu muset psát spíše ze zkušeností. Forma a délka návratové fáze je závislá na délce samotného FPH. Po 1 denním půstu tělu žádnou újmu nezpůsobíte, ale přesto je vhodné začít např. čerstvou ovocnou šťávou nebo ovocem, a pokračovat lehkým jídlem bez masa a vajec. Pokud půst netrvá déle než týden, je to bezproblémové. Návrat k jídlu by měl vypadat podobně - ovocné šťávy nebo ovoce, zeleninová jídla, první den můžete zkusit i nějaké pečivo. Snažte se omezovat sůl a alespoň první 1-2 dny vynechat živočišné bílkoviny! Řekněme od 3. dne začněte s mléčnými výrobky, bez problémů můžete jíst pečivo, rýži, těstoviny apod., je vhodné zůstat převážně či úplně na

přirozené (nedenaturované) stravě - ovoce, zelenina, "vločky", mléko a mléčné výrobky. Stejná pravidla platí i pro dlouhodobé půsty, s tím, že čím delší FPH, tím přísněji je potřeba se ovládat - tedy v případě, že z půstu chcete mít trvalejší užitek! Hlavní doporučení se týká vynechání soli minimálně do poloviny návratové fáze (poloviny délky samotného FPH), rapidní omezení ostrého koření, a nejlépe i vynechání masa a vajec. První den zůstaňte na ovocných šťávách a ovoci, další den zkuste přidat např. polévku - zeleninový vývar, další den totéž + pečivo. Další den můžete zkusit nějaký mléčný výrobek (např. jogurt, případně i v kombinaci s vločkami, biokys apod.). Pokud jste náruživí masožrouti, vydržte to bez něj do poloviny návratové fáze, a poté začněte bílým masem, případně rybím masem. Stejně doporučení se týká konzumace vajec. Znovu opakuji, že není až takový problém v tom, že by se s tím tělo nedokázalo (byť možná s velkými problémy) vypořádat, ale že při porušování těchto doporučení nebudete mít z FPH takový užitek!!! Ještě k těm instantním polévkám! Asi není mnoho podobně nevhodných "poživatin", jako jsou právě instantní polévky! Přesolené, smažené nudle, spousta tuku, koření atd. Nikomu bych je nemohl s čistým štítem doporučit - nehledě na dobu po půstu.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: RE: Dotazy — Joudálek 2010-09-27 18:24

Moc děkuji za opravdu promptní odpověď !!! Taky moc děkuji za Vaše rady. Přestože bohužel mám rád právě ty slaná a kořeněná jídla, nějak to samozřejmě vydržím - když už jsem dokázal hladovět... ;-)) . Ještě k těm instantním polévkám - nešlo mi o ty různé "čínské polévky", ale např. o ty od Vitany (hrachová, gulášová, česnečka, čočková, atd.) V těch sice nejsou nudle a ani nejsou přesolené, ale asi to opravdu nebude to "pravé ořechové"... A nakonec bych chtěl z vlastní zkušenosti dodat ještě něco ohledně zlepšení svého zdravotního stavu. Před asi půl rokem jsem zjistil, že se mi začíná objevovat napřed na loktech a pak (i přes mazání krémem) postupně i na obou kolenou lupénka. Jak jsem si přečetl na těchto stránkách, měla by FPH pomoci např. i při kožních problémech. Takže všichni vážení, kteří čtete tuto diskuzi : Po zhruba týdnů se olupující místa (samozřejmě při současném ošetřování hydratačním krémem 2x denně) začala krásně hojit ! Dnes po 20 dnech FPH se kůže zacelila a bývalá postižení se poznají pouze podle zarudlejší kůže na loktech - ale i to doufám časem zmizí... Případně nasadím ještě nějakou kratší FPH, protože se to u kožních chorob na těchto perfektních stránkách doporučuje :-)). Chtěl bych ovšem všechny stejně postižené ještě jednou upozornit, že u mne šlo pouze o POČÁTEČNÍ STADIUM LUPÉNKY ! Takže nemohu vědět, zda FPH zabere (hlavně tak rychle) i v těžších případech... No a nakonec : Již zhruba rok jsem měl potíže s bolestí v pravém rameni. Bolest se zhoršovala a tak jsem navštívil lékaře a začal konzumovat různé druhy pilulek a používat gely = podle mého se ale ve většině případů jednalo pouze o "oblbováky", které mají zmírnit bolest ale samotný problém moc neřeší... Postupem času jsem byl vyslán loňskou zimu na první rehabilitaci - elektroléčbu a cvičení. Moc to nepomohlo a spíš se mi ulevilo, když jsem měl těch 10 návštěv za sebou. Jen pro zasmání : mimo cvičení ramene mi tam rehabilitační sestra doporučovala dlaněmi si napínat kůži na nártu, procvičovala mi 15 let starou (!) zlomeninu 2 záprstních kůstek pravé ruky ! A něco k pláči : rozbolelo mě i druhé rameno... Takže jsem po návratu z rehabilitace k ortopedovi radši řekl, že je to lepší - opravdu to bylo lepší než tam docházet a ztrácet zbytečný čas. Letos v létě už mě opět bolela ramena hrozným způsobem - při vstávání jsem si skoro vždycky musel "lepší" levou rukou rozhýbat tu pravou. Takže další prášky (jedny dokonce byly - jak jsem se dočetl v příbalovém letáku - na poruchy psychického rázu, takže hned skončily ve WC) a další rehabilitace. Opět elektroléčba, kterou jsem po 4. návštěvě odmítl dále podstupovat, protože to vypadalo, že rameno jen dál podráždila. Takže zbylých 6 návštěv mě soluxem nahřívali - ale ne rameno, nýbrž záda... Dodnes nechápu proč!!! (Asi potřebovali získat bodíky pro vyúčtování mé zdravotní pojišťovně, přece mě nepošlou rovnou domů :-o. Domluvil jsem se potom s doktorem, že to zkusím nějak překousnout a ozvu se až v případě dalších opravdu zlých potíží (+ jsem byl vybaven na tuto dobu další zásobou "oblbováků" - které jsem ovšem zatím ani neotevřel.) No a teď - rapidní zlepšení, celé dny si ani

nevzpomenou, že mě nějaké rameno bolelo !!! Jen v pár případech, kdy občas potřebuji sáhnout do nějakého špatně přístupného místa a musím natáhnout ruku nějak otočit nebo zkroutit, tak mě v rameni píchne - ale to je jen jednorázová bolest ! Sice se vzpírám použitím tohoto slova, ale opravdu to nemohu označit jinak - je to prostě jako zázrak... Ještě bych měl dodat, že s FPH jsem začal kvůli zhubnutí - před 20 dny 104 kg, dnes aktuálně rovných 90 kg při 185 cm výšky. Obojí zlepšení zdravotního stavu byly pro mě tedy zcela neplánované „bonusy“ ! Koukám, že jsem se nějak rozepsal, ale snad i tyto mé vlastní zkušenosti budou někoho motivovat k vyzkoušení FPH a doufám, že i jemu přinesou zlepšení jeho zdravotního stavu. Všem bych to přál ! K.J.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Dotazy — kamenáč 2010-09-27 18:24

Osobně se jakékoliv polotovary (instattní polévky...) po FPH snažím hodně dlouho vyloučit. Někomu mohou ovocné šťávy vadit, pak je k žaludku i střevu šetrnější začít vývarem z pomletých obilnin s malým množstvím luštěnin (cca 10%luštěnin - cizrna, francouzská čočka, fazole mungo, zbytek 90% např. rýže, pšenice a oves) Chuťově to není nic moc, když to ale s rozvařenou hmotou rozmixujeme, přecedíme a malinko přisladíme, chutná tento koktejl trochu lépe a obsahuje jak komplexní sacharidy, tak trochu bílkovin. Mělo by to být tekuté, ne kaše. Je to podobné jako po speciální očištění střeva prováděné jogíny slanou vodou - tam se doporučuje jako první jídlo téměř na kaši rozvařená omaštěná rýže...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

novotvar versus nádor — Anna 2010-09-27 18:25

Do které z těchto kategorií se řadí myom? Lékař jej označil jako nezhoubný nádor, ale moc v tom rozdíl nevidím. Takže doufám, že si neublížím.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: novotvar versus nádor — Musculus 2010-09-27 18:26

Novotvar a nádor se používá pro popis téhož. Jedná se prostě o změněnou tkáň. Podstatné je, zda se jedná o zhoubnou či nezhoubnou záležitost. Myom je skutečně nezhoubný. Objevuje se pouze na místech s hladkým svalstvem, nejčastěji u žen - v děloze. Osobně bych se v tomto případě FPH nebál (právě naopak), ale doporučit vám to vzhledem k doporučením Nikolajeva a Nikova nemohu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: novotvar versus nádor — Anna 2010-09-27 18:26

Děkuji za rychlou odpověď. Jedná se opravdu o myom dělohy, otázka zní, jak dlouho hladovět. Zkušenost s hladověním z dřívějšíka mám, hladovím dnes (bez pocitu hladu) 10 den, ale nechci už hubnout. Na 160 cm vážím 47 kg. I když je pravda, že za poslední dva dny je váha stabilní. Poradíte?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: novotvar versus nádor — Musculus 2010-09-27 18:26

Doporučuji Vám v FPH již dále nepokračovat, protože jste se dostala pod dolní mez normálního BMI (pod 18,5)!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: novotvar versus nádor — bara 2011-05-22 08:19

dobry den zajimalo by me kolik jste za tech 10 dni dala dolu?

zpomalení metabolismu? — **isivacek** 2010-09-27 18:30

Ahoj všem! Článek o FPH mě velmi zaujal a mám k tématu jeden dotaz. Aktuálně jsem omezila svůj energetický příjem na cca 3000 KJ, který mám rozdělen na cca 6 - 7 minimálních jídel denně. Tímto způsobem si "zrychlují" metabolismus - což se ve spojení nižšího příjmu kvalitních živin a krátkých časových rozestupů mezi jednotlivými jídly docela daří :-). Moje "obava" a tedy i prosba o vysvětlení směřuje k jediné věci - není to náhodou tak, že úplnou hladovkou si člověk metabolismus úplně zpomalí a uloží jej do klidového stavu jako ve spánku, kdy má minimální požadavky na spotřebu energie - a ihned po té, co se energetický příjem třeba jen o něco málinko zvýší, tělo po něm chňapne a začne okamžitě ukládat do tukových rezerv na ještě horší časy? Výsledkem by pak mohly být úplně "sežrané" svaly nahrazené tukovou tkání.. Víím, že se tu v diskusi mluvilo tom, že s částečným návratem kil je třeba počítat i za předpokladu pozvolného návratu k "normálnímu" jídlu...ale mně jde o to, aby to, co se mi vrátí byly svaly a ne tuky. Můžete mi k tomu prosím něco napsat? Předem moc díky! isivacek

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: zpomalení metabolismu? — **Musculus** 2010-09-27 18:30

Je to hodně podobně. Záleží však na délce půstu. Nejprve dochází k velkým ztrátám na svalové hmotě (tělo očekává, že se jedná jen o delší přestávku mezi jídly, a tak aminokyselinami nešetří), později jsou již ztráty svalů malé, a naprostá většina energie pochází z rozkladu tukových zásob. Pokud se neprovede návratová dieta, budete vidět takový jojo efekt, jaký popisujete. Bez ní bude platit, že čím rychlejší byla ztráta, tím rychleji to půjde nazpět! Návrat svalů je záležitostí silového tréninku a vhodné stravy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Maty** 2010-09-27 18:31

Ahoj už přes půl roku si dělám až dva dny z týdnu půst.Chci teď zkusit 10 dní?Mohu se na to v klidu vrhnout?Mohu pít alespon bylinné čajíky?Taky asi 4 krát týdne jezdím okolo hodiny na rotopedu,takže těch deset dní vynechat?A ještě jedna otázka,jaký je asi průměrný denní váhový úbytek?Díky moc za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2010-09-27 18:31

Myslím, že 10 denní půst by neměl být problémem. Slabé bylinné čaje pít můžete. S těmi aerobními aktivitami bych to nepřeháněl! Nejde o to, že by to člověk nepřežil, ale hodně se zhoršují ty negativní průvodní jevy. Tělo odbourává více tuků, v těle je větší ketóza, z těch tuků se uvolňují uložené škodliviny atd. Denní ztráty váhy jsou závislé na mnoha faktorech, nejvíce na počáteční hmotnosti a množství svalové hmoty. Spočátku to bývá kolem 1kg denně, později se úbytky neustále zmenšují (zpomaluje se metabolismus - tělo se snaží šetřit), až na cca. 20-30kg denně (po několika týdnech).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Kolik se nabere z5? — **Massive** 2010-09-27 18:33

Dobrý den, předem chválím výborné stránky. Měl bych malý dotaz, který patrně bude zajímat více lidí, případně mi dejte vědět vaše zkušenosti: Chystám se na FPH, cca 21 dní abych zhubnul. Poté, co jsem přestal kouřit se dost trápím s váhou a tak bych chtěl toto zkusit. Chápu, že úspěch závisí na návratové dietě, ale pokud se podaří při FPH zhubnout 15-20 kilo, kolik se zhruba vrátí i při správně dlouhé a poctivé návratové dietě než se dostanu na 3 jídla denně, tedy řekněme normální režim? Děkuji.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Kolik se nabere z5? — **Musculus** 2010-09-27 18:33

Jen doplnění vody a glykogenu do svalů a jater představuje několik kilogramů (řekněme 4-5kg), další je již na Vás!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Zkousim — **Hanka** 2010-09-27 18:34

Dobry den,minuly tyden jsem se poprvce dostala na tyto stranky a rozhodla jsem se,ze zkusim delsi pust.Kratsi mi nedelaji problemy,obcas si naordinuju 3-denni a vse v poradku.Dnes je to 4.den pustu a chci vydrzet 2 tydny.Jen mam strach,zda si temito pusty nemohu "zadelat" na cukrovku,popr.jine nemoci.Myslite,ze se toho mam obavat?A jeste se chci zeptat,jestli je mozne pusty zmírnit bolesti hlavy,ktere casto mam(nemyslim v pustovem obdobi).Moc dekuju za rady! Mejte se dobre,Hanka

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Zkousim — **Musculus** 2010-09-27 18:34

Dobrý den. S půstou si na cukrovku zadělat nemůžete, právě naopak. V počátcích diabetu se obvykle po půstě problém dává zcela do pořádku, při déletrvajícím diabetu se po půstě glykemie alespoň snižuje. Bolesti hlavy můžete mít i v prvních dnech půstu (kvůli pro tělo nezvyklé ketóze), později by měly úplně zmizet.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Vynechani — **Pavel** 2010-09-27 18:35

dobry den,prosim vas,mam za sebou uz 15 dni pustu,citim se naprosto skvele,hlad jeste porad necitim,mam cil 21 dni,jenze 18.den pustu jsme pozvani k tchyni na obed,je sama,dela se s varenim a moc by ji urazilo,kdybych odmítl.jak mam pak pokracovat?musim prerusit cely pust a po nejake dobe zacít s tim 21 dennim znovu nebo mohu pokracovat v tom stavajicim s tim,ze jsem to jeden den porusil?moc dekuju za odpoved!!!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Vynechani — **Musculus** 2010-09-27 18:35

Po 18 dnech půstu si nemůžete dát normální oběd - bylo by to téměř o život! Nemáte moc na výběr. Buď můžete s půstí přestat ihned, a modlit se, aby tělo za pouhé 2 dny obnovilo trávení (což Vám nedoporučuji), nebo se omluvit, a říci tchýni pravdu (doporučuji). Po 17 dnech půstu tělo nezvládne trávit bílkoviny, a příjem soli je opravdu nebezpečný!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Káva — **Veraka** 2010-09-27 18:36

Asi dělám všechno špatně,držím hladovku už 20 dní a zhubla jsem jen 5 kilo,prosim může to být kvůli tomu,že si dopředu 2x denně šálek kávy se smetanou (light)? Proč se nesmí pít káva? Na svou obranu můžu říct,že díky tomuto nápoji mám celkem pravidelnou stolici podobnou té novorozenecké...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Káva — **Musculus** 2010-09-27 18:36

Máš pravdu - nebylo to nejrozumnější. Ne kvůli malému váhovému úbytku, ale kvůli tomu, že tělo nepřešlo na režim samotrávení. Důkazem je (jak říkáš) celkem pravidelná stolice. Při

úplném půstu dojde k úplnému zastavení střevní peristaltiky cca. po týdnu. Pokud nedojde k přeorientování na samotrávení (kvůli i malému příjmu potravy), tělo funguje v režimu podobném normálu, s tím, že se projevují obvyklé "nečnosti" diet - velká ztráta svalové hmoty, nedostatek vitamínů a minerálů.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

totální kravina — **Veraka** 2017-05-26 15:12

Ahoj, vracím se tady po letech, abych varovala všechny před takovou blbostí, jako jsem tenkrát udělala já..během dlouhodobého půstu jsem tedy pila kafe a rozházela jsem si totálně metabolismus. Teď už jsem zkušená půstařka a vím, že půst je pouze voda a dokonale provedená návratovka. Jinak si člověk může opravdu ublížit. Ještě teď se stydím, za takovou kravinu, co jsem tu psala...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Post a steroidy — **karol** 2010-09-27 18:37

dobry den, zaujala ma myslienka dlhodobeho postu z dovodu precistenia organizmu..podla mna je to dobra vec, ktora si ale vyzaduje mnoho sebazaprenia a pevnu volu. ale ved niet veru ruzi bez trnia 😊 ale takto co mna zaujima a nikde som to zatiaľ nenasiel. počas postu dochadza k odburavaniu telesnych bielkovin zo svalov...to je prirodzene a aj chapem preco. pre telo je to jednoduchsie a menej pracne nez energiu ziskavat rozkladom tukoveho tkaniva, cize toto je Ok. teraz k mojej otazke, - da sa zabranit rozpadu svalov sucasnym uzivanim anabolických steroidov ? alebo uzivanim latok so silnym Antikatabolickým účinkom ? (Kynoselen, Clenbuterol) pomoze mi aj rada, alebo vas názor bez praktických skusenosti, - je to proste mozne aby v dlhodobom poste..napr. 21 dnovom pri sucasnom uzivani AS (napr. Testosteronu) prislo k menej vyraznemu oburaniu svalov ? - aky vplyv na odburavanie svalovej hmoty mozu mat AS ?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Post a steroidy — **Musculus** 2010-09-27 18:38

Tohle je server "bezsteroidová kulturistika". Steroidy bez současného vysokého příjmu bílkovin nijak nepomohou (max. chvilkově na libido), mohou pouze ublížit.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

jaká voda je nejvodnější? — **alex** 2010-09-27 18:39

Dobrý den, jsem rád že jsem objevil tuhle stránku... Již delší dobu o hladovce přemýšlím...chci zhubnout a mám dojem že to je jediný způsob...mám i pocit jako by si o to tělo samo říkalo. Protože mi poroučí žaludek a přejídám se aniž bych chtěl. A s nadváhou se necítím dobře. Rozhodl jsem se proto pro hladovku a jsem rád že jsem objevil stránku, kde se lidé svěřují se svými zkušenostmi... Pozorně jsem si přečetl předešlé otázky a odpovědi a rád bych si upřesnil pitný režim..Rozhodl jsem se pouze pro vodu... Jaká je tedy nejlepší? obyčejná z vodovodu (určitě obsahuje nějaké látky) ? obyčejná balená (vyhovuje kritérium pro bezvadnou vodu)? minerálka (obsahuje minerály)? nebo destilovaná voda (teměř bez přísad, kde ji ale koupit pro pití a ne technické účely)?? ještě bych se zeptal kolik litrů denně je optimální... Děkuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: jaká voda je nejvodnější? — **Musculus** 2010-09-27 18:39

Navrhuji obyčejnou balenou vodu. Minerálky jsou spíše přítěží, protože obsahují minerály v anorganické formě. Destilovanou vodu nepoužívejte. Denní příjem vody by měl být během FPH vyšší než normálně, více než 2 litry.

po 2,5 mletech — **Ivuška** 2010-09-27 18:41

Ahojky všem, tak už je to cca 2,5 roku co jsem ze 100kg díky FPH zhubla na (+,-2kg) 83kg a dnes je má váha pořád stejná. Měřím 178cm a ctěla bych svou váhu ještě o nějaký ten kg snížit. Často se tu mluví o návratové fázi. Já jsem příjem potravy hodně hlídala, ještě 2-3 měsíce, než jsem zase začala normálně (bez přežírání) jíst. I když jsem opravdu milovník jídla, takže po té návratové fázi se zrovna neomeziji :o) Od zítřka mám v plánu další 21 denní FPH. Chybama se člověk učí - já jsem po ovocných ředěných a neředěných šťávách dlouho jedla zeleninové vývary, do kterých jsem dávala tzv. bujóny, což byl problém - šíleně mi pak otékaly nohy a vůbec jsem byla ceklá oteklá, snad to bylo tou solí, teď už alespoň vím, že na sůl budu muset počkat delší dobu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: po 2,5 mletech — **Musculus** 2010-09-27 18:41

Ano. Sůl je skutečně velmi nebezpečná, obzvláště během, nebo brzy po delších postech. Pokud Vás např. napadne, že si po pár týdnech dáte místo vody pro zahřátí čistou osolenou česnečku, čekají Vás křeče a "průjem". Začít po měsíčním, nebo delším postu něčím slaným, je skoro sebevražda! Opravdu na slaná nebo přesolená jídla zapomeňte i v návratovce!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Žvýkačky — **Jana** 2010-09-27 18:50

Také mám jeden dotaz, držím FPH 9.dnem a výše v diskuzi jsem četla, že žvýkačky ničemu nevadí-zajímalo by mě jak je to možné?Když mám pít jenom vodu a ovoc.šťávy ne(příklad), jak to, že šťávy ze žvýkačky nevadí?Jsou plné sladidel a ochucovadel apod. Tušíte někdo? (ptám se, protože mám běžně poměrně vysokou spotřebu ovocných Orbitek-jsou sice bez cukru ale i tak se z nich šťáva do žaludku dostane ne?) Díky (PS:Nedává to smysl, to bychom mohli rovnou žvýkat všechno od obyč.jídla až po zákusky a pak to vyplivnout s čistým svědomím jak držíme FPH....)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Žvýkačky — **Musculus** 2010-09-27 18:51

Žvýkačky bez cukru jsou téměř jediným řešením, jak zajistit přijatelný dech. Podstatné pro FPH je zůstat ve stavu "samotrávení". Ze zkušeností např. s cyklickou ketogenní dietou vyplývá, že tento režim by byl pravděpodobně ukončen příjmem cca. 20-50g sacharidů/den. Podstatné je i to, aby nebyla dodávána žádná pevná strava, aby došlo k zastavení střevní peristaltiky.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Petřa** 2010-09-27 18:53

A ještě jedna otázka.Kamarádce se velmi zalíbil můj úbytek na váze a chtěla se přidat, ale tuším že 5.den si udělala "volno" a koupila si jakési sladké sušenky s tím že si dá jen tohle a pak bude pokračovat.Co to vlastně s organismem udělá?Člověk má asi průjem a je mu špatně ..předpokládám.A vše si uloží do tuků..ale co když pak pokračuje?Je to všechno nanovo s dalším úbytkem svalů atd atd? A druhá otázka..proč ne stimulanty?Myslím proč ne třeba stimulanty bez cukrů bílkovin a tuků-jen taurin, kofein..není to přece tuhá potrava..střeva se po příjmu nespustí...stejnětak káva..je to stimulant, ale tekutý... Děkuji:)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Musculus 2010-09-27 18:53

Sladkosti po 5 dnech půstu nezpůsobí zdravotně nic nebezpečného - žádný průjem, ani žádné bolesti. Ale efekt půstu "jde do háje". Po 5 dnech jsou již spolehlivě vyčerpané zásoby glykogenu ve svalech i játrech, tělo je v ketóze (a přeorientovává se na odbourávání a spalování tuků). Pomalu začíná "přemýšlet" o přechodu na režim samotrávení. Balíček sušenek dokáže tělo dostat z ketózy, a tedy Vaše kamarádka bude začínat téměř od začátku. Je to velmi nerozumné. Co se týče nedoporučování energizérů (stimulantů), není to můj nápad, ale doporučení autorů, kteří se FPH mnoho let věnovali. Důvod však neznám (nebo si jej spíše již nepamatuji).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Problémy po hladovení — aldare 2010-09-27 18:57

Dobry den, absolovoval jsem 7-denni pust, pil jsem pouze vodu. Byl to muj prvni pust v zivote. Cely pust byl bez problemu, pokud nepocitam neuveritelny hlad po celou dobu trvani a ostatni klasicke priznaky. Skoncil jsem predvcerejskem a vcera jsem mel velice silne bolesti pri moceni. Moceni se protahlo asi na hodinu a byl to dost bolestivy zazitek, chvili jsem myslel, ze ztratim vedomi. Dalsi moceni bylo bez problemu a dnes to jiz take vypada v poradku. Muzete mi prosim nekdo rict, co to mohlo byt?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Problémy po hladovení — Musculus 2010-09-27 18:57

S největší pravděpodobností odcházely ledvinové kameny (písek). To je sice bolestivé, ale mnohem lepší než operace, nebo rozbíjení ultrazvukem (následovalo by totéž).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

rada — raja 2010-09-27 19:00

ZDRAVIM A RAD BYCH SE ZEPTAL JESTLI SE OPRAVDU DA VYDRZET PO 20 DENNIM PUSTU VSE VE ZDRAVI.MAM PROBLEM ZE JSEM PRIBRAL A MOC RADS BYCH TOUTO FORMOU BYL ZASE V POHODE.CITIM ZE MI ME Telo RIKA ABYCH UZ NECO DELAL A PRESTAT I KOURIT.DRZEL JSEM 1 DEN PUST A UZ I 3 DNY PUST A BEZ PROBLEMU.CHCI PRESTAT KOURIT A NECO KONECNE DELAT SE SVYM ZDRAVIM.POORADI MI NEKDO MAM NESKUTECNOU CHUT TO VYZKOUSET A DAT SE DO BOJE .CTU VSAK VSUDE ZE SE MA PIT DETILOVANA VODA ME VODA S KOHOUTKU NECHUTNA ALE VODA CO MAME NA CHATE V LESE JE SKVELA MUZE BYT CERSTVE NAPUMPOVANA TAKE POUZIVANA? DEKUJI MOC ZA RADU A NECHCI BYT JAKO ZBABELKEC ZE SE BOJIM O SVUJ ZIVOT NEJIST 20 DNU ALE RAD TO PODSTOUPIM POKUD PORADI NEKDO KDO TO OSOBNE VYZKOUSEL DEKUJI MOC RAJA

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: rada — Musculus 2010-09-27 19:01

Není žádný důvod pít destilovanou vodu. A 20 denní půst také obvykle není problematický. Jedinými nepříjemnostmi jsou nečistý dech, občas bolest hlavy během prvních dnů půstu, problém udržet tělesnou teplotu, lehčí slabost, lehká závrať při prudkém vstávání, větší nervozita kvůli absenci glukózy apod. Držel jsem mnoho půstů od 1 do 40 dnů, a nikdy jsem neměl žádné zdravotní či jiné problémy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Práce — Kateřina N. 2010-09-27 19:02

Dobrý den, mám 10 kg nadváhu a vysoký cholesterol. Chtěla bych zkusit FPH, ale pracuji ve školce a s dětmi je hodně práce. Už třetí den jsem hrozně unavená. Přejdou tyhle pocity? Žiji

docela aktivním životem a bojím se, že s hladovkou to nebudu zvládat. Myslíte, že se to dá?

Děkuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Práce — **Musculus** 2010-09-27 19:02

Ano. Ta počáteční nepříjemná únava do týdne přejde. Budete mít prakticky stejnou sílu, jen Vám dříve dojde 😊 Ale počítejte s tím, že budete poněkud nervóznější (kvůli chybějícím cukrům). Doporučoval bych ten hodně aktivní život během půstu poněkud omezit. Ne snad, že byste to nepřežila, ale zbytečně budete mít zhoršené nepříjemné průvodní jevy (chlad, brnění, únava, závratě, nečistý dech).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Pavel** 2010-09-27 19:05

Poznatky k FPH 11. 4. do 2. 5. 09 – 21 dnů Osobně jsem si vyzkoušel 21. denní půst (od 11.4 včetně do dnešního dne). Úvodem musím říct, že se cítím skvěle. Nyní pár osobních poznatků. FPH jsem našel náhodou na internetu a po důkladném prostudování dostupné literatury jsem se rozhodl, že to osobně vyzkouším. Důvodem byl především osobní test vůle, dále vysoký krevní tlak, cholesterol a až na posledním místě úbytek váhy. Půst jsem zahájil bez přípravy a byl jsem připraven v případě sebemenších zdravotních potíží s ním okamžitě přestat. Před zahájením jsem se zvážil 78,8 kg, na konci půstu tj. dnes 69,0 kg. Ale o to mně šlo až nejméně. Váha první 2 týdny šla poměrně rychle dolů, až o necelý kg denně a postupně se to snižovalo. Třetí týden byly úbytky ani ne ½ kg za den. Nejtěžší byly snad první tři dny, silné pocity hladu, které postupně mizely, ale chuť k jídlu byla po celé období. Druhý den po zahájení mně trochu bolela hlava, spravila to půlka Valetolu a od té doby žádné potíže. Je pravda, že jsem se vyvaroval těžší fyzické námaze, tělo bylo občas unavené, ale byly také dny, kdy jsem měl chuť stále něco dělat. Po ránu jsem si musel dávat trochu pozor, jednou jsem prudce vstal a trochu se mně zatočila hlava. Jinak jsem po celou dobu chodil do práce (bez problému) a také jsem jezdil bez potíží s autem. Původně jsem si naplánoval půst na 3 dny až týden s tím, že pokud to půjde, tak si to prodloužím o další týden a jelikož žádné komplikace nenastaly, tak jsem to napoprvé dotáhl na 21 dnů. Abych odolával chuti k jídlu, tak jsem hodně pil, z počátku citrónovou vodu bez cukru, ale asi po týdnu mně přestala chutnat, tak jsem pil už jenom obyčejnou neperlivou vodu. Z počátku jsem pil i slabou rozpustnou kávu (bez cukru a mléka) což byla chyba, ale po asi 10 dnech mně také přestala chutnat, tak ji zatím nepiji. Přiznám se, že jsem půst občas porušil tím, že jsem večer občas zašel na pivo. Zpočátku jsem měl z toho strach, jak to tělo zvládne, ale byl jsem příjemně překvapen, že se nedostavily žádné negativní příznaky (ani opilosti na lačný žaludek). I v tomto případě mně pivo asi po 14 dnech přestalo chutnat. Navíc jsem četl (sám nekouřím), že kuřák v průběhu půstu sám asi po 2 týdnech přestane mít na cigarety chuť. Osobně tomu věřím. Z počátku jsem měl tlak krve 120 – 130 / na 80, bral jsem pravidelně denně lék proti vysokému tlaku Lokaren, protože před tím jsem měl TK 140 až 150/90 až 100 a asi po týdnu půstu jsem místo půlky tablety bral občas ¼ a po 10 dnech jsem ho vysadil úplně s tím, že jsem si pravidelně měřil tlak. Výsledek byl fascinující, TK ani jednou nepřesáhl hodnotu 120/80 a dnes jsem naměřil dokonce nízký tlak 119/75, budu to nadále pečlivě sledovat. Ještě jsem zvědavý na cholesterol. Před půstem jsem měl mezi 7,3 až 7,9, což bylo pomale už zralý na infarkt či mozkovou příhodu. Počkám asi 14 dnů, až se metabolismus trochu srovná a zajdu si nechat změřit. Další poznatky: V průběhu půstu se mě vysušovala pokožka, občas jsem si namazal proti tomu ruce, ekzémy netrpím, ale mám pocit úbytku menších pupínku na těle. Úplně se mně přestaly mastit vlasy a tvořit lupy. Rovněž při česání nezůstaly skoro žádné vlasy v hřebenu. Co bylo dost nepříjemné, byl zápach z úst. I když jsem si pravidelně čistil zuby, nebylo to ono. Zpočátku jsem žvýkal žvýkačky bez cukru, ale poslední týden byly pro mě protivně sladké. Spal jsem bez problémů. Pravidelně jsem si hlídal moč, neměla být tmavá či jinak neobvyklá, také bez problémů. Někdo údajně zkoušel pít destilovanou vodu, údajně má lepší čistící, vázací hodnoty, já ne, viz výše. Bolest hlavy jsem měl akorát druhý den, jinak dále už ne. Horší to bylo ze sexem, chuť postupně ubývala. Údajně je to způsobeno nedostatkem cukru. Také po celou dobu jsem měl studené ruce a pocit chladu.

Zlepšení zraku jsem nezaznamenal, spíše jsem měl pocit, že okolo 2 týdne došlo ke zhoršení a únavě očí. Klystýr jsem nezkoušel. Návrátovka: Teď nesmím pokazit návrat k běžné stravě. Dnes, první den jsem zatím snědl jedno menší jablko, asi po 2 hodinách banán, později pár ředkviček a ještě jedno jablko. Zatím nemám vůbec pocit hladu. Zajímavé je, že nemám vůbec chuť na sladké, maso atd., ale těším se na ovoce a zeleninu. Snad mně to vydrží. Mám naplánovanou návratovku na 12 dní a to podle pořadu, který jsem viděl 1.5.09 ve 20,00 hod. v televizi Z1. Popis návratovky: (dle dokumentu TV BBC v pořadu na Z1) Stručný popis: v podstatě asi 10 dobrovolníků (mužů a žen) ve věku 40 let výše, kteří vykazovali vyšší cholesterol, obezitu, se podobilo experimentu. V průběhu 12 dnů, kdy byli izolováni od civilizace (konkrétně v jedné ZOO pod stany), byli nuceni jíst pouze ovoce a zeleninu a to jenom v syrovém stavu (od pomerančů, banánů, jablek, jahod, květáků, ořechů, borůvek, prostě všeho, co je syrové k jídlu). Denně mohli sníst až 5 kg ovoce a zeleniny dle vlastní chuti (samozřejmě že takové množství nikdo denně nesnědl). Po 12 dnech jim oznámili výsledky testu a ten byl – každému klesla hladina cholesterolu v průměru o 12 až 19% !!! Za 12 dní !!! Na tomto principu je založena moje návratovka s tím, že dávky ovoce a zeleniny budou odměřeny pocitem hladu. Závěrem můžu s klidným svědomím říct, že to každému doporučuji. Je nutné seznámit se s dostupnými informacemi, promyslet si to a nebát se. Prostě tělu poručím – „od zítřka nic nedostaneš“ – a potom vše důsledně sledovat. V případě potíží jednoduše přestat. Pokud je to vůlí, podívej se na dosažené výsledky a tento pocit by měl být silnější, takovým hnacím motorem v pokračování. Také se může začít 3 denním půstem a dle osobního pocitu si ho postupně opakovat a prodlužovat. U nemocných a těch co berou léky, je rozumná konzultace s lékařem (já jsem to nedělal). Přeji všem mnoho zdaru a pokud jsem na něco zapomněl a nebo by chtěl nějaké odkazy, rád se podělím o osobní zkušenosti. Pavel

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Návratovka + výsledky — Pavel 2010-09-27 19:06

Dnes (21.5.09) jsem dostal konkrétní výsledky ve věci cholesterolu. Na odběru krve jsem byl 19.5.09, tj. asi 17 dní po ukončení 21 denního FPH. Návratovka proběhla v pohodě až na jeden problém, který jsem si zavinil sám. Ten zmíněný problém jsem si způsobil sám tím, že asi pátý den po návratovce jsem snědl větší množství ovoce a zeleniny v domnění, že se nemůže nic stát. Bohužel došlo ale k zácpě a trvalo to krušné dva dny, než se to uvolnilo. T.zn., že i syrové ovoce a zelenina se musí jíst min. první týden s mírou. Druhý týden jsem k tomu pomale přidával celozrnné pečivo, zeleninové vývary (bez tuku) a různé míchané zeleninové saláty. Po tak dlouhém půstu člověkovu chutná téměř vše. Chuť na kávu stále nemám, tak ji nepiji. Dnes už kombinuji stravu s kuřecím masem apod.. Zajímavé je, že po skončení půstu klesla moje hmotnost z původních necelých 79 kg na současných asi 69, a přestože nyní jím podle chuti i co do množství, až se mně někdy zdá, že to trochu přeháním, tak stále mám stejnou hmotnost, tj. okolo 69 kg. Žádný jojo efekt se nedostavil. Od 17 dubna jsem přestal užívat prášky na tlak Lokren, pravidelně si TK kontroluji a nenaměřil jsem za celou dobu horní tlak více jak 130, zpravidla se nyní pohybuje v rozmezí od 115 do 125 a dolní zaznamenané maximum bylo 82, jinak je to v rozmezí od 68 do 75. Rovněž zaznamenávám pozvolné zlepšení zraku. Je pravda, že si pomáhám i cviky na oční svalstvo. To jsem ale trochu odbočil od cholesterolu. Naměřené hodnoty ze dne 19.5.09 (výsledky jsem obdržel dnes) jsou následující: (radši to celé opíšu) CHOL=4.3. TG*1.73 HDL=1.03. LDL=2.37. CHOHDL=4.2 CHHDHD=3.2. Z uvedeného vyplývá, že původní hladina před půstem se snížila ze 7,9 na 4,3, což mě nesmírně pozitivně překvapilo a ujistilo, že vynaložená námaha nebyla marná. Myslím si, že to je vynikající výsledek. Co se týče hodnoty TG*1.73, dle sdělení lékařky jde o množství tuku v krvi. Přípustná hranice je 1.70, v mém případě to posoudila jako hodnotu v normě. Přeji všem pěkný a úspěšný den

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Mierna podváha — Theo 2010-09-27 19:07

Ďakujem za reakciu. Váš článok ma motivoval až tak, že spolu v súčinnosti rôznych iných poznatkov a prípravy na FPH som rok vegetarián a mesiac vitarián s dodržiavaním alkalickej stravy. Mám výšku 169cm pri váhe 52kg. Keďže v príspevkoch ktoré sa týkali váhy bola reč iba o chudnutí, môže mi FPH z tohoto pohľadu nejak ublížiť keďže logicky ja chudnúť nechcem?

Inak váhu som sa snažil naberať rôznymi spôsobmi bez úspechu. Čarovanie pri splne už nemienim skúšať, keďže moja životná filozofia sa zmenila. Keď už FPH začnem, moja prvá otázka je: 1) môžem pri tom piť piť vodu (www.piaqua.sk/htm/piaqua.htm)? 2) keďže sa tu spomínala slabšia imunita, môžem pri tom brať mms (www.emms.cz/) keďže podporuje iba imunitu? 3) doporučujete prípravok Sanogel na vyčistenie čriev pred alebo počas užívania? 4) z dôvodu váhy 52kg je lepšie jesť hroznový cukor alebo nie počas FPH? A moja posledná otázka je, je takto možné viesť život až do smrti? Myslím prímanie potravy iba v minimálnom množstve prípadne vôbec, dá sa to? Je to vec mojej životnej filozofie. Dopredu ďakujem za Váš čas a odpovede, ktoré môžu kludne trvať aj dlhšie keďže ich fundovanosť zaberie viac času :)

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

RE: Mierna podváha — **Musculus** 2010-09-27 19:07

Ano, skutočne máte mierne podváhu. Pokiaľ sa stravujete ako vegetarián či vitarián, FPH by ste nemali potrebovať. Pokiaľ jej pristo chcete podstoupit, nemal by byť delší než 1-3 dny. Zapomeňte na piť vodu a pijte normálne. Zapomeňte na MMS i Sanogel - je to zbytočné. Během FPH nejzte nic, ani čistý hroznový cukr. Poslednímu dotazu nerozumím. Když nebudete jíst, zemřete. Co se týče pravidelných FPH u lidí s normální hmotností, FPH je každopádně schopno život prodloužit.

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

otázka — **Ladislav** 2010-09-27 19:09

Dobrý deň. V prvom rade by som sa chcel veľmi poďakovať autorovi stránok za námahu a vynaloženú energiu, ktorú do nich vkladá. Mnohým ľuďom vaše cenné rady určite pomohli a viacerých tiež naviedli na zdravší životný štýl. Zaujímalo by ma, či pri FPH nie je problém užívanie liekov. Napr. na vysoký krvný tlak musím brať denne Concor, ktorý nie je možné okamžite vysadiť a zaujímalo by ma, či to nebude mať negatívny dopad na prechod tela na „samotrávenie“, keďže viacerí prispievatelia uvádzajú, že okrem vody by sa do tela nemalo dostať vôbec nič.

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

RE: otázka — **Musculus** 2010-09-27 19:10

Užívání Concoru na přechod těla do režimu autolýzy neovlivní. Concor je betablokátor, který by se neměl nárazově vysadit, protože by to mohlo rozhodit krevní tlak. Ve standardní situaci se vysazuje tím způsobem, že se vždy po týdnu dávka zmenší na polovinu. FPH samo o sobě způsobuje snížení tlaku, a později jeho normalizaci na optimální úroveň. Obvykle se tlak srovná po 5-7 dnech, ale může to trvat i déle (u mne se tlak srovnal na optimální hodnotu prakticky skokem, a to teprve po 21 dnech). Doporučoval bych Vám domluvit se se svým lékařem, např. zda Vám odsouhlasí snížení dávkování Concoru během FPH na polovinu, s tím, že si budete svůj tlak průběžně měřit.

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

25 denní fph — **Věra** 2010-09-27 19:11

Zdravím všechny příznivce těchto stránek, chtěla bych poprosit o radu autora. Držela jsem poctivě 25 dnů, zvládla jsem to bez prohřešku, teď jsem druhý den v návratovce. Momentálně si pochutnávám každé dvě hodiny na ovoci a zelenině. Nechci návratovku v žádném případě porušit a proto bych ráda věděla, kdy si mohu dát kávu (neslazenou, čistou). Moc děkuji. Věra

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

RE: 25 denní fph — **Musculus** 2010-09-27 19:12

Můžete si ji dát nejspíš kdykoli - má jen slabší vliv na povzbuzení a krátkodobě trochu zvyšuje tlak. Jen mne to trochu překvapuje. Obvykle je člověk během dlouhého půstu hodně citlivý na různé škodliviny apod. (např. kouř cigaret, aromaolejíčky, vonné tyčinky) a ztrácí chuť např. právě na kávu. Pokud jste na konzumaci kávy byla závislá, byla by nyní docela dobrá příležitost s tím seknout úplně.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FPH - 21 — **V.Ch** 2010-09-27 19:36

Dobrý den mám dotaz s PFH mám zkušenost teďkon bych chtěla zkusit 21 dní ale bojím se abych neumřela měším 173 a vážím kolem 53kg. Jestli mě by to neublížilo i když v pase mám 67cm což taky není úplně ideální.. Ale spíš mi jde se zbavit jedů..

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - 21 — **Musculus** 2010-09-27 19:36

Nedělejte to. Už teď z medicínského hlediska spadáte do kategorie podvýživy. Doporučuji Vám přibrat alespoň na minimální doporučenou hmotnost (dle BMI), a na čištění těla používat občasné 1-3 denní posty. S tou váhou si prosím nezahrávejte, nemáte tušení, jak moc nebezpečné to je!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

40 dnů pust — **Pepíno** 2010-09-27 19:37

Ahoj, držím nyní 40ti dení půst a jsem na 34. Tak do 30tého dne to šlo, ale teď už to sou docela muka, dost velká ztráta energie, ráno si musím dávat studenou sprchu, jinak bych nefungoval a taky se mi už povedlo jednou omdlít 😊 Rychle vstát a jít na záchod se nevyplácí no 😊 Piju celou dobu pouze destilovanou vodu, páč ta sebou odnese nejmíc nečistot z těla, vzhledem k její čistotě, mám vlastní destilátor. Už asi týden mě bolí lopatky a pořát slyším sám sebe v levém uchu, chtěl bych se zeptat, jestli má někdo zkušenost co s tím, nebo to prostě necht odeznít. Díky

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: 40 dnů pust — **Musculus** 2010-09-27 19:37

Nemyslím, že destilovaná voda je až tak dobrý nápad, ale to je teď jedno. Pokud nemáš opravdu dobrý důvod, proč v půstu pokračovat, pak bys měl myslím popřemýšlet o ukončení a opatrné návratovce.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FPH a ATB? — **Anja** 2010-09-27 19:38

Ráda bych poprosila o radu, jsem trochu zoufalá. Mám čerstvě diagnostikovanou boreliózu, je to teprve asi 3 nebo 4 týdny od chycení klíštěte, takže rané stádium. Jsem ve druhém dni půstu, chtěla jsem vydržet podle pocitu až týden. Teď mám ale brát antibiotika, i když se mi opravdu zoufale nechce. Mám FPH během přelčení atb přerušit, aby se mi nepoškodila střevní sliznice? Nebo pokračovat s půstem a zároveň brát antibiotika? Moc děkuji za rady!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH a ATB? — **Musculus** 2010-09-27 19:39

V tomto případě bych Vám doporučoval půst přerušit. Ať jste již dostala Doxyhexal či jakékoli jiné antibiotikum, je to pro žaludek a střeva opravdu docela zátěž.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Promiňte, ale je to nesmysl — **Martin Zelinka** 2010-09-27 19:39

Pokud skutečně k nějakému zlepšení zdravotního stavu po hladovce (odmítám používat termín FPH, protože na něm nic prospěšného není), tak ejdině díky placebo efektu. Navíc, pokud máte nějaké medicínské nebo anatomické vzdělání, tak byste měl vědět (a ke článku dodat), že půst není prospěšný pro každého. Záleží na mnoha faktorech (genetika a s tím související typ postavy, věk apod.). Zvláště, co se týče věku, můžete tímto svým článkem spíše ublížit. Troufám si odhadnout, že spousta lidí, co an tyhle stránky chodí a čte je, jsou v pubertě. Tedy v období, kdy právě nejvíc potřebují vyváženou stravu složenou ze všech složek, budou díky vašim radám hladovět. Navíc si troufám přednést logickou otázku. Pokud tedy to vaše hladovění je tak prospěšné, jak to, že dívky (vyjímečně i chlapci), kteří trpí mentální anorexií (nikoliv bulimií), nejsou nejzdravější lidé na světě? Asi mi namítnete, že ej to tzv. stressové hladovění, jako ve vámi uváděných krizových situacích. Ale v tomhle vám musím vyvrátit váš naprosto nesmyslný argument, že zemřeli na stress z hladu. Souhlasím, že někteří jedinci mají skutečně od přírody předpoklady k minimálnímu příjmu potravy (viz Prahlad Džani a podobní), ale podle mě je to stejný extrém, jako přejídání.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Promiňte, ale je to nesmysl — **Musculus** 2010-09-27 19:40

FPH je obvykle krok, ke kterému se uchylují lidé, kterým klasická medicína nedokázala pomoci. Zdravotní přínos je těžko zpochybnitelný. Pubescentům bych FPH nedoporučoval, a již vůbec ne někomu s nízkou váhou (viz. odpověď na dotaz, který je asi o 12 pozic nad tímto). Anorexie a bulimie jsou životu nebezpečné závislosti (www.musculus.cz/ppp), a hladovění pro lidi s poruchami příjmu potravy samozřejmě není.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FPH — **Terrykk** 2010-10-14 18:54

Dobrý den,

2 hodiny mi trvalo než jsem si důkladně přečetla celý článek a komentáře. Velice mě to nadchlo a přemýšlím, že si zaplatím osobního trenéra nebo si dám půst. Ale nevím co je lepší. Jde mi jenom o úbytek váhy. Měřím 185cm a vážím 85 kg. Největší strach mám z toho, že moje pracovní náplň spočívá v ježdění autem za klientama. Zápach z úst by asi odradil od obchodu:D a mám strach z toho řízení. Ještě by mě zajímalo co se stane když nepoužiju klystýr. To způsobí ucpání střev? Bolesti? Děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH — **Musculus** 2010-10-15 06:15

Pokud chcete při této hmotnosti zhubnout, doporučoval bych Vám cvičení a úpravu stravování, ne půst coby řešení. V případě, že byste se rozhodla pro půst, nepoužívání klystýru nezpůsobí ani bolesti, ani ucpání střev. Jen to poněkud zpomalí čištění těla a může zhoršit průvodní jevy během půstu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH — **Terrykk** 2010-10-15 07:16

Děkuji za odpověď. Zkusím pár dní vydržet. Můžu brát během FPH antikoncepci?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH — **Musculus** 2010-10-15 07:18

Ano, můžete.

Narkoza po pustu — **Petra** 2010-11-12 15:10

Dobry den,

mam dotaz, od zitrka zacinam sedmidenni pust, ktery jsem absolvovala i na jare, 2.prosince mam jit na operaci v celkove narkoze, je problem v pustu pred operaci nebo je to naopak prospesne co se tyce ocisty tela a tak, jelikoz jinak trpim po narkozach (mela jsem zatim jen 2) zvracenim, dekuji za odpoved

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: Narkoza po pustu — **Musculus** 2010-11-12 15:15

Po půstu budete mít víc než týden na návrat, takže by Vás to určitě nemělo nijak negativně ovlivnit. Obávám se však, že na nevolnost po narkóze to mít vliv nebude.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

re- — **Petra** 2010-11-12 15:19

Citace Musculus:

Po půstu budete mít víc než týden na návrat, takže by Vás to určitě nemělo nijak negativně ovlivnit. Obávám se však, že na nevolnost po narkóze to mít vliv nebude.

No o to ani tak nejde, spíš mi šlo o to, aby to nemelo na telo negativni vliv, aby telo nebylo oslabene a narkoza mi pak neublížila 😊 Čistim telo takhle vzdy na jare a na podzim, po operaci se mi nechce, chtela bych pred, kazdopadne dekuji za rychlou odpoved!

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

narkóza po pustu — **Peťa** 2012-09-13 13:44

Neměj žádný strach já jsem v Dubnu držela FPH a pak jsem během ní šla i na operaci a měla narkózu, nestalo se mi vůbec nic. Předem sem lékařům řekla, že FPH držím a udělali mi vyšetření a vše bylo v pořádku až na ketony v moči. Byla jsem na operaci v šestém dni pustu a držela ho i po návratu domů. Zvládla jsem 15 dní, chtěla jsem si dát 21, ale nešlo mi to, protože jsem byla tak strašně slabá, že jsem neunesla ani nákup k autu. Teď ho držím znovu, dnes pátý den a snáším to lépe než první půst. Přeji hodně štěstí :)

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Žlučnickové kameny — **Petr** 2010-12-16 20:35

Zdravím, mám problém s trávením už delší dobu, nesnáším hlavně cukr. Na sonografii mi zjistili žlučnickový kámen.. A chtěl jsem se zeptat jestli už si "jen" takovou 20-25 denní hladovkou, jak píšete, někdo kámen/y odstranil a mohl pak zase jíst normálně všechno, po návratce.

Hladovku už jsem jinak zkoušel 9 dní jen o vodě a měl jsem celkem problém s energií už po 2-3 dnech... půldne jsem vždycky jen polehával a pak jsem se max cca 30minut prošel po venku a taky z tlakem /nízkým/. Vážím 71kg/178cm/29let Díky za odpověď. Petr

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: Žlučnickové kameny — **Musculus** 2010-12-17 08:25

Žlučník je pouze zásobárna žluči pro případ velkého jednorázového příjmu tuků, s trávením cukrů nemá nic společného. Osobně zkušenosti z odcházení žlučnickových kamenů během FPH nemám, ale lékaři dohlížející na FPH u množství pacientů to potvrzují - ne jako

samozřejmost, ale jako častou věc. Pokud máte problémy se snášením půstu, nepouštějte se do 3 týdenního. Zdravotní přínos mají i kratší opakované půsty.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Karin 2011-02-26 21:13

Dobrý den,

měla bych na Vás následující dotaz. Beru pravidelně léky (antidepresiva), nevadí jejich každodenní užívání při FPH? A jak je to při půstu s vitamíny, dokáže si tělo poradit s tím že nemá jejich dostatečný příjem? Je vhodné či ne doplňovat je při půstu formou vitamínových doplňků? Děkuji moc za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Musculus 2011-02-28 08:26

Prášky (antidepresiva) můžete během půstu normálně užívat. Pokud se jedná o úplný půst, pak tělo netrpí žádnými příznaky avitaminózy, ani když půst trvá např. 6 týdnů. Během půstu vitamíny doplňovat nepotřebujete.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

dvanáctihodinový let při FPH — Anne 2011-03-24 20:29

Chtěla bych se zeptat, zda nebude mít nějaké negativní účinky let přes oceán trvajících více jak 12 hodin? Jsem po 14 dnech FPH, zatím bez problémů.

Děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: dvanáctihodinový let při FPH — Musculus 2011-03-25 06:55

Nevidím žádný důvod pro nějaké komplikace.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Pálenie záhy — Rastó 2011-04-13 05:46

Dobrý deň.

Mám otázku. Držím post 8 deň a nepociťujem žiadne bolesti hlavy ani nejakú slabosť. Trápi má len pálenie záhy. Nieje to nič extrémne, ale cítim ju. Pijem dojčensku vodu neprelivu. Pálenie záhy však neutícha. Skúsil som sodu bikarbonu/smie sa to???. Pomohlo, ale nie nadlho. Poradíte?

Nerád by som si privodil nejaké vredy z prekyslenia žalúdka. Ďakujem

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Pálenie záhy — Musculus 2011-04-13 07:38

Myslím, že soda by neměla nijak vadit. A popravdě ani neznám jiný způsob, jak snížit překyselení žaludku, než sodou nebo antacidy na bázi hliníku a hořčíku. Soda účinkuje nejrychleji (neutralizuje kyselinu chlorovodíkovou), ale také je její účinek poměrně krátký. Omezit "pálení záhy" můžete pouze částečně - častým pitím neperlivé vody a tím, že nebudete ležet na rovině. Když už si budete chtít lehnout, tak si podložte horní část těla. Problém u pálení záhy není obvykle v přílišné tvorbě žaludečních kyselin, ale ve špatně fungujícím jícnovém svěrači. Když budete mít jícnů výš než žaludek, bude menší pravděpodobnost, že se Vám žaludeční kyseliny dostanou do jícnu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Pálenie záhy — **Rastó** 2011-04-13 08:58

Ďakujem Vám veľmi pekne za odpoveď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

implantaty — **Radka** 2011-04-28 16:12

Jsou silikonove implantaty nejakou prekazkou pri FPH?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: implantaty — **Libor Diviš** 2011-04-29 07:02

Pokud vím, tak existují asi 3 možnosti uložení prsních silikonových implantátů, a na typu závisí i možný vliv FPH. Co se týče zdravotního vlivu, ten by neměl být žádný, ale mohlo by to mít "kosmetický" vliv při jednom typu uložení a velkém poklesu hmotnosti. Při menší ztrátě hmotnosti nehrozí nic. Pokud žena s implantáty přemýšlí o použití FPH coby prostředku velkého snížení hmotnosti (což nedoporučuji), měla by se o tom poradit nejlépe s plastickým chirurgem.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

implantaty pod žlazu — **boticka** 2011-04-30 19:51

Tim jednim typem uloženi asi bude mineno uloženi pod žlazu, ktere tedy zrovna mam....Prestala jsem kourit a zahy jsem pribrala 9 kg, myslite, ze by po sedmidennim hladoveni byl ubytek kilogramu takovy, ze by vzhled "hrudi" ovlivnil? Co je tedy mineno tim velkym snizenim hmotnosti, priblizne kolik kg ano a kolik už ne....? Dekuji za odpoved

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: implantaty pod žlazu — **Musculus** 2011-05-03 06:31

Týdenní FPH Vám určitě neublíží. Ty kilogramy Vám říci nemohu - nejsem plastický chirurg ani jasnovidec 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Ingrid** 2011-05-02 18:27

dobry den, rada bych zahajila FPH a chcela bych se zeptat zda pri pustu je vhodne pit pouze vodu nebo se muze pit např. neperlivá voda bez kalorií slazená umělým sladidlem či sukralózou. Předem děkuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2011-05-03 06:32

Čistá voda je lepší, ale neublíží Vám to.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Zlomenina — **Andrea** 2011-05-04 16:28

Dobry den, chcela jsem se zeptat jestli je vhodne provozovat FPH pri zlomenine ruky. Pomuze to nebo to muze narusit srust kosti. Mate s tim nekdo nejake zkusenosti. Dekuji za odpoved

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Dotaz — **Karolina** 2011-05-07 15:56

Dobry den chcela jsem se zeptat jaky muze byt vahovy ubytek v prvni tydnu hladovění? Dekuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Dotaz — **Musculus** 2011-05-10 09:39

To se nedá říci, protože je to závislé na příliš mnoha faktorech, jako je počáteční hmotnost, okolní teplota, energetický výdej, rychlost metabolismu apod. Obvykle to bývá kolem 4-5kg, ale může se to lišit.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

víno — **pepa** 2011-05-17 09:39

Dobrý den,chtěl jsem se zeptat mohu-li v průběhu FPH,14 dnů,vypít střík bílého vína 2dcl doplněného vodou do půllitru a má-li to nějaký vliv na průběh FPH.Děkuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: víno — **Musculus** 2011-05-18 13:59

To opravdu není dobrý nápad. Kromě toho, že alkohol zatěžuje játra, obsahuje víno i dost cukru a energie.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

kaše — **pepa** 2011-05-22 11:21

Dobrý den,po 14 dnech FPH,v návratové dietě piji šťávy ředěné,pak neředěné tři dny,potom tři dny syrové ovoce a zeleniny,mohu si poté dát kaši z rozvařené čočky,nebo brambor? Děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: kaše — **Musculus** 2011-05-23 11:47

Ano, bez problémů (ale nesolit, nebo jen minimálně). Doporučuji zeleninový vývar se kořenovou zeleninou, bramborami, luštěninami. Později přidejte pečivo.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: kaše — **pepa** 2011-05-23 15:42

Z luštěnin je vhodný i hrášek? Nebude nadýmat? Jinak opravdu díky za skvělé stránky,dokud jsem nevyzkoušel nevěřil jsem,po tak krátké době,nehledě na ztracené kilogramy,jsem se tak dlouho dobře necítil,zmizelo dost zdravotních potíží a vlastně bez práce a ještě člověk ušetří 😊 Od jednoho doktora mam v lékařské zprávě napsáno "nesmí číst internet" už jsem ho nenavštívil a internet čtu dál,**a jsem rád**.Takže ještě jednou **DÍKY ZA TYTO STRÁNKY!!** pepa

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: kaše — **Barbora** 2011-05-23 16:32

Mohu se zeptat kolik kg jste pepo zhodil? a jak dlouho jste hladovku drzel? chci do toho take jít, ale stále se mi to nedaří nevím jak začít. Dekuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: kaše — **pepa** 2011-05-24 11:58

Poprvé jsem držel 7 dní, po operaci kolene a do toho jsem ještě přestal kouřit, jsem během měsíce a půl nabral 12,5 kg. Málo bohybu, cigarety nebyly, tak musím přiznat větší žravost, to udělalo své. Pustil jsem se po přečtení těchto stránek a další literatury do fph. Klystry jsem nepraktikoval, během sedmi dnů spadla váha o 10,5 kg, při návratové dietě o další 4 kg, teď už jím normálně, ale radikálně jsem změnil i jídelníček, hodně zeleniny, ovoce a z masa si dávám jen ryby, kuře, krůtí a králíka. Taky už nežiju proto abych jedl, ale jím abych žil, a jde to. Je to v všechno o vůli a psychice. Tímto nechci dávat nikomu žádný návod, každý si to musí srovnat se svým svědomím :-). Nyní si chci dát nějaký týden pauzu a pak jít do 14. Mám v šatníku věci které bych ještě rád vzal na sebe :-). A myslím že se není čeho obávat, vždy je možnost skončit, tělo si samo řekne. Pokud se do toho pustíte držím palce a přeji pevnou vůli.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: RE: RE: kaše — **Musculus** 2011-05-24 04:49

Všechny luštěniny nadýmají, protože obsahují oligosacharidy. Ale žádných zdravotních komplikací se bát nemusíte.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Cukrovku typu 2 je zřejmě možno vyléčit krutou dietou — **blisty** 2011-06-24 10:02

www.blisty.cz/art/59195.html

"Pacienti, kteří měli dlouhá léta cukrovku typu 2 (způsobenou obezitou) byli podle britské studie vyléčeni, nejméně dočasně, tím, že dodržovali po dobu dvou měsíců extrémní nízkokalorickou dietu.

Toto zjištění vědců z Newcastle University zpochybňuje dosavadní představy o této nemoci, podle nichž byla cukrovka typu 2 celoživotní chorobou.

Cukrovku je nutno kontrolovat insulinovými injekcemi a dalšími léky. Cukrovka může končit oslepnutím a amputací končetin, také zkracuje život.

Z výsledků projektu realizovaného v Newcastlu vyplývá, že se pacient může uzdravit, nikoliv pomocí léků, ale pomocí diety.

Vzorek pacientů byl ovšem malý. Jedenáct lidí se účastnilo projektu, financovaného organizací Diabetes UK. Po dobu dvou měsíců museli omezit příjem potravy na 600 kalorií denně. Avšak o tři měsíce později z 11 pacientů se jich 7 zcela uzdravilo.

Cukrovka typu 2 vzniká v důsledku příliš velkého množství glukózy v krvi. Má silnou vazbu na obezitu, na rozdíl od cukrovky typu 1, která obvykle vzniká u lidí, jejichž tělo není schopno vyrábět inzulín a proměnit tak glukózu v energii. Pacienti musejí denně dostávat inzulínové injekce.

Z výzkumu v Newcastlu vyplývá, že extrémně nízkokalorická dieta vede k tomu, že tělo odstraní tuk, který blokuje slinivku břišní a tak jí zabraňuje, aby vyráběla inzulín."

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Cukrovka — **Jirka** 2013-05-10 09:28

Dobry den,

na teto strance jsou vycerpavajici informace o teto nemoci, ktere jen potvrzují to co pisete.

www.celostnimediceina.cz/.../

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

salmonela a FPH — **Anabel** 2011-07-08 21:45

Dobry den, chtěla bych se zeptat, zda se muze salmonela lecit FPH? Nemem typicke priznaky - ani horecky a zvraceni, ale prujem. Bylo mi receno, ze musim vynechat tuky, prakticky muzu jen ovoce, zeleninu, pecivo, ale prujem mam porad. Mohlo by pomoct FPH? A jak dlouho? Uz mam zkusenosti s 14-ti dennim hladovenim. Lekari nedoporucuji pri salmonele hladoveni, ale ja uz si nevim rady. Dekuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: salmonela a FPH — **Musculus** 2011-07-10 08:02

To nevím. Ale Jednou jsem měl podobné problémy, byl jsem u lékaře, kde mi nechali udělat rozbor. Neřekli mi, co to bylo, ale byli z toho dost vyděšení, protože mi po 3 nebo 4 dnech volali domů, že mám přijít a že mi musí nasadit antibiotika. Řekl jsem, že už jsem úplně v pořádku. Bylo mi totiž tak bídně, že jsem předchozí 3 dny nic nejdl, pouze jsem pil slabý hořký černý čaj 😊 Nicméně raději se řiďte pokyny lékaře.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

zdraví — **Alena** 2011-08-11 14:26

Mám za sebou desetidenní hladovku a musím říct, že mě pomohla snad úplně na všechno. Celý rok jsem neměla rýmu. Spravilo se mi hodně špatné koleno, ledviny, migrény jsou pryč. Nebudu vypisovat tu spoulu problémů, které mi to vyléčilo. Pořád tomu nemohu uvěřit, že je to tak zázračné a jednoduché. Zkrátka to funguje. Jen chci zdůraznit, že bez pořádného vyčištění střev je účinek jen ani ne poloviční a pak je hladovění trochu zbytečné. Buď je dobré použít krystýr a nebo Glauberovu sůl. Návod jistě najdete někde na internetu. Výborná je knížka od pani doktorky Partykové „, Hladověním k uzdravení“. Dnes vím, že kdykoliv má člověk nějaké zdravotní problémy, měl by přestat jíst.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

otázka — **Ivoš** 2011-09-27 13:32

Rád bych taky zkusil půst, mám ovšem jeden problém, který nevím jak vyřešit. Můj žaludek nemá rád čistou vodu, nemá ji rád do té míry, že se mi z ní navaluje a když jsem potřeboval po opici zvracet a lžička v krku nepomohla, čistá voda spolehlivě zabrala. Dá se alespoň něčím ochutit, aby půst měl svůj účinek?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: otázka — **Musculus** 2011-09-27 14:44

Můžete alespoň pro začátek zkusit přidat např. trochu citrónové šťávy (po několika týdnech už to není dobrý nápad), nebo pít slabý hořký čaj.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Citronová voda — **K@ty** 2011-10-08 16:40

Dobrý den,
chtěla bych se zeptat, zda je možné přidat si do vody čerstvou citronovou šťávu, čistá voda se mi po pár dnech "přepije" a pak mi dělá problémy zvládnout více jak 1 litr za den. Dále by mě zajímalo, zda mohu užívat zelené potraviny, konkrétně chlorellu, zmírňuje příznaky detoxikace, nerada bych narušila průběh FPH, když už se do toho pustím. Děkuji ha odpověď a hezký večer!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Citronová voda — **K@ty** 2011-10-08 17:06

Omlouvám se, odpověď na první otázku jsem našla o komentář výš, hned jsem si nevšimla, jen bych chtěla požádat o upřesnění, jak dlouho mohu vodu takto dochucovat? Jen ještě jedna věc, můžu pít banchu? Je to zelený čaj, který je dobrý právě při překyselení organismu, běžně piju i 2 litry denně. Ještě jednou děkuji!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Antikoncepce — **K@ty** 2011-10-08 20:39

A ještě poslední věc, může užívání antikoncepce narušit účinky FPH?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Antikoncepce — **Musculus** 2011-10-08 21:06

Bancha je japonský zelený čaj nižší třídy, který má poměrně málo teinu (kofeinu), takže se pro FPH celkem hodí (pokud bude slabý). Co se týče citronové šťávy přidávané do vody, zjistíte, že po nějaké době Vám bude způsobovat velké překyselení žaludku, a vrátíte se k vodě a slabému hořkému čaji. Hormonální antikoncepce problém není.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

džusový půst — **Katka** 2011-10-17 13:18

Dobrý den,

zajímalo by mě, jak je to s džusovým půstem, děje se s tělem to stejné, jako když se pije jen čistá voda nebo bych si tímto mohla spíše ublížit?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: džusový půst — **Musculus** 2011-10-17 13:24

Není to stejné, jako když se pije čistá voda. Plusem je to, že člověk do sebe dostává vitamíny, enzymy a cukr (takže mozek moc neprotestuje), avšak kvůli množství přijímaného cukru a energie se tělo pravděpodobně vůbec nepřenasadí do režimu autolýzy. Tudíž se jedná spíše o drsnou dietu, bez přínosu FPH.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Drobky — **Petr D.** 2011-10-21 21:13

Zdravím, snažím se držet půst již nějakou dobu cca 2 měsíce, není to úplný půst, je to spíše minimalizace stravy. A to postupně ubírání množství a agresivních faktorů, jako je cukr atd. Teď jsem došel ale do stavu kdy již jím skoro jen zeleninu, protože i ovoce jako kousek pomranče je celkem bomba energetická, kdy člověk neví co s tím má dělat, jenže bez trochy toho cukru to taky nejde, mozek začíná protestovat, ale zároveň to tělo jakoby nedokázalo strávit, hodně nervozity a energie. A zároveň bílkoviny nejdu moc trávit bez toho. Jak dál? Mám problém s dvanáctníkem a pořád se ještě ozývá, když se trochu více najím nebo více hladovím jen o vodě. Díky za radu

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Drobky — **Musculus** 2011-10-22 08:25

FPH je pro zdraví, to, co děláte Vy, je o zdraví. Vy předvádíte drastickou a nerozumnou dietu, bez přínosu FPH, s velkou ztrátou svalové hmoty kvůli nedostatečnému příjmu bílkovin.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

čaj — **Ivoš** 2011-10-22 12:14

může se při FPH pít neslazený ovocný čaj?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Drobky — **Petr D.** 2011-10-23 22:16

Co by jste mi teda doporučoval? Když bílkoviny moc nemůžu, kvůli minimálnímu příjmu sacharidů strávit??? Někde jsem četl, že se to považuje za hladovku, když člověk přijímá minimální množství potravy, aby se organismus nepřepnul z režimu hladovění...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

otoky nohou — **Ester W.** 2011-11-07 19:32

Dobrý den,

chystám se zahájit FPH a chtěla bych se zeptat, již dlouhou dobu trpím otoky dolních končetin, máte prosím nějakou zkušenost zda FPH pomáhá snížit či odstranit tento problém? Také bych se ráda zeptala zda by byl problém kdybych při FPH střídala pití čisté vody a ochucené vody slazené aspartamem s výživovou hodnotou 3kJ/100ml. Děkuji Vám za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: otoky nohou — **Musculus** 2011-11-07 21:54

Ideální to samozřejmě není, ale pravda je, že pokud to s tou limonádou nebudete přehánět, pak z FPH "nevypadnete". Otoky nohou mají obvykle na svědomí problémy se srdcem či ledvinami. Dalším důvodem může být nedostatečné používání nohou.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Kontraindikace — **Dominik** 2011-11-15 23:51

Dobrý den-FPH má skutečně logiku a vypadá to,že skutečně problematice dobře rozumíte.Lidské tělo asi opravdu disponuje obrovskou schopností "samoopravitelnosti".Možná byste mohl trochu objasnit jednotlivé body kontraindikace(cysty,novotvary,cirho za atd)v čem je hlavní riziko? Je patrné,že FPH může vyléčit většinu metabolických problémů-ovšem je taky pravda,že velice často jsou tyto problémy doprovázeny-neli přímo způsobeny jaterními problémy primárně,anebo jsou pak játra poničena jejich chronickým zatěžováním nadváhou,nebo léky,záněty apod-takže pak ztukovatí,nebo můžou začít "cirhovatět" Nemůže FPH pomoci i játra zrevitalizovat?(třeba i poztížena steatozou,nebo cirhozou?)Předem díky za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Kontraindikace — **Musculus** 2011-11-16 07:42

Mohu zde rozebírat, co znamenají jednotlivé termíny, ale ne, proč jsou tyto potíže kontraindikacemi. Je to varování lékařů, kteří dělali dohled u tisíců pacientů provádějících FPH. Osobně se domnívám, že by FPH mohlo dát tělu šanci zregenerovat a opravit i játra postižená cirhózou. Ale bez lékařského dohledu bych to nedoporučoval. Během FPH se mimo jiné uvolňuje do oběhu mnoho jedů z rozkládající se tukové tkáně, a to samo o sobě je zátěž pro játra, která jsou takovou hlavní chemickou továrnou těla. Co se týče benigních i maligních novotvarů, není zde jistota, že FPH zabere. Efektivita se odhaduje kolem 50% - záleží především na typu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Klára** 2011-11-21 17:07

Dobrý den .chtěla bych se zeptat zdali mohu FPH vyzkoušet když mám 158cm a 53 kg.Nejde mi absolutně o snížení váhy ale zlepšení zdravotního stavu.A také jak je to s cigaretami ,snažím se přestat ale nejde mi to.Mám silné abstinenci příznaky.Tak bych měla strach že dostanu chut na cigaretu a nejak si zhorším stav nebo FPH přijde vniveč.A ještě poslední dotaz pomůže i krátkodobé FPH pro zlepšení pokožky a zdravotního stavu a žaludečních problémech.Děkuji moc za odpověd .S pozdravem K.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2011-11-22 07:39

Ano, smysl a zdravotní přínos mají i krátká FPH, v délce 1 až 3 dny, v případě, že jsou zakončeny návratovou fází. Obávám se však, že na uzdravení žaludečních problémů to stačit nemusí (záleží na tom, o jaké problémy se jedná). Během FPH je tělo na škodliviny citlivější než obvykle - snažte se proto pokud možno nekouřit. Závislost na cigaretách je stejně silná jako na čemkoli jiném, možná bude potřeba vyhledat pomoc.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FDP za smogu — **Marousek** 2011-11-22 07:31

Dobry den, mam jeden dotaz. Drzim ted hladovku 15. den a chtel bych dat 21 dni, ale prvak my bylo receno, ze delat pust v zime je nevhodne a druhak za soucasne smogove situace mi to taky neprijde zrovna pro telo prospesne. Cetl jsem, ze telo, kdyz nema prisun potravy, snazi se zpracovavat ziviny i ze vzduchu. Navic tu vsichni doporucuji prochazky a zhluboka dychat...Tak nevim, jestli to radsi ted neukoncit a nechat to spis na jaro...?

A jeste jeden...Prvnich par dni jsem pil zeleninove stavy, ale ted jiz nekolik dni piji jen vodu, ale pres to mi furt kruci v zaludku(nebo kde). Neznamena to, ze se mi nezastavil travici proces?

Dik za odpoved

S pozdravem Marek

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FDP za smogu — **Musculus** 2011-11-22 07:47

Tělo ze vzduchu živiny nebere, protože tam žádné nejsou. Ze vzduchu potřebujeme hlavně kyslík, a toho je tam i při jakékoli smogové situaci prakticky konstantní množství. Problém s půstem v zimě je jedině ten, že se člověk musí více oblékat, protože tělo šetří energií i v oblasti termoregulace. Těch procházek bych se nijak nebál. Kombinovat šťávový půst s půstem o vodě není úplně ideální, ale také to není žádná katastrofa. Kručení v žaludku není problém. U FPH se jedná spíše o zastavení střevní peristaltiky, a ta se bez příjmu pevné stravy jistě zastavila. Při kručení v žaludku pijte 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FDP za smogu — **Marousek** 2011-11-22 10:59

Dik za bleskovou a vycerpavajici odpoved...Delate to perfektne...

S pozdravem Marek

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Šankhaprakšálana — **Marousek** 2011-11-22 19:34

Dobrej, mel bych este jeden dotaz. Chtel bych si procistit streva, ale ne pomoci klystyru, ale pomosi Šankhaprakšálany, gdy se pije slana voda a soustavou cviku se prozene cely telo. Nevadi ta sul? Kdyz se tady furt varuje pred slanymi jidly po ukonceni hladovky?

Dik za odpoved

S pozdravem Marek

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Otoky — **Hanička** 2012-02-01 10:01

Jsem po 21denním půstu, do kterého jsem šla bez předešlých přípravných půstů a to se záměrem očistit tělo. Nebylo to vůbec lehké, prošla jsem si mnoha novými zkušenostmi, za které jsem vděčná. Udělala jsem jednu zásadní chybu, že jsem si předem nepročetla stránky se zajímavými a cennými radami mnohých půstujících. Ani jsem netušila, že tu nějaké jsou, poradila mi to kamarádka. Dnes mám 11. návratový den a jím především zeleninu, tvrdý sýr a jablka. Udělala jsem ale chybu v tom, že jsem solila, doslova jsem po soli prahla. Od 4. návratového dne jsem pozorovala otoky + jsem mírně obalená takovým "jemným tukovým blátíčkem". Jinak se cítím dobře, jsem opět v síle a o mnohé zkušenější. Začínám s půsty krátkými. Je prosím možné mi poradit jakým způsobem se odvodnit?? Všem, kteří se odvážili pro sebe něco podstatného půstem udělat, držím palce. Hanička

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Otoky — **Musculus** 2012-02-01 10:07

Přestaňte solit po zbytek návratovky. Navíc sýry obsahují mnoho soli.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

ketony — **Anka** 2012-02-17 19:14

Drzim hladovku piaty den, pocas nej som absolvovala 2 hydrocolon terapie a musim priznat, ze prve dni su strasne. Niekde som si precitala, ze prekyseleniu organizmu sa da pomocť aj pitim alkalickej vody, tak si davam do nej kvapky pH Activatoru a musim povedat, ze to trochu pomaha. Kedze moj lekar sa mi hladovku snazil za kazdu cenu vyhovorit, rozhodla som sa teda ze ju podstupim sama. Dnes som si este pre istotu kupila pH pruzky, aby som zistila pH z mocu. Na moje prekvapenie pH bolo okolo 6, ale zdesila som sa, ked mi to ukazalo ketony az na extremne vysokej urovni 15/156. teraz som z toho prekvapena, lebo to by signalizovalo extremne prekyselenie organizmu a takto vysoku uroven ketonov povazuju lekari za zivot ohrozujucu. Tak teraz neviem, ci s hladovkou prestat, alebo ci mozem pokracovat dalej, az kym tato ketoza nepominie.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: ketony — **Musculus** 2012-02-17 19:19

To je naprosto normální. Ketony jsou produktem nedokonalého rozkladu tuků - resp důsledkem rozkladu tuků bez sacharidů. Tělo si s ketoacidózou poradí samo - nepotřebujete žádné doplňky na regulaci pH.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

cysty — **Jana** 2012-02-19 16:06

Dobrý den. Mám za sebou jednodenní půst. Ráda bych jej opakovala, popř. časem prodlužovala. Mám ale už několik let cysty v prsou, tak nevím, jestli to pro mě může být z nějakého důvodu nebezpečné, nebo nevhodné. Moc děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: cysty — **Musculus** 2012-02-19 16:14

Dobrý den. Jak můžete vidět v článku, cysty jsou na seznamu zdravotních komplikací, při kterých se FPH nedoporučuje 😞

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Jana** 2012-02-19 19:20

Děkuji, to samozřejmě vím, protože článek jsem si přečetla. Spíš jsem chtěla vědět, proč se jednodenní půst v takovém případě nedoporučuje a jestli ta rizika, která by mohl přinést, nejsou spíš zanedbatelná v porovnání s tím, jakým přínosem hladovka pro organismus je. Byla bych ráda, kdybyste mi mohl ty případné komplikace podrobněji přiblížit.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2012-02-22 18:20

To, že jsou cysty kontraindikací FPH není moje varování, ale varování lékařů, kteří dozorovali tisíce FPH. Je pravdou, že oni dozorovali FPH v délce až 55 dnů, takže těžko říci, jak citelný dopad může mít jednodenní půst. Osobně myslím, že to nebude nijak horké - ale doporučit Vám FPH přes varování lékařů nemohu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Pokles vahy — **Proximka** 2012-02-22 17:45

Dobry den. Dekuji za tento blog, je opravdu cennym prinosem informaci 😊 Rada bych se zeptala: chtěla jsem držet 7 denní půst. Nicméně po 3 dnech jsem měla pocit opravdu velkého fyzického vycerpaní, závratí a váha mi poklesla z 51 na 48 kilo (tj. BMI pod hranici 18,5). Udelala jsem správně, že jsem půst prerušila? Jak se mám přitom zachovat? Jiz jsem absolvovala 7denní půst, ale tam jsem takové příznaky nepozorovala. Předem děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Pokles vahy — **Musculus** 2012-02-22 18:26

Zachovala jste se moudře. Když se pohybujete na hranici podvýživy, tak na delší půsty zapomeňte. Zdravotním přínosem jsou i jednodenní či třídnenní půsty. Pocit únavy a závratě již 3. den jsou obvykle důsledkem velkého výdeje energie, nedostatečného pitného režimu a nedostatku spánku. Při takhle nízké hmotnosti máte nejspíš i nízký tlak, který se po vysazení příjmu jídla ještě poměrně rychle sníží (závratě).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Pokles vahy — **Proximka** 2012-02-22 21:09

Děkuji za odpověď. Jsem ráda, že to bylo dobře 😊 Jinak pitný režim jsem měla něco do 4l a spala jsem téměř pořád. A s tím nízkým tlakem máte pravdu. Pekný den

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Minimální příjem potravy — **Peter** 2012-02-22 18:37

Dobrý den, zajímalo by mne jestli je možné nějak udržet autolýzu při minimálním množství potravy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Minimální příjem potravy — **Musculus** 2012-02-22 19:17

Autolýza znamená sebetrávení. A k tomu dochází při jakékoli formě hubnutí. Ale ten užitečný stav, kdy tělo šetří bílkoviny a pro zajištění funkčnosti organismu využívá např. nemocné tkáně, k tomu dochází prakticky jedině při úplné hladovce.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

21 hladovka — **Elicha** 2012-02-23 14:39

Chci držet z ozdravných důvodů hladovku, nejdéle jsem držela 4 dny, myslím, že mám načteno i vím, jak na to- jen nikde nemohu vyčíst- jak s menstruací- myslím, že bych měla začít až po, tedy 5 den, ale zase někde jsem vyčetla že klidně 1 den menzes. Mám tři děti, dost frmol a chci to zvládnout v klidu a čerpat energii jinak, ne se odrovnat hned ze začátku. Poradí někdo? 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: 21 hladovka — **Musculus** 2012-02-23 14:53

Tělo si s FPH poradí kdykoli. Ale vzhledem k tomu, že absence příjmu glukózy zvyšuje sama o sobě nervozitu, asi by bylo lepší naplánovat si FPH mimo dny "zvýšené protivnosti" 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Jak to je? — **Kristyna** 2012-02-27 20:04

Dobry den,

mela bych par otazek. Prvni Vas uvedu do sve situace. Behem velice kratke doby(mene nez pul roku) spatnym jidlem jsem pribrala 20kg. Prestala jsem kourit. Citim se celkove spatne, jako bych byla ve velke bubline. Proste nezvladam to, co driv bylo v norme. Posledni mesic jsem zacala cvicit min 3x tydne a upravila jidelnik. Pomohlo mi to shodit 5kg. Ale porad se necitim ve forme. Za 2 mesice budu delat fyzicke testy- beh. Verim, ze kdybych mela mene kg, tak to bude pro me jedine lepsi. Otazkou pro me je ztrata svalu. Jestli pak budu sice lehci, ale slabsi? Jestli je vhodna doba pro to zkusit to? Chtela bych drzet pust. Cca 10-15 dni. Nebude to akorat Jojo efekt? Kdy telo si zapise, ze hladovelo a pri prijmu potravy bude vsechno ukladat? Prosim o Vasu radu. S pranim hezkeho vecera K.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Jak to je? — **Musculus** 2012-02-27 20:22

FPH Vám nedoporučuji. Ztráta svalové hmoty by byla samozřejmostí, a jojo efekt pravděpodobný. Doporučuji Vám namísto toho koupit si nějaký proteinový nápoj (60-90% bílkovin) a nahradit jím svačiny a večeři (po cca 25-30g bílkovin). Kromě toho Vám doporučuji aerobní aktivity pokud možno častěji než 3 x týdně. Výsledek bude lepší než po FPH.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Dotaz — **Pavčina** 2012-02-28 09:58

Dobrý den,

nejdřív Vám chci poděkovat za super stránky a popis FPH. Hodně mě to motivovalo a na popeleční středu jsem začala s půstem. Jsem nyní 6. den na vodě, ale neustále mě trápí pálení žáhy. Včera to bylo nejhorší, neustále říhám a vrací se mi žaludeční šťávy. Nevíte, čím by to mohlo být, popř. čím reakci zmírnit? Ráda bych ještě vydržela.

Díky za radu a držím palce 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Dotaz — **Musculus** 2012-02-28 11:52

Dobrý den. Nejčastější příčinou "pálení žáhy" je špatná funkce svěrače mezi žaludkem a jícnem, a s tím se prakticky nic nenadělá. Doporučuji Vám dostatečný příjem vody, avšak po menších dávkách. To jednak zředí žaludeční šťávy a protože nebude žaludek přeplněný, omezí se vracení šťáv do jícnu. Krátkodobě pomůže jedlá soda rozpuštěná ve vodě.

Příznaky samozřejmě zhoršuje předklánění a prudší tělesné aktivity.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

návratová dieta — **Nikola** 2012-03-01 14:53

Dobrý den. Dnes drzím 16. den půst. (hodlám ještě pokračovat) Díky Vaším stránkám se teď cítím úplně báječně! nic mi nechybí, mám 100000 chutí do života... Jen mě strašně trápí otázka návratové diety :(Vím, že se polovinu délky půstu nemá maso, sůl,... základní pravidla jsem tu někde našla, ale bojím se, jak je to s pečivem, kašemi,... mohl byste mi prosím poradit s podrobnějším jídelníčkem? (nebo aspon poslat nějaký užitečný odkaz) A ještě jedna otázka prosím: Když začnu pravidelně sportovat (několikrát do týdne, jak jsem měla ve zvyku před půstem) a samozřejmě se vhodně stravovat (s tím nemám problém)-myslíte, že se mi v kilech nahoru vrátí jen obsah střev, ztracená voda, popř. nějaké svaly a ne tuk? zatím Vám moc děkuji za cennou odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: návratová dieta — **Musculus** 2012-03-01 18:26

Dobrý den. Základem a hlavní složkou během návratovky by měla být surová strava (zelenina, ovoce, zeleninové vývary). Pečivo můžete zkusit přidávat po několika dnech. Co se týče sportování, nezačínajte s tréninkem dříve než začnete s příjmem bílkovin. Do té doby ať je to jako během FPH - tzn. pouze procházky. V návratovce a nějakou dobu po ní je obzvláště důležité jíst menší porce jídla, ale často. Tukovým buňkám se totiž nechce odumírat, a tak se většina z nich jen zmenší a čeká, až je člověk opět "naplní".

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: návratová dieta — **Nikola** 2012-03-01 19:50

děkuji. A když po pár dnech zařadím pečivo, mohu si jej namazat třeba tvarohem nebo zajídat jogurtem? v takovém množství by bílkoviny asi neuškodily, že? A prosím jak je to s ořechy? slyšela jsem, že tuky dokáží udělat dost velkou paseku.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: návratová dieta — **Musculus** 2012-03-02 13:06

To pečivo bych doporučoval spíše např. k zeleninovému vývaru. Tvaroh je bílkovinný zdroj, navíc kasein, který se v těle tráví mnoho hodin. Co se týče ořechů a tuků, je to jako s trávením bílkovin. Několik dnů trvá, než se plně obnoví metabolismus - takže postupně...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: návratová dieta — **Nikola** 2012-03-02 15:47

omlouvám se ze vás tak otravuji ale snad už poslední dotaz-když budu třeba těch 8 dní jíst převážně tu sacharidovou stravu, nebude se ukládat do tuku?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: RE: návratová dieta — **Musculus** 2012-03-02 15:54

Ne. Jde o velikost jednotlivých porcí. Pokud nebudou příliš velké, bude tělo primárně zásobovat mozek glukózou a játra a svaly glykogenem.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Vitamíny — **Moník** 2012-03-05 23:59

Dobrý den, chystám se na třítydenní půst. Kupí se mi nemoci a nevím co s tím, pokusím se je řešit touto cestou. Mám dotaz stran vitamínů, beru denně rybí olej v tobolkách a kompletní vitamíny Geriavit. Mám je na dobu hladovky vysadit?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Vitamíny — **Musculus** 2012-03-06 13:50

Ano, po dobu FPH je nepotřebujete.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

detoxikační kůra Neera — **Jeseter** 2012-03-10 17:05

Dobrý den, velmi mě zajímá Váš názor na výše jmenovanou, značkovou "detoxikační a revitalizační kůru", založenou na směsi javorového a palmového sirupu, citronu, cayenského pepře - a v neposlední řadě i na promyšlené prezentaci i na adekvátní ceně (kupuje se pouze směs obou sirupů v efektní plechovce za pouhých 900kč/litránek). Totiž, jak tady čtu celou diskusi, mám dojem, že jsem šeredně naletěla... Děkuji předem - a nejen za tuto odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: detoxikační kůra Neera — **Musculus** 2012-03-10 17:38

O této "kůře" slyším poprvé, takže jen k tomu, co si o ní lze přečíst: Vychvalované množství minerálů v jednom litru ve většině parametrů nedosahuje ani denní běžné potřeby (porovnejte s informacemi v mém článku věnovanému minerálům - musculus.cz/.../...). Jistě víte, že tepelná úprava ničí většinu enzymů a životu užitečných látek (tolik k tomu, co se týká zahušťování mízy ohříváním). Osobně bych za to nedal ani korunu, ale třeba to byl dobrý nápad.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

To jistě, — **Jeseter** 2012-03-11 05:12

dobrý nápad to byl - díky mému omylu a Vašemu serveru teď možná mnozí prožou i ušetří. Zůstávám tedy znovu s díky a na čisté vodě. eee!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FPH — **Karin** 2012-03-18 20:17

Dobrý den, měla jsem v plánu 20-ti denní půst ale po desátém dni jsem musela přestat. Víím že o příznacích jako je únava či malátnost zde píšete, ale já tyto příznaky pociťovala spíše až od sedmého dne a výše. Dělal mi problémy vyjít do čtvrtého patra aniž bych se velmi nezadýchala. Také nevím jak je možné že mi po několika dnech nevymizel pocit hladu (pociťovala jsem neustále poměrně silný pocit hladu až do 10-tého dne půstu). Rovněž nerozumím úbytku váhy, po cca. sedmi dnech jsem zhubla osm kg ale když jsem půst po deseti dnech ukončila měla jsem o kilo navíc. Trápila mne však ještě jedna věc, když jsem půst začínala zrovna jsem začala menstruovat (normálně mám periodu 3-4 dny) ovšem během půstu se mi menstruace vůbec nezastavila (zastavila se až po třech dnech po ukončení FPH). Je to normální? Předem Vám děkuji za odpověď, Karin

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH — **Musculus** 2012-03-18 20:42

Dobrý den. Za prvé jsem doporučoval začít krátkými půsty, a později se případně pustit do delších. Vzhledem k tomu, jak Vás překvapily průvodní jevy, jste se podle tohoto doporučení nejspíš nezařídila. Pocit hladu nebo chuti k jídlu je samozřejmě subjektivní záležitostí,

nicméně pocit hladu obvykle po několika dnech mizí (chuť na jídlo nemizí vůbec). Únava po vyčerpání zásob glykogenu je běžná. Začínat s FPH na začátku menstruace je poněkud nestandardní, nicméně o prodlouženém krvácení nyní slyším poprvé. Po týdnu se pokles hmotnosti zpomaluje, a momentální hmotnost ovlivňuje zavodnění těla (přeci jen jsme ze 60-70% voda :-))

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Ahoj** 2012-03-29 09:51
tku Ahoj.

Už som si vyskúšal 3 dni pôstu, 9 dní pôstu a ten som prerušil len a len kôli páleniu žáhy. Stále si myslím, že ten problém vznikol z toho, že som pred pôstom sa špatne stravoval, maso, káva, sladkosti a hned som to uťal a začal. Mýlim sa? Alebo je lepšie začať aspoň jeden deň ovocie zelenina a potom pôst? Ďalšia vec... mám teraz dosť veľa učenia, keď som realizovať tu 9tku nič som sa učiť nemusel. Ale udajne mozog potrebuje cukor. Nemôže pri FPH 21 dní byť s tým problém, že človek bude čumieť do kníh a do hlavy to nepoleze :-). Fakt sa musím dosť učiť... Dakujem za odpoveď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2012-03-29 17:11

Jak jsem odpovídal někomu o pár řádků výše, pálení žáhy je způsobené špatnou svěrače mezi žaludkem a jícnem. Stravou na tom zas tolik neovlivníte (tedy kromě překyselujících jídel). Máte pravdu - pro ty dny s požadavkem učení se bych FPH nedoporučoval. Po týdnu to může začít být lepší než normálně, ale není to vůbec jisté. A když k tomu přidáte větší nervozitu, tak je to příliš velký risk.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Rasto** 2012-04-01 18:11

Díky za odpověď. Chcem sa ešte spýtať. Minule som počas tých 9 dní príliš nezhubnul. Teraz by som to chcel podporiť každennými prechádzkami dokopy tak 3-4 hodiny. Mohlo by to byť prospešné?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2012-04-02 06:29

Prospěšné by to mohlo být pouze na podporu hubnutí. Každopádně se všechny nepříjemné průvodní jevy související s FPH zhorší.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Celková anestezie a FPH — **Petra** 2012-04-04 07:32

Dobrý den, mám dotaz, který mi pořád vrtá hlavou. Držím FPH dnes již Pátý den a chtěla bych vydržet 21 dní, jenže jdu za 6 dní na operaci, kde bude použita celková anestezie, chtěla bych vědět jestli musím FPH přerušit a nebo jestli můžu pokračovat, včera jsem byla na předoperačním vyšetření a lékař zjistil, že mám v moči hodně Ketonu a ptal se mě jestli nehladovím. Budu hrozně moc ráda, když mi odpovíte, děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Celková anestezie a FPH — **Musculus** 2012-04-04 10:36

Já bych Vám doporučoval FPH ukončit. Celková anestezie je vlastně "řízená otrava organismu", a sama o sobě je pro tělo velkou zátěží. Vysoká hladina ketonů (aceton) v moči jsou během FPH samozřejmostí.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Celková anestezie a FPH — **Petra** 2012-04-04 14:25

Děkuji za odpověď, noo moc mě to mrzí, protože mi to šlo opravdu moc dobře a neměla jsem žádné potíže 😞

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Celková anestezie a FPH — **Mirka** 2012-05-01 16:47

Ahoj Petro, ja jsem byla na operaci pred 3 lety. Protoze me pozvali do nemocnice u 1 tyden dopredu (abych si tam udelala vsechna predoperacni vysetreni)tak jsem strachy nejak nemela chut na jidlo, jen jsem pila nemocnicni caj-neslazeny a pila vodu. Potom mi pred jednim vysetrenim naordinovali sami ... 1 den nejist, takže jsem nejedla uz vlastne 3dny, v ten den co mi to vysetreni delali, tak mi oznamili, ze dalsi den nesmim nic jist, protoze mi udelaji predoperacni klystyr (to uz jsem byla o hladu 4 dny). Dalsi den se situace zmenila a posunuli mi miji operaci o jeden den, takže jsem vlastne nejedla uz 5 dnu. Po operaci me nechali dobrovolne sestricky 1. den o hladu a druhy den mi prinesli jen vyvar, pak dalsi den zase vyvar a pridali mi k tomu rohlik. Takze kdyz to shrnu, absolvovala jsem v nemocnici 6 denni FPT, s pomalym navratem zpatky (maso jsem nejedla, jen polevky, zeleninu, ovoce a bramb. kasi). Ale proc to tady vsechno pisi ... protoze ti chci rict, ze po narkoze bylo spatne snad vsem , kteri predti pred operaci jedli ... jenom me ne!

Vsechno se moc dobre po operaci hojilo a ja jsem prijela domu o 5 kg lehci. Tuto vahu jsem si drzela az do lonskeho roku. Pak jsem prestala pracovat a nabrala jsem za pouhy rok tech 5 kg zpatky. Dneska jsem se rano rozhodla, ze se pokusim o tydenni FPH, tak uvidim jak to zvladnu. Urcite to tedka nebude pro me tak jednoduche jako to bylo v nemocnici. Tam jsem nemela na jidlo ani pomysleni, prestoze mi ho tam nutili. Doma na me ciha hodne nastrah. Doma vlastnorucne upeceny chlebik jsem strčila radeji do mrazaku a vcera dojedla posledni cokoladku ... smich!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Celková anestezie a HPH — **Petra.P** 2012-05-04 06:25

Ahoj Mirko, moc mě potěšilo, že jsi mi napsala svojí zkušenost, já jsem to před operací ukončila, tak jak mi bylo doporučeno a začala jsem FPH držet znovu až minulou středu, jenže jsem teď v pondělí musela zpátky do nemocnice kvůli pooperačním komplikacím, ale FPH jsem držela i tam, včera mě propustili a držím ho dál, takže dnes je to již 9tý den, ale je snad nejhorší ze všech, špatně se mi dýchá a jsem úplně slabá, ale nevzdám to, chci vydržet 21dní, tak se mi to snad povede :) Tobě budu držet palečky ať se ti to taky vydaří tak jak si přeješ :) Peťa

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

"Blok?" — **Eva** 2012-04-10 16:55

Dobrý den, mám za sebou spousty různých diet. Pravidelně cvičím kalanetiku a jezdím na inline bruslích. Teď jsem 2 měsíce jedla dle dělené stravy a jediný výsledek 2 kila nahoře. Nedaří se mi zhubnout a jsem si 100% jistá, že nikde nedělám chybu. Jím zdravě, malé porce vícekrát denně. Myslíte, že je možné aby byla nějaká chyba v těle? Je možnost, že 7 denním půstem tento "blok" zmizí a budu moc zhubnout?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: "Blok?" — **Musculus** 2012-04-10 20:28

Ne, to si nemyslím. Tedy během FPH samozřejmě zhubnete, ale potom nejspíš přiberete minimálně na současnou hmotnost - navíc s tím, že budete mít méně svalové hmoty. Každý má jinou rychlost metabolismu, někteří lidé mají navíc problémy s využitím nějaké složky potravy, problémy na úrovni žláz s vnitřní sekrecí apod. To je možné zjistit pouze důkladným vyšetřením. FPH pro Vás není řešením problému s hmotností (pokud je tento problém vůbec reálný). Pokud chcete, můžete mi na e-mail napsat co nejvíce podrobností, a pokusím se Vám navrhnout nějaké možnosti.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: "Blok?" — **Eva** 2012-04-11 19:03

A jakto, když píšete, že tělo dokáže zničit nádory si neporadí s tímto?

Stejně mám tendenci to vyzkoušet, alespoň jako očista těla, i když jste mě trochu vylekal tím, že bych měla přibrat více než mám současnou váhu. Z jakého důvodu bych měla přibrat více?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: "Blok?" — **Musculus** 2012-04-11 19:24

Tělo si s tím nejspíš neporadí, protože se pravděpodobně nejedná o nic, co by tělo dokázalo vyhodnotit jako "nemoc". Rychlost metabolismu určuje především činnost štítné žlázy, ale problém může být i jinde. Po půstu je metabolismus ještě efektivnější, takže pokud na nějakou dobu proti normálu neomezíte příjem potravy, naberete ztracenou hmotnost velice rychle zpátky.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: "Blok?" — **Eva** 2012-04-11 20:09

Děkuji moc za odpověď, vyzkouším a uvidím.

A ještě mám jeden dotaz. Mohu místo klystýru použít projímavý čaj?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

krátkodobá hladovka — **Peto** 2012-04-11 13:11

Dobrý deň. Mám psoriázu a alergie. Chcel by som vedieť či počas krátkodobej hladovky 1 až 3 dni môžem piť niečo iné okrem vody. Napríklad čaj alebo ovocné či zeleninové džúsy. Čo ak náhodou pri čistení zubov skonzumujem trochu zubnej pasty alebo prehltnem trochu ústnej vody. Môžu sa používať žuvačky - aké?

Prečo nie je vhodné držať hladovku pri cystách. Občas sa mi urobia hrbolčky s bielou tekutinou - ale niesom si istý či to je cysta.

Čo ak náhodou počas hladovky prechladnem - ako sa zbaviť chrípky. Príp. čo môžem v tomto momente konzumovať.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: krátkodobá hladovka — **Musculus** 2012-04-11 13:25

Většinu odpovědí můžete najít v komentářích, a trochu mne mrzí, že nejste ochoten si je přečíst. Pít můžete co chcete, ale pokud to nebude voda nebo slabý neslazený čaj, tak už to nebude půst. Když spolknete trochu pasty nebo ústní vody, nic se neděje. Žvýkačky jsou po nějaké době téměř nutností - pokud chcete chodit mezi lidi - doporučuji jakékoli bez cukru. Vaše "hrbolčky" nejsou cysty. U tří denního půstu přemýšlíte o chrípce? Nejrychleji se

chřipky zbavíte půstem s dostatkem tekutin. Během 3 dnů se Vám nestačí zastavit metabolismus, takže v případě potřeby můžete konzumovat cokoli.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

délka půstu — **Kateřina** 2012-04-11 17:22

Dobrý den. Chtěla bych se zeptat na délku půstu. Četla jsem že se drží 1,3,7,15 atd. Je možné si udělat půst třeba jen 9 dní? Předem děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: délka půstu — **Musculus** 2012-04-11 18:47

Samozřejmě - záleží to jen na Vás.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Evča** 2012-04-17 12:58

Dobrý den, píšete, že žvýkání žvýkaček během půstu se může, ale v knize HLADOVĚNÍ od Malachova se píše, doslovně cituji : "Základní chybou je používání žvýkačky „Orbit“. Žvýkačka způsobila, že nedošlo

k plnohodnotnému přepnutí na vnitřní stravování."

Toto tvrzení jsem našla i v další literatuře a také na internetu.

Jak tomu tedy je?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2012-04-17 13:15

Dobrý den. To je pro mne nová informace. Mám za sebou velké množství i dlouhodobých půstů, a domnívám se, že režim autolýzy fungoval dobře 😊 Popravdě si moc nedovedu představit jednání s lidmi během dlouhodobějšího FPH bez žvýkačky osvěžující dech. Je v té knize navržena nějaká alternativa?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Evča** 2012-04-17 17:35

Zarazilo mě to asi stejně jako vás:) jako alternativy jsou v knize navrženy buď žvýkání petržele a následné vyplynutí a nebo stvie sladká.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Karel** 2012-04-19 17:51

Dobrý den, dnes mám 4. den půstu a od včerejšího dne se mi spustila rýma, ale nemocně se necítím. Je možné, že se začíná léčit zastaralá, někde v těle uložená nemoc?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Karel** 2012-04-19 17:53

A ještě dotaz, zda se moje tělo může přepnout na autolýzu dříve než za těch 6-10 dní? Protože se cítím úplně normálně, žádné bolesti hlavy, jen nečistý dech, který není ani nějak moc výrazný. Předem dekuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Irenka** 2012-04-19 20:47

ahoj, chci se zeptat, zda si mohu dat po 3 denni hladovce bilkoviny, samozrejme ne rano, ale myslim treba k obedu syr. Dekuju moc :)

[Odpovedet](#) | [Odpovedet citaci](#) | [Citovat](#)

Navratova faza — **Peto** 2012-04-26 02:35

po 36 hodinovej hladovke, kedy si mozem dat caj, ovocie, wheatgrass powder (pyr prostredny, cesky predklad som nenasiel), lanovy olej s tvarohom a mrazenu zeleninu? Mohol by tu niekto napisat vzorovy, prip. konkretny navratovy jedalnickek po 1,3,7,14,21 dňovej hladovke? Co sa smie a čo nesmie.

[Odpovedet](#) | [Odpovedet citaci](#) | [Citovat](#)

kniha — **Elicha** 2012-04-26 08:36

Po 36 h hladovce nehrozí žiadne veľké problémy. Není nutné být tak striktní jako po delší. Stačí se řídit- začít šTávami, řídší stravou, druhý den až bílkoviny, s masem počkat. Ale je to opravdu krátká doba.

Pořád to tu čtu- kdo si chce opravdu o hladovce přečíst a načíst- nejlépe před tím, než jí začne- Vilma Partyková Hladovění pro zdraví, Napište si mi o ní. pošlu el. verzi...

hann  centrum.cz

[Odpovedet](#) | [Odpovedet citaci](#) | [Citovat](#)

RE: kniha — **Peto** 2012-04-26 12:23

vďaka za odpoveď. Knihu mám rozčítanú, ale o ovocí sa tam veľa nehovorí = pri 36 hod hladovke. Ja dám ráno čerstvú zeleninu, neskôr trochu ovocia, naobed čerstvú zeleninu s trochu varenej zeleniny. pijem org. červenú repku 90% s 10% jablkovou šťavou riedenú vodou. večer čaj rooibos, alebo zelený a čerstvú zeleninu. Je v poriadku opakovať 36H hladovky 1x týždennne, alebo radšej každý druhý týždeň? ak robím niečo nesprávne informujte ma

[Odpovedet](#) | [Odpovedet citaci](#) | [Citovat](#)

Glauberova Sul — **Miriam** 2012-05-01 17:09

Dneska zacinam s FPH, je takove hezke datum 1. kvetna. Chtela bych vydrzet minimalne 7 dni a uvidim co dal. Precetla jsem si tady vsechny vase zkušenosti, rady a připomínky a moc by me zajimalo, jak se pouziva Glauberova sul, namisto klystyru.

Vi to prosim vas nekdo z vas? Dekuji za odpoveď!

[Odpovedet](#) | [Odpovedet citaci](#) | [Citovat](#)

FPH a léky — **Petra.P** 2012-05-02 16:52

Chtěla bych se zeptat jestli vadí užívání léků na srážlivost krve u FPH, držím to dnes už osmý den a včera jsem musela začít brát tyto léky. Zajímá mě jestli ten prášek v žaludku nepůsobí jako jídlo, které se během FPH nesmí. To by potom FPH bylo úplně zbytečné? Chtěla bych vydržet 21 dní. Děkuji Petra

[Odpovedet](#) | [Odpovedet citaci](#) | [Citovat](#)

RE: FPH a léky — **Musculus** 2012-05-04 06:24

Ne, klidně ty prášky brát můžete - FPH to nenaruší.

[Odpovedet](#) | [Odpovedet citaci](#) | [Citovat](#)

Kolik vody mam pit denne? — **Peggy** 2012-05-06 18:24

Dobry den, vsechny vas moc zdravim! To jsou ale uzasne stranky!

Mela jsem nejdriv v planu drzet pust jen 3 dny a pripravovat moje telo postupne az na 21denni pust, ale protoze jsem se citila moc dobre, zadna bolest hlavy a nic takoveho jsem nepocitovala, tak jsem si rekla, ze si to o neco prodlouzim. Dneska jsem u 6.dne a citim se uplne v pohode, hlad nemam. Prestoze muj manzel si objednal asi pred hodinou domu pizzu a vonelo to po celem dome, tak jsem to zvladla zcela v pohode. Clovek sice chute ma, ale hlad to opravdu neni. Ale nejlepsi je vubec necitit zadne vune jidla! Pokud jsem doma sama, je to nejlepsi.

Ale ted k moji otazce. Az do 4. dne jsem pila asi hodne ... skoro

5 litru, pak jsem si precetla v knize Vilmy Partykove, ze se tolik pit nema, protoze to hodne zatezuje ledviny (ledviny ted pracuji na plne obratky pri ociste) a ze se ma pit jen pri pocitu zizne. Ja moc zizen nemam, spis mi ta voda pomaha v tom, ze kdyz mi (obycejne se to deje az k veceru) ... zaskrouka mi zaludek, takze ho oblbnu vodou. Takze jsem vcera snizila davku na 3,5litru, ale stale nevim, jestli to tak delam dobre. Moje moc je ted vic zluta. Hlidam ji aby jeste vic neztmavla. Vim, ze kdyz zhnedne, budu mit velike problemy.

Moc vas prosim pane Libore (Musculus) ... muzete mi k tomu neco napsat a poradit? A jeste jednu otazecku mam, vlastne hned nekolik.

Zajimalo by me, kdy budu mit v puse ten odpuzujici pach, zatim nic necitim, ani muj manzel zatim nic neciti, nemam ani zadny povlak na jazyku. Samozrejme, ze svoji dutinu ustni cistim nekolikrat denne, muzu pouzivat ustni vodu doufam? ... i kdyz se mi zda, ze po ni mam (po pouziti) jakoby sladko v ustech. Nebo se mi to jen zda? Vyrobcce (USA) nepise se tam jestli to obsahuje cukr, nebo ne, ale podle toho, ze jsem za poslednich 5 dnu shodila 5 kilogramu, tak si myslim, ze tam cukr asi neni. To by se mi asi zastavilo, nebo ne?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Kolik vody mam pit denne? — **Musculus** 2012-05-06 18:32

Máte pravdu. Je potřeba pít tolik, aby moč nebyla tmavá. Pokud nemáte problémy s nečistým dechem, buďte ráda 😊 Ústní vodu používat můžete, ta chuť je obvykle jen mentolová příchůť. Na FPH to samozřejmě vliv mít nebude.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Kolik vody mam pit denne? — **Peggy** 2012-05-06 18:32

POKRACOVANI

A dalsi otazka je ... jak poznam, ze bych mela hladovku ukoncit? Az kdyz uz vubec nevydrzim bez jidla? Nebo me bude spatne? Nebo jak tohle odhadnu?

Omlouvam se za to, ze mam milion otazek, ale nechci neco pokazit a jeste si tim ublizit.

Zatim me prekvapila jedna moc pozitivni vec. Mela jsem ukrutne bolesti, kdyz jsem stala treba v obchode u kasy na jednom miste vice nez 5 minut, zacalo me tak hrozne rezat v krizich ... a to uz snad po 2 roky. Pri chuzi to bylo to same. A najednou vcera pri prochazce jsem necitila vubec zadnou bolest! Mela jsem z toho takovou neuveritelnou radost, no to se neda ani popsat. Kdo tuto bolest nikdy nezazil, ten by asi ani nepochopil proc se tak z toho raduji! A to se stalo tak brzy, pri 5. dnu hladoveni!

Vzdyt ja jsem se predtim ladovala kazdy den praskama od bolesti. Ja jsem se ale rozhodla puvodne timto hladovenim zlikvidovat Candidu, ktera me trapi uz vice nez 1 rok. Gynekolozka mi stale davala vselijake sajrajty, ale ty mi pomohly jen od tech pocatecnich ukrutnych bolesti, uz nemam na pradle jakoby tvaroh, ale stale citim, ze me to po curani boli. Posledne mi dala tabletky a ja jsem se nastesti podivala na internet co to je zac a malem jsem spadla z noh! Kolem 180 lidi, kteri tyto tabletky brali, meli neuveritelne problemy. Nekterym po 3 dnech uziti praskaly svaly na lytkach, nekterym prestaly uplne fungovat svaly a jsou na vozicku, no primo strasne! Ja jsem mela velikou kliku, ze jsem takovy neverici Tomas, ktery si vsechno radeji dvakrat overi (co dvakrat ... aspon 4x!) a to me zrejme zachranilo. Uz se k teto lekarce nikdy nevratim, nechce se mi to ani verit, ze dava svym pacientkam takove jedy a to na gynekologii! A co uz vubec nechapu, jak je mozne, ze vyroba tohoto smejdu nebyla zastavena po tolika stiznostech a zmrzaceni lidi.

RE: Kolik vody mam pit denne? — **Musculus** 2012-05-06 18:42

Po vyčerpání zásob podkožního tuku se vrátí silný hlad. Ale nedoporučuji Vám pokračovat v FPH až do tohoto stavu, napoprvé bych Vám nedoporučoval příliš dlouhé FPH, rozhodně ne víc než 3 týdny.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Candida — **Peggy** 2012-05-06 18:39

To jsem jeste ja, prominte!

Chtela bych vydrzet 21 dni a potom nasadit navratovku, ale takovou, ktera se bude slucovat s povolenymi potravinami pro lecbu candidy a to bude take moc tvrdy orisek uz v tom, ze stale presne nevim, co se smi a co ne jist, abych to leceni zase necim nepokazila. Bude to moc tezke, ja vim, mozna dalsi mesic, nebo dva se budu muset hodne hlidat. Ale nic jineho mi nezbyva, nez udelat to nejlepsi pro sve telo.

A dalsi otazka je ... jak poznam, ze bych mela hladovku ukoncit? Az kdyz uz vubec nevydrzim bez jidla? Nebo me bude spatne? Nebo jak tohle odhadnu?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Candida — **Musculus** 2012-05-06 18:53

Pokud Vám bude špatně, ukončete FPH a začněte s návratovkou. Co se týče stravy omezující rozvoj candidózy, měla byste poslechnout doporučení lékaře, nebo si najít informace na nějakých specializovaných stránkách. Osobně bych se vyhnul hlavně veškerým výrobkům z mouky a plísňovým sýrům.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Moc vam dekuji! — **Peggy** 2012-05-06 19:03



[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Uz pri 5.dnu pustu zmena! — **Peggy** 2012-05-06 18:47

Omlouvam se za to, ze mam milion otazek, ale nechci neco pokazit a jeste si tim ublizit. Pisi to tady po castech, nejde mi to vcelku odeslat.

Tak dale ... Zatim me prekvapila jedna moc pozitivni vec. Mela jsem ukrutne bolesti, kdyz jsem stala treba v obchode u kasy na jednom miste vice nez 5 minut, zacalo me tak hrozne rezat v krizich ... a to uz snad po 2 roky. Pri chuzi to bylo to same. A najednou vcera pri prochazce jsem necitila vubec zadnou bolest! Mela jsem z toho takovou neuveritelnou radost, no to se neda ani popsat. Kdo tuto bolest nikdy nezazil, ten by asi ani nepochopil proc se tak z toho raduji! A to se stalo tak brzy, pri 5. dnu hladoveni!

Vzdyt ja jsem se predtim ladovala kazdy den praskama od bolesti. Ja jsem se ale rozhodla puvodne timto hladovenim zlikvidovat Candidu, ktera me trapi uz vice nez 1 rok. Gynekolozka mi stale davala vselijake sajrajty, ale ty mi pomohly jen od tech pocatecnich ukrutnych bolesti, uz nemam na pradle jakoby tvaroh, ale stale citim, ze me to po curani boli. Posledne mi dala tabletky a ja jsem se nastesti podivala na internet co to je zac a malem jsem spadla z noh! Kolem 180 lidi, kteri tyto tabletky brali, meli neuveritelne problemy. Nekterym po 3 dnech uziti praskaly svaly na lytkach, nekterym prestaly uplne fungovat svaly a jsou na vozicku, no primo strasne! Ja jsem mela velikou kliku, ze jsem takovy neverici Tomas, ktery si vsechno radeji dvakrat overi (co dvakrat ... aspon 4x!) a to me zrejme zachranilo. Uz se k teto lekarce nikdy nevratim, nechce se mi to ani verit, ze dava svym pacientkam takove jedy a to na gynekologii! A

co uz vubec nechapu, jak je mozne, ze vyroba tohoto smejdu nebyla zastavena po tolika stiznostech a zmrzaceni lidi.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Navratovka, pri lecbе Candidy — **Peggy** 2012-05-06 18:50

Chtela bych vydrzet 21 dni a potom nasadit navratovku, ale takovou, ktera se bude slucovat s povolenymi potravinami pro lecbu candidy a to bude take moc tvrdy orisek uz v tom, ze stale presne nevim, co se smi a co ne jist, abych to leceni zase necim nepokazila. Bude to moc tezke, ja vim, mozna dalsi mesic, nebo dva se budu muset hodne hlidat. Ale nic jineho mi nezbyva, nez udelat to nejlepsi pro sve telo.

Dekuji vam Musculus uz ted predem (a to strasne moc!) za vasi laskavou odpoved na vsechny moje otazky!

Mejte vsichni krasny den! Peggy

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Mam dotaz — **Peggy** 2012-05-10 19:32

Dobry den,jsem dneska u 10. dne pustu, nemam hlad, neni mi spatne, jedine co me trapi je to, ze jsem si neudelala nez jsem s tim vsim zacala klystyr. Nekde se tady psalo, ze nejpozdeji desaty den odchazi posledni stolice z tela. U me to nejak nefunguje. A proto ze chci zeptat jestli si mam dneska dat radeji klystyr a jestli ano, tak kolik vody, citronovou stavu ano, ci ne a kolik prosim vas? Take nevim, jestli je vhodne jit do bazenu? Nemyslim tim zrovna plavat, ale alespon se tak trochu ovlazit. Ziji na Floride a pri ranni prochazce dneska rano (8,00AM) jsem namerila 30C, odpoledne je tady 43C. Muzu lezet v tom vedru u bazenu nebo radeji ne? Ma ta teplota nejaky vliv? Dekuji moc za odpoved. Zdravi Peggy

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Mam dotaz — **Musculus** 2012-05-11 06:45

Klystýr je rozumný nápad. Použijte pouze vlažnou vodu, návod jistě najdete na balení.

Klidně můžete jít plavat (jen to nepřehánět s dálkovým plaváním). Samozřejmě je potřeba dodržovat dostatečný pitný režim.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Žlučnickové kameny — **Petr** 2012-06-01 12:24

Dobrý den, rád bych se zeptal na zkušenosti z odcházením žlučnickových kamenů. Mám tlak v pravém podžebří, již nějakou dobu i trošku pobolívání hlavně na lačno, nebo když sním něco nevhodného třeba tučné věci, ořechy atd.. Na sonografii mi zjistili žlučnickový kámen. Již jsem zkoušel jednou 10 dní půst, ale pobolívání v boku nezmizelo a navíc se objevil i celkem velký hlad, tak jsem půst ukončil. Má cenu se pouštět do dlouhodobějšího hladovění? A jaký máte názor na Breussovou dietu štávy?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

vláknina, probiotika apod. — **paja** 2012-06-02 12:20

Dobrý den,

přistoupila jsem k sedmidenní fph jako očistě organismu (včetně klystýru). Běžně užívám (pro podporu defekace, prevence zácpy a čištění trávicího ústrojí) psyllium, jablečnou vlákninu, probiotika a jiné přírodní funkční potraviny či doplňky - vždy střídavě, ne vše najednou. Nikde výše jsem o tomto zmínku nenašla, proto bych se ráda zeptala, kdy mohu při návratové fázi tyto doplňky opět zařadit do jídla, aby to střeva unesla?

Předem děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Ivča** 2012-06-19 18:55

Dobrý večer:)

dnes jsem u 6tého dne půstu, plánuji 21, ale stále mám jakoby hlad a chce se mi zvracet. Je to nějaká chyba nebo se to občas stává? Předem děkuji a prosím o rychlou odpověď. Nevím se rady.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2012-06-20 07:09

Pokud si do vody nedáváte např. citrónovou šťávu, tak ty pocity na zvracení zas tak obvyklé nejsou - ale je to individuální. Každopádně byste měla poslechnout doporučení - začít krátkými půsty, a v případě, že je vše bez problémů, můžete je prodlužovat.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Ivča** 2012-06-21 09:10

Děkuji moc za odpověď. Kratší půsty už jsem zkoušela, piji jen čistou vodu, pocity na zvracení od rána pomalu odeznívají:)

A ještě jsem se chtěla zeptat, zda mohu po ukončení 21 denního půstu pít už 6. den alkohol? Neponičím si tím třeba játra?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Jana** 2012-07-08 13:58

Dobrý den

mohu se zeptat jak dlouho mohu držet hladovku, aby mi neublížila, pokud je mi 17 let a vážím 75 kilo při výšce 173 cm? Chci ji držet hlavně pro zdraví a zhubnutí. Děkuji 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2012-07-09 17:08

Jak už jsem několikrát zmiňoval, FPH jako prostředek na hubnutí mohu doporučit pouze v případě těžké a morbidní obezity. Jinak je vhodnější upravit stravování, v kombinaci s pohybovou aktivitou! Co se týče zdravotního vlivu, v případě správně provedené návratové fáze mají smysl i krátké půsty - 1 až 7 dnů. Pokud si nenecháte poradit, každopádně se nedostaňte pod minimální doporučenou hmotnost pro Vaši osobu (55,4 kg)!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Pust — **Realtoltek** 2012-07-09 20:56

Zdravím, já právě taky teď z duchovních důvodů držím půst a už mám za sebou 21 dní a nemám absolutně pocit hladu a ani se necítím nějak oslabený ba naopak se cítím pořád jak kdybych byl právě po obědě. Piju jen vodu, čaj, a občas jak mám chuť si dám mléko (domácí). Chci udělat 40 dní a pak se rozhodnu podle váhy atd jestli si to neprodloužím na 60 anebo do konce roku. Dle mého názoru člověk který je duchovnějši vůbec jíst nemusí protože je to čistě o suggesci. Ja se cítím pořád sytý a ani moc neubírám na váze. Chtěl bych znát Váš názor na to pít mléka. Protože plánuju po těch 40 dní už pít jenom vodu a mléko. Jinak s tím vylučováním škodlivin je to pravda..jednou jsem si do vody dal takzvaně vitamínovou tabletku a pak jsem byl cítím takovým smradem že vážně pochybuju jestli šlo o vitamín nebo nějaký hnusný medikament :).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Pust — **Musculus** 2012-07-09 21:41

To už není půst. V tomto případě můžete počítat s následky nedostatečného příjmu vitamínů a minerálů. Mléko je komplexní potravina - bílkoviny + mléčný cukr (laktóza), a při jeho konzumaci k přeladění na režim autolýzy nedojde.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Antikoncepce X přechod na vnitřní výživu — **alabelka** 2012-07-19 14:36

Zdravím, je při půstu reálné pokračovat v užívání antikoncepce? Setkala jsem se s názorem, že je to možné, ale přestože pilulka není potravina jako taková, je vždy něčím potažená a myslím si, že by bránila plnohodnotnému přechodu na vnitřní výživu podobně jako třeba pití vody doplněné citronem nebo byť nepatrným množstvím medu atd... Co si o tom myslíte? Děkuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Antikoncepce X přechod na vnitřní výživu — **Musculus** 2012-07-19 14:47

Nemusíte mít strach, užívání hormonální antikoncepce FPH nenaruší.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Realtoltek** 2012-07-19 18:41

Nejak nechapu proc kdyz mam pust kde budu pit jen mleko :).Bych mel trpet nedostatkem prijmu vitaminu ? Mam uz 32 dnu a autolyza zcela jiste probiha nechal jsem si udelat krevni testy vse mam v pohode. Tlak super, nechybi mi vubec nic. Dodelam 40 dnu. Pak si dam jako bonus nejaky dobry jidlo :) smazak s hranolkama a jedu 80 dni a to mam v planu pit opravdu jen cistou elektrolyzou upravenou vodu. V mem pripade to drzim ciste z duchovniho hlediska a experimentu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2012-07-19 19:03

Mléko obsahuje vitamíny rozpustné v tuku - A a D, a to v omezeném množství (pokud jimi není fortifikováno). Takže minimálně budete mít nedostatek vitamínů rozpustných ve vodě - zejména vit. C a komplexu vitamínů skupiny B. Autolýza ve smyslu toho, co se děje při klasickém FPH, u Vás zcela jistě neprobíhá. I proto máte testy v pohodě. A pokud zkusíte 80 o destilované vodě, budete mít smutný a zbytečný pohřeb. Po takto dlouhé době totiž dochází u člověka k nevratným změnám (pokud tedy nejste novodobá verze Mojžíše).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Realtoltek** 2012-07-19 18:45

Navíc jsem se dočetl ve článku na vašem webu Hubnete s mlékem :

Doktor Michael Zemel (vedoucí katedry výživy na univerzitě v Knoxville ve státě Tennessee), objevil, že mléko potlačuje sklon tukových buněk hromadit kalorie a podporuje výdej energie ve formě tepla. Působí tak tvrdý sýr i jogurt, a to dokonce i smetanový. Navzdory všem zažitým představám prý mléčné výrobky každou dietu snadno trumfnou.

Takže v pití mléka nevidím u půstu žádný problém. U te antikoncepce alespon z meho hlediska v zadnem pripade nemuze pak jit o pust v duchovnim smyslu ale spis o dietu ciste za ucelem zhubnout.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **alabelka** 2012-07-19 21:40

Myslím, že by bylo na místě zjistit si rozdíl mezi půstem a mléčnou dietou. Cílem půstu bývá obecně zlepšení zdravotního stavu, což je popsáno v článku výše i v mnoha dalších publikacích např. od Partykové nebo Malachova. Druhým velkým cílem může být jistě i snaha o duchovní růst. Mléčná dieta trvající několik desítek dní, kterou popisujete, docílí pravděpodobně podvýživy a naopak poškození zdraví. Z duchovního hlediska mi to připomíná kamikaze.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Realtoltek** 2012-07-19 20:19
novodoba verze Mojzise :))) mate bod :P.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

očista těla — **víla** 2012-07-24 10:54

Zdravím Vás, vyborné stranky!!Mam dotaz, je mi 27 let, 113kg, 175cm. O půstu uvazuji z nekolika duvodu(duchovni stranka, zdravotni stranka). Chci zit ve zdravejsim, krrasnejsim tele, chtela bych se prijmout jako zena, chtela bych mit zdravý vztah k jidlu a chtela bych telo procistit. Mam za sebou zkusenosti s tvrdymi drogami, jsem 5 let cista. Cetla jsem, ze se necistoty v tele vazou na tuky a pri detoxikaci se mohou uvolnit a v krajnim pripade muze dojít k otrave. Myslite si, ze je to mozne? Delsi dobu beru jako doplněk stravy yuccu, abych telo trosku cistia, kdyz uz kourim, spatne jim,Mela bych se nechat hlídat po dobu pustu moji lekarkou?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: očista těla — **Musculus** 2012-07-24 11:24

Doporučení je provádět FPH vždy pod dohledem lékaře (pokud je to možné). Je pravda, že mnoho škodlivin je vázáno na podkožní tuk, ale vážně pochybuji, že by se to mohlo týkat i drog (kromě THC se tuším vše odbourává velice rychle). FPH je skvělý prostředek, ale poruchu příjmu potravy (nesprávný vztah k jídlu) rozhodně nevyřeší! Vhodnější by nejspíš bylo postupné řešení pomocí zařazení nebo zvýšení pohybových aktivit, úpravy stravování a zařazení doplňků výživy. Podstatné je samozřejmě i nalezení správné a dostatečné motivace.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: očista těla — **víla** 2012-07-24 12:18

Dekuji za rychlou odpoved. V pripade, ze jsem konzumentka marihuany 12 let, byste doporučil jaký postup? Cítím a vim, ze potrebují zit jinak.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: očista těla — **Musculus** 2012-07-24 12:40

Jak jsem psal - raději pomaleji, změnou životního stylu. To znamená zařazení cvičení, rozumné a pravidelné stravování se zařazením proteinového nápoje. Tuk bude ubývat pomaleji, ale místo něj můžete získat nějakou svalovou hmotu, podstatně si zlepšit kondici, zlepšit krevní testy, tlak apod.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Očista — **jovana** 2012-08-01 18:21

Dobrý den rozhodla jsem se držet hladovku ze zdravotních problémů. Mám již za sebou 10 dní a cítím se zatím normálně jen jsem unavená,ale to se dá přežít. A klystýry jsem si nedělala. asi před měsícem jsem hladověla jeden den. Chci vydržet co nejdéle, abych se maximálně očistila 😊 Myslíte ,že bych mohla vydržet 30 dnů?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Očista — **Kk** 2012-09-13 18:39

Dobrý den, muzu se zeptat, kolik jste za tech 10 dni shodila kg? Děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

klystyr — **Kk** 2012-09-03 18:53

Dobrý den, chtěla bych se zeptat, od jakého dne a jak často (kolikrát denně) je vhodné provádět klystýr? Děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: klystyr — **Musculus** 2012-09-03 19:13

Samozřejmě hlavně na začátku. Smysl by to mělo ještě např. 3. den. Poté už nechte střeva odpočívat 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

prášky — **kk** 2012-09-03 19:27

A omlouvám se, ještě jsem se zapomněla zeptat na braní určitých léků při této "vodní dietě" a to jsou: 1) euthyrox (štítná žláza) 2) Antidepresiva (nízká hladina serotoninu) 3) (a to to nejhlavnější, co si myslím by mohlo ovlivnit dietu) Aidipex retard- léky na "hubnutí", dobírám poslední plato (celkově jsou 3) a zbývá mi tam ještě 9 tablet, je to předepsané od lékaře jelikož s váhou bojuji hodně... Děkuji, i za předchozí, velmi rychlou odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: prášky — **Musculus** 2012-09-03 19:49

Euthyrox a antidepresiva berte dál, a to anorektikum vysaďte. Divím se, že Vám ho doktor předepsal - v kombinaci s antidepresivy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: klystyr — **kk** 2012-09-03 19:40

A když jsem rozhodnutá začít s vodou od zítra, stačí když ho budu provádět od zítra nebo je vhodnější například už den předem, a také kolikrát denně? Nechci si zbytečně ublížit, tělo je teď spíš před rozpadem, proto si na to chci dát pozor aby bylo vše jak se říká "tip-top"

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: klystyr — **Musculus** 2012-09-03 19:53

Je jedno, jestli si dáte klystýr dnes, nebo zítra - na začátku půstu. Jednou to stačí. Ještě k tomu Adipexu. Je to docela svinstvo, a po vysazení se nechá očekávat únava a ztráta energie. Takže by bylo asi lepší jej dobrat, počkat nějakou dobu a pak teprve zkusit FPH.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: klystyr — **kk** 2012-09-03 20:06

Dobře, děkuji, jste velmi laskavý. :) Přeji hezký zbytek dne

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Ano ci ne?? — **Verda** 2012-09-13 10:43

Dobrý den, přečetla jsem si o FPH už nějaké info, jen si pořád nejsem jistá, zda je pro mě vhodný. Měřím 175 cm a vážím +-72 kg. Vždy jsem se držela okolo 63 kg. Oněch 10 kg mám nahoře za poslední 2 roky. V dubnu se budu vdávat a chtěla bych alespon tech 10 kg shodit. Sportuju celkem dost (do práce na kole 10 km/den, 4 x týdně běh cca 40 min + nějaké to posilování, TRX atd.). Mohu od půstu očekávat vytouženou hmotnost a jak dlouhý půst byste mi doporučoval.

Moc děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Ano ci ne?? — **Musculus** 2012-09-13 11:44

Nedoporučoval bych Vám FPH, ale úpravu stravování, případně zařazení doplňků výživy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Léky při půstu — **doda** 2012-10-05 14:09

Loni jsem držela půst 28 dnů. Z mého pohledu bez problémů. Cítila jsem se skvěle, řada zdravotních problémů zmizela (především kožních), úbytek váhy kolem 8 kil. Stále mám nadváhu 167cm/78kg. Příbytek za rok pouze 1 kg. Ráda bych si to teď zopakovala. Rozdíl od loňska je v tom, že jsem začala pře 3 měsíce brát léky na vysoký tlak a nevím, zda je mám při půstu vysadit, či ne. Podotýkám, že já jsem žádné příznaky vysokého tlaku nepociťovala, přišlo se na to náhodou při přehlídce. Je mi 42 let.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Léky při půstu — **Musculus** 2012-10-05 18:47

S tlakem je to tak, že se během FPH normalizuje obvykle již cca za týden. To znamená, že při současném užívání antihypertenziv se Vám tlak může snížit pod optimální úroveň. Problém s léky na snížení krevního tlaku je však i v tom, že je není vhodné vysadit okamžitě, ale jejich dávky se snižují postupně. Doporučoval bych Vám konzultaci s lékařem, který Vám antihypertenziva předepsal. Doporučoval bych průběžné měření tlaku a případné postupné snižování příjmu léků. Sledovat tlak musíte i po návratové fázi, problém s tlakem se může vrátit.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Léky při půstu — **doda** 2012-10-11 12:30

Ráda bych to se svým lékařem prodiskutovala, ale bohužel není fandou této metody. V pondělí podstupuji kolonoskopické vyšetření a protože tomu předchází již úprava jídelníčku, myslela jsem, že toho využiji jako start pro následný půst. Při té příležitosti se chci ještě zeptat, zda i v tomto případě mám v prvním týdnu použít i klistýr, když střeva budou kompletně pročištěná. Děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Markéta** 2012-10-10 18:48

Dobrý večer, chtěla jsem se zeptat zda zhubnu, když budu jeden den jíst a dva dny drzet pust. Potřebuji shodit 7 kilo a dlouhodobý pust nezvladam fyzicky kvuli praci, ale dva dny bez jídla zvladnu. Predem dekuji za odpoved

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Musculus 2012-10-10 20:11

Samozřejmě že zhubnete. Ale je to nerozumný postup. Ztratíte mnoho svalové hmoty, což je průšvih! Vyřešte to jinak (úprava stravování, doplňky, aerobní aktivity).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Markéta 2012-10-10 20:39

Pravidelně cvičím, 4 x týdně, i tak ztratím svalovou hmotu?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Chlebová kůrka s česnekem — Pajuska 2012-10-14 19:52

Dobrý den,

nikde ve vašem obsáhlém článku ani v komentářích jsem nenašla zmínku o žvýkání chlebové kůrky s potřepeným česnekem a jejím následným vyplivnutím, kterou Malachov doporučuje jako metodu očištění trávicího traktu a ústní dutiny. Zajímalo by mě, zda máte s tímto zkušenost, případně jak moc je tento doplněk návratové diety účinný.

Předem díky za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Pust/cviceni/prebytek energie — Realtoltek 2012-10-15 07:11

ja taky pri pustu cvicim, protoze mam prebytek energie. Takze pochybuju ze bych nejakou svalovou hmotu ztratil. Navic se citim i jakoby vice elektricky nabity. Prijde mi to tak jak kdybych mel v sobe atomovy reaktor, hodne piju a mam pocit ze kdybych nepil tak proste exploduju :).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Pust/cviceni/prebytek energie — Musculus 2012-10-15 14:44

Při cvičení poškozujete svalová vlákna a máte dramaticky zvýšenou potřebu zejména BCAA aminokyselin. A protože je nedostáváte ze stravy, vaše svaly atrofují (nebo se odbourávají svaly z jiné svalové partie, aby mohla být alespoň trochu regenerována trénovaná partie).

Každopádně to není moc rozumné.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Pust/cviceni/prebytek energie — Realtoltek 2012-10-16 06:50

No podle me zalezi jen a jen na psychice. Ja verim v silu ducha, telo je pro me jen biologickym obalem pro lepsi interakci v hmotnem svetle 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Klistýr x kolonoskopie — doda 2012-10-16 07:01

Podstoupila jsem kolonoskopické vyšetření a protože tomu předchází již úprava jídelníčku, hned jsem navázala následným půstem. Při té příležitosti se chci ještě zeptat, zda i v tomto případě mám v prvním týdnu použít i klistýr, když střeva jsou kompletně pročištěná. Děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Klistýr x kolonoskopie — Musculus 2012-10-16 07:07

Nemusíte.

Klistýr x kolonoskopie — **Hana** 2012-10-16 13:20

Ahoj, měla jsem ten samý případ a myslela jsem si, že budou střeva čistá. Ale nebyla! Druhý den jsem klistýr dělala 2x a vždy něco bylo, 5 den dokonce stolice.

Vzhledem k tomu, že tělo tráví zbytky buněk, hlen a kdoví co ještě, může se ve střevěch něco objevit a ani přípravek 4Trans, protože je to dost agresivní preparát nemůže vyčistit



dlouholeté nánosy ve střevních kličkách. Záleží na tom také, kolik je vám let.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Správanie žalúdka počas pôstu. — **PeterF** 2012-11-04 22:45

Veľmi dobrý článok. Vidno, že autor má naozaj reálne a osobné skúsenosti dlhodobými pôstami.

V diskusii však vidím, že väčšina diskutujúcich nerozumie prečo nemôžu počas pôstu piť aj niečo iné ako len čistú vodu. Pre objasnenie treba poznať ako sa správa žalúdok počas pôstu.

Cca na 3-5 deň organizmus zastaví činnosť žalúdka, tak ako ho poznáme pri bežnom trávení.

Žalúdok následne prejde do režimu "výroby" bielkovín tzv. spontánnou sekréciou aby si ich mohol organizmus dopĺňať na potrebné miesta v tele. Akýmkoľvek pitím čajov napr., prípadne

čo i len pozitívom minerálnej (nečistej) vody teda riskujeme opätovné spustenie žalúdka do režimu trávenia a zastavenie tejto úžasnej a veľmi potrebnej funkcie pre organizmus počas pôstu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Pivo v návratové diete — **Rosta K.** 2012-11-23 21:52

Mám rád pivo, po jaké době si mohu nějaké vypít v návratové diete 14 21 respektive 40denní FPH. Děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Pivo v návratové diete — **Musculus** 2012-11-24 09:56

Návratová fáze by měla trvat stejně dlouho jako samotný půst. Tedy až poté.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Půst a nemocný jícn — **Petr** 2012-12-20 21:39

Dobrý den,

chtěl bych poprosit o radu. Mám refluxní chorobu jícnu, navíc problém se špatně fungujícím jícnovým svěračem (návrat obsahu žaludku do jícnu). Před pár dny se to vinou nedodržení režimových opatření opět projevilo. Nyní trpím nechutenstvím a pokud se najím, problémy se krátkodobě zhorší. Řekl jsem si, že několikadenní půst mi prospěje. Jaký je Váš odborný názor? Beru na snížení tvorby žalud. kyselin Omeprazol (Helicid), mám ho užívat i během půstu? Předem díky za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

jaterní očista — **R.K.** 2013-01-02 13:32

Ahoj. Dočetl jsem se zde mimo jiné o trávení různých usazenin v játrech při dlouhodobých FPH. Nebylo by ku prospěchu věci začínat hladovky jaterní očistou (dle Dennyho, Cingiše...)? Možná by nebylo tělo tak zatěžováno různým odpadem pokud by byl již vyloučen. Pokud máš na to názor děkuju za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: jaterní očista — **Musculus** 2013-01-02 13:45

Myslím, že je to zbytečná ztráta času. FPH se o to postará bez problémů, pokud tělu chcete ulehčit, tak začněte klystýrem.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Početí — Jan 2013-01-19 12:41

Můžu se i v průběhu půstu pokoušet o početí? Neutrpí kvalita spermií?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Početí — Musculus 2013-01-27 22:09

Bez obav ...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

tetanie — Kantorová 2013-01-27 21:10

Chtěla bych se zeptat, jestli můžu brát hořčičku a draslík. Mám tetanii a dost silné křeče. Držím půst už sedmý den. Děkuji.e

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: tetanie — Musculus 2013-01-27 22:08

Ano, raději ano.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

TIA — Kristýna 2013-01-28 21:20

Dobrý den, přečetla jsem si všechny komentáře a samozřejmě i článek..chtěla jsem se zeptat na pár věcí. Je mi 17, už od malička se snažím zhubnout. Byla jsem i u výživové poradkyně a něco jsem zhubla. Nicméně mám stále 25 kilo nadváhu a FPH mě zaujalo. Mám tendenci se přejídat a jsem závislá na jídle. Občas si jdu zaběhat a občas si zacvičím, abych se necítila tak hrozně. Možná kdybych si hladověním zmenšila žaludek (a tolik se nepřejídala) a poté se držela zásad správné výživy, tak bych si mohla ztracené kilogramy udržet. Tento článek jsem četla skoro se slzami v očích..vůbec jsem netušila, že něco takového může tělu pomáhat. Také jsem trombofilní a beru Anopirin na ředění krve (měla jsem tranzitorní ischemickou ataku)...mohu tyto léky používat během FPH? A doporučil byste mi vůbec FPH, nebo by to pro mě nemělo smysl? Děkuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: TIA — Musculus 2013-01-28 21:37

Ne, FPH bych Vám nedoporučoval. Žaludek se pochopitelně během FPH zmenší, ale není žádný problém jej opět roztáhnout. FPH nevyřeší poruchu příjmu potravy, a právě tu je potřeba řešit. Pokud si nenecháte poradit, tak alespoň Anopirin berte i během FPH - mozková příhoda není žádná maličkost.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Acidotická krize — Kamila 2013-01-30 13:23

Dobrý den, chtěla bych se Vás zeptat na průběh acidotické krize, o které píšou ve svých knihách Dr. Partyková a Malachov. Pravděpodobně bude u každého individuální podle onemocnění a všude se píše o zhoršení stavu, ale i přes to by mě alespoň přibližně zajímalo, co od toho můžu čekat. Hladovím teď 8. den kvůli zánětu štítné žlázy, takže by se měla krize každým dnem ohlásit. Mohl byste mi prosím přibližně popsat jaký průběh to mělo u Vás popř u někoho jiného? Děkuji moc K.

RE: Acidotická krize — **Musculus** 2013-01-30 13:35

Nevím, co píše Partyková a Malachov, ale já o žádné krizi nevím. Prostě cca týden může člověka pobolívat hlava zejména kvůli ketoacidóze. Po 5 - 10 dnech od začátku FPH to obvykle odezní.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

acidotická krize — **Marie** 2013-02-09 10:51

u mne to byl pocit mravenčení po celém těle, červené oči, svalové bolesti, lehké šumění v hlavě, zimomřivost zmizela, ale teplota těla byla 35,8. Při prvním hladovění 5. a 6. den. při dalších, 4. a 5., pak už 3. a 4.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: acidotická krize — **Roman** 2013-06-11 16:16

Ano toto je velmi pravděpodobné... tělo spaluje tuky jako zdroj energie a spolu s nimi v nich obsažené jedy, které se dostávají pryč potem, dechem.. většinou už 3. den pocítíte bolest hlavy, zvýšenou teplotu, zapáchavý dech, mravenčení... což je normální a odezní... 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

nedodržení půstu — **kristýna** 2013-02-04 21:35

Dobrý den, jsem třetí den na půstu, ale nevydržela jsem to se svojí chuťí a dala jsem si trochu jídla.. Mám pokračovat v půstu nebo přejít do návratové diety, bojím se, že dojde k jojo efektu.. 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

bolest hlavy — **Zuza** 2013-02-26 13:30

Když mi bylo 15-20, tak mi jednodenní půst nedělal žádný problém. Po 30. roce věku jsem však půstu přestala držet, protože již kolem poledne se dostavuje záchvat migrény (žaludeční nevolnost, silná bolest hlavy), který mi znemožní normální fungování. Souvisí to s acidotickou krizí? Jde to překonat?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: bolest hlavy — **Musculus** 2013-02-26 13:38

S acidotickou krizí to určitě nesouvisí. Nevím, co je příčinou, ale nejspíš se jen mozek rozčiluje, že nedostal svůj obvyklý příjem glukózy, a žaludek "mele na prázdko". Ta bolest hlavy je běžná, ikdyž častěji se objevuje později (např. 2. den). Jestli to jde překonat nevím, migrénu jsem nikdy neměl. Ale ta běžná bolest hlavy (může být opravdu nepříjemná) se vydržet dá. Je dobré jít na vzduch a zhluboka dýchat, a nezanedbávat pitný režim.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

bolest hlavy — **Marie** 2013-02-26 15:17

nebo gastritida....?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

bolest hlavy — **Zuza** 2013-03-01 09:08

Gastritida určitě ne. Stav se mi spraví během hodiny po jakémkoliv jídle a 1 pilulce Acifeinu. Ale bez pilulky mohu přežít jen v posteli a bolest hlavy přetrvá i do druhého dne. Jindy nemám žádné zdravotní problémy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Je to dáno rychlým vylučováním vitamínu K2 — **Dobrota** 2014-09-11 15:07

Proto je nutno při hladovce od prvních dní doplňovat ve vodě rozpustné vitaminy, i vit K2. Vložte do google sojení: Vitamín K2 zdroj síly - a zjistíte, jak je to s bolestmi hlavy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

kdy a jaké bílkoviny po 20 denním půstu? — **Marie** 2013-02-26 15:21

Musculus, poradiš, kdy mohu začít přidávat bílkoviny a jaké, zatím 3 dny na šťávách, syrové zelenině a ovoci, jednou uvařila jáhly. Díky. (také s tuky se nevím rady - kdy začít a s jakými...)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: kdy a jaké bílkoviny po 20 denním půstu? — **Musculus** 2013-02-27 08:17

Doporučení od lékařů je v návratovce do poloviny délky půstu nejít živočišné bílkoviny (maso, vejce). Doporučoval bych tedy postupně začít rostlinnými bílkovinami (velké množství jich obsahují např. luštěniny). Další možností jsou např. ořechy - obsahují mnoho bílkovin a tuku. Z živočišných bílkovin by bylo asi nejhodnější začít čerstvým mlékem.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Dotaz — **Kristýna Špačková** 2013-04-10 16:38

Dobrý den, dnes držím třetí den půst, je mi 21 let a od 18 držím půsty pravidelně každý půlrok tak na 1-3 dny. Teď bych chtěla vydržet alespoň týden, pokud půjde vše dobře tak možná i dva. Chtěla bych se ale zeptat, jsem zvyklá pravidelně cvičit alespoň 3x týdně (posilovna, zumba, fitbox). A proto bych se chtěla zeptat, jestli můžu takto sportovat i při dlouhodobější hladovce. Děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Dotaz — **Musculus** 2013-04-14 14:01

Už jsem to tady jistě psal. Není to dobrý nápad. Všechny nepříjemné průvodní jevy dlouhodobějšího FPH se zhorší - budete ztrácet větší množství svalové hmoty, budete víc unavená, mohou být větší problémy s dechem a ketoacidózou. Procházky na čerstvém vzduchu jsou vítány, náročné sportovní aktivity nikoli.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Dotaz — **Roman** 2013-06-11 16:18

Jo pomalé ale vytrvalé procházky přírodou, správné držení kostry a dýchání víc nemůže chybět...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

čtvrtý půst — **Misinkass** 2013-05-07 11:38

Dobrý den. Také jsem z těch, která je unešená Vaší trpělivostí..a děkuji určitě za všechny přispívající.

Dnešním dnem mám za sebou 1.den mého 5. půstu. Začala jsem před dvěma roky, kvůli alergiím a to dle knihy Dr. Partykové. Dva sedmidenní a poté dva 21 a dnes držím třetí 21-denní

půst opět po prodělaném zápalu plic a navrácení alergie.

Tento půst chci začít i s meditacemi apod..nebudu se rozepisovat o mých duševních přesvědčeních a víře. To je asi jen na jinou diskuzi.

Tady se píše o FPH, tedy hlavně o zdraví, s čímž souvisí samozřejmě i naše váha.

To mne velmi zaujalo..totiž dle Dr.Partkové jsem také provozovala návratovou fázi a u ní vždy nabrala o něco víc, než jsem zhubla. A to jsem se do jídla nutila, abych její porce dodržela. Ono totiž, i když to člověk zpočátku nedělá kvůli váze, tak po půstu se mu jeho nový obal prostě zalíbí.

Poslední 21-čku jsem se naučila komunikovat se svým tělem, tedy spíše mu naslouchat..zapisovala jsem si všechno, co mi tělo řeklo a tedy i potraviny, na které jsem měla chuť. Překvapila mě např. chuť na celer, avokádo.. - tyto jsem nikdy moc nemusela. Dodnes je mám v jídelníčku zařazené.

Ale k mému dotazu - co když moje Váha 171cm/69-70kg je mi už daná ? Co když je to hezké, že se mi líbí v mém hubeném těle, ale moje tělo prostě potřebuje víc (může v tom hrát roli genetika ?) Jak říkám.. myslím, že už komunikovat s tělem umím..nemyslím, že se špatně stravuji, vesměs jím úplně jinak, než zbytek mého okolí. Jde mi o to, že první 21čkou jsem ze 70 kg zhubla na 61..poté návratovou stravou dle Dr Partkové váhu opět nabrala.. další 21čkou jsem zhubla pouze 4 kila - během této doby jsem absolvovala 7 kúr hydrokolonterapie a lymfatické masáže. A posledním půstem jsem zhubla pouhých 3 kg. Na jednu stranu mne to potěšilo, protože mám za to, že tělo ztrácí co do tuků hlavně ten vnitřní (kolem orgánů)..ale co když toho tuku už jsem zbavená a má tělesná schránka již nechce nic pustit ?

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Misinkass 2013-05-07 11:52

Víte, moc jsem nad váhou neuvažovala..chtěla jsem půstama vyřešit alergie (miluji zvířata a měla jsem hroznou alergie na kočky, psy..skoro na vše a dnes mám doma dvě kočky a loveckého psa). Váhu jsem řešila vždy jen cvičením.. od mých 14cti let jsem pravidelně a to skoro denně cvičila až do dvaceti.. aerobik, stepaerobik, spinning.. Od dvaceti do 25 jsem žila mimo ČR a cvičila příležitostně..vždy se váha držela kolem 70 kg ať jsem cvičila nebo ne.. před rokem jsem začala s posilováním a s trenérem..chtěla jsem jen být pevná..řekla jsem si, že když už větší míry, tak hezky pevné.. teď mne ale nemůže nenapadnout otázka..co se mnou je ? Jak je možné, že s váhou nepohnu.. Je možné, že by genetika (pocházím z SK, všichni vykrmení smetanou, vepřovým, kachny, husy.. a tím vším, co se prostě na velké farmě zabilo) mohla za to, že je už mé tělo nějak nastaveno ? Co se s tímto dá dělat ? Tento půst již budu každopádně pokračovat jinak..tedy myslím návratovku..kašlu na návody a budu poslouchat jen své tělo..pokud bude chtít jíst týden čerstvá celer, budu to tak dělat (na řízek nebo uzenuinu chuť těžko dostanu, nejím tyto věci snad 10 let)..nebudu si prostě vařit pohankové kaše jen pro to, že je to někde napsané..a třeba zjistím, že se tentokrát k váze nevrátím..ale pokud budu opravdu důsledně tělo poslouchat (chce to hodně soustředění a vnitřní síly) a přesto se dostane na původní váhu, nastane otázka - jsem geneticky postižená váhou mých předků ??

Ono to, co jsem napsala je asi jen nějak úvaha..

Pokud ale byste měl čas, zajímalo by mne, zda všichni, kteří mají hladovku za sebou, před tím sportovali..myslím, že ne..ale nikdo se tady nezeptal na to, jaké cvičení byste během návratovky doporučil a vůbec po celém půstu k udržení váhy ? Cvičení je přeci základ.. (nemyslím jen fyzické)

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Musculus 2013-05-07 12:12

Abych to mohl relevantně zhodnotit, musel bych mít mnohem víc informací. Genetika samozřejmě důležitá je. Pro někoho je optimální stav kolem 10% podkožního tuku, u někoho kolem 20% (ženy mají standardně toto procento vyšší). Řekl bych, že optimální hmotnost je taková, které člověk dosáhne při rozumné pohybové aktivitě a vyváženém energetickém

příjmu založeném převážně na surové stravě. Další snižování hladiny podkožního tuku je možné jen pomocí velkého úsilí, a obvykle přináší i zdravotní komplikace (u žen při poklesu pod 10% podkožního tuku obvykle začíná vynechávat menstruace apod.).

Během návratovky bych to s intenzitou ani objemem cvičení nepřeháněl. Po delším půstu se musí znovu kompletně nastartovat metabolismus, a zejména obnovení metabolismu bílkovin obvykle chvíli trvá. Naplnění jater a svalů glykogenem je pro tělo v tu chvíli také "novinka", i mozek si (rád) znovu zvyká na "glukózu".

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Misinkass** 2013-05-07 12:31

Děkuji za bleskovou odpověď..

Už delší dobu uvažuji nad tím, že úplně vynechám tepelnou přípravu jídel..je fakt, že přijímám mrtvou stravu a ta syrová ji jenom doplňuje.. rozhodně po půstu minimálně toto pravidlo obrátím a syrovou stravu tou mrtvou pouze občas doplním, pokud nebude zbyť. Co se týče cvičení, vlastním vip permici do fitka, zkusím to tam probrat s nějakým odborníkem a plán cvičení do budoucna upravit..možná jsem se příliš brzy vzdala.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

vitaminove pripravky — **Milan** 2013-05-07 17:36

Dobry den. Absolvoval som FPH uz 3x po 21 dni. Vsetko prebehlo v poriadku, preto som vcera zacal znovu.

Mam otazku na vitaminove doplnky - treba ich pocas FPH uzivat alebo nie? Pocul som nazory, ze telo vitaminy potrebuje a ked ich nedostane z jedla, malo by ich dostat aspon v nejakej, hoci aj umelej podobe. Ak ich netreba uzivat, ako si ich telo "vyrobi"?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: vitaminove pripravky — **Musculus** 2013-05-07 19:28

Kvůli těm pár dnům nemá smysl se nijak vzrušovat. Vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E) má tělo dostatečnou rezervu, a vitamíny rozpustné ve vodě potřebujete hlavně k podpoře metabolismu, který kvůli nulovému příjmu potravy není velký. Např. vitamíny B1, B2 se účastní metabolismu sacharidů, vit. B6 metabolismu bílkovin atd. Jistě jste sám během půstu netrpěl avitaminózou, a osobně jsem nikdy ani neslyšel, že by tomu tak u někoho následkem FPH bylo.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

vitaminove pripravky — **Milan** 2013-05-08 10:35

Dakujem za odpoved.

Este by som mal dve otazky:

- pri minulych FPH som kazde rano slapal 19 poschodi po schodoch, aby som vyvijal nejaku fyzicku aktivitu, ktora vraj spaluje tuky. Bol to dobry napad? Nehrozilo zlyhanie srdca pri takej namaha a bez prijmu potravy? S tym suvisi aj otazka, ci nedostatok draslíka pri FPH moze sposobit zlyhanie srdca pocas FPH.

- je rozumne po prve dva vecery (cize v 1. a 2. den FPH) pouzít prehanadlo, napr. Guttalax, na vypudenie zvyškov potravy z criev?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: vitaminove pripravky — **Musculus** 2013-05-10 07:13

Jak už jsem tady mnohokrát psal, náročné fyzické aktivity hlavně zhoršují průvodní jevy během FPH, a také ztrátu svalové hmoty. Vliv absence příjmu draslíku nejsem schopen relevantně posoudit, ale vzhledem k tomu, že za desítky let FPH prováděných pod lékařským dohledem na to nikdo z lékařů neupozorňoval, nejspíš to problém představovat nebude. Obvyklá projímadla na bázi pikosulfátu sodného (jako např. Guttalax) Vám asi neublíží.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

BCAA — **pecko** 2013-05-11 19:47

chtel bych se zeptat, zda je FPH ucinne, pokud pri fyzicke aktivite chranime svoje telo proti ubytku svalove hmoty pripravkem BCAA..

take bych se chtel zeptat, zda ma pri FPH nejaky vliv piti kafe, ci uzivani guarany ci cehokoliv jineho, co nebude obsahovat zadne ziviny pro telo. protze jak vime, tak nerpiklad kafe-turek nema zadnou vyzivovou hodnotu.. dekuji za odpoved..

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Misinkass** 2013-05-31 09:41

Dobrý den,

tak jen info po 21čce na vodě. 8 kg dole, po týdnu návratové stravy (ovoce, zel, malinko ořechy, stevie, melasa, mořská sůl, chléb z naklíčené pšenice, pohanka, luštěniny typu mungo, cizrna, jáhly) mám 4 kg zpět a váha se už ustálila. takže jsem polovinu nabrala zpět, upozorňuji, že tělesné proporce se nezměnily, šla nahoru jen váha. Z velikosti 40/42 jsem zaručeně na vel. 38. Cvičení začínám př. týden, z kardia trampolínky večer středa a pondělí, zbytek dnů út, čt, pá - běh 30 min plus posilování v ranních hodinách v posilovně.. další půst plánuji cca koncem června, postačí tentokrát 14 dnů a moje váha by se mohla i včetně zpět nabraných kil zastavit na hranici 60 kg. (dnes 65)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

hladovka a rakovina- Zdena — **Zdena** 2013-06-07 09:35

Přeji dobrý den, ráda bych úvodem ocenila Vaši trpělivost. Ale zase jsem se mohla nad některými dotazy od srdce zasmát.

Mám 8 let rakovinu vaječníků. Vše bylo odstraněno, ale opakovaně cca po dvou letech metastázy v dutině břišní, operace a následná chemoterapie. Nyní drobné metastázy (cca 3 mm) v dutině břišní, v lednu zahájena další chemoterapie, po třech měsících ale ukončena pro špatný krevní obraz, nasazen lék Tamoxifen. Hladovku držím od 1. června (nyní 7.den) bez problémů - jen slabost a nesmím prudce vstát. Klystýr jsem si nedělala. Stolice téměř každý den 1x. Má smysl ještě teď dělat klystýr? Jak dlouho mám držet hladovku, aby tělo spotřebovalo metastázy a jejich zárodky? 21 dní nebo více? Lék Tamoxifen jsem přestala brát. Mám ho po hladovce znovu nasadit? S lékaři se radit nemohu, protože se bojím jejich reakce a zničení mé poslední naděje. Jsem ale ten případ, kdy medicína již nemůže pomoci a stav se bude jen zhoršovat. Moc dekuji za odpověď - jen prosím alespoň trochu optimismu. Ještě bych Vás chtěla poprosit, abyste nezveřejňoval mé příjmení (omlouvám se, nevím jak to chodí).
Děkuji.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: hladovka a rakovina- Zdena — **Musculus** 2013-06-08 18:04

Domníval jsem se, že Tamoxifen má smysl zkoušet pouze u karcinomu prsu - ale možná se mýlím. S lékaři byste se naopak radit měla - některé léky není možné ze dne na den vysadit. Jen musíte počítat s tím, že lékaři Vám půst téměř jistě nedoporučí. Se zhoubným bujením je to tak, že FPH je někdy skutečně zlikviduje. Není to bohužel ve všech případech - podle mých informací cca v polovině případů. Kvůli likvidaci rakoviny lidé obvykle používají variantu půstu podle Rudolfa Breuse - 42 dnů na konkrétních zeleninových šťávách. Rozdíl v účinnosti oproti půstu o vodě nejsem schopen posoudit.

RE: hladovka a rakovina- Zdena — **JohnD** 2013-06-12 00:42

pani Zdena, rakovina je projev ochorenia celého organizmu. Je to zložitě multifaktoriálně ochorenie. Píšete, že všetko bolo odstránené, no metastázy ukazujú, že nebola odstránená príčina. Tou môže byť Vaše stravovanie, životný štýl, myslenie,... Možno ešte nie je neskoro, pohľadajte na nete napr. publikáciu O liečení hladovkou, tá je optimistická (napr. na bioporadna.sk) alebo googlite (napr. po metóde Dr.Gersona...).

Klystír je žiadúci spravidla prvé 2-3 dni a potom aspoň obdeň najmä ak ste predtým mali stravovanie, ktorého zvyšky môžu vytvárať v čreve sekundárne ložiská problémov. Tak ako hladovka nie je univerzálne riešenie pre každého, ani spomínaná metóda p.Breussa nie je riešenie pre každého :/

Držím Vám palce!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Zánět dvanácterníku — **Alena** 2013-06-14 20:57

Chtěla bych se zeptat zda by pro mě byla vhodná hladovka když mám už měsíc zánět dvanácterníku. Ze začátku jsem měla dost velké bolesti, pálení žáhy, pocity na zvracení. Nyní se stále vrací pálení žáhy a pocity na zvracení. Vypadá to na chronický problém. Mám brát dlouhodobě nejspíš celoživotně lék APO-RABEPRAZOL. Léčitelé radí zase pít hořké čaje. Takže jsem myslela že bych držela hladovku a pila jen hořké čaje? Nevím ale zda je pro mě ta hladovka vhodná aby nedošlo k tvorbě vředu. Opravdu se nemohu rozhodnout. Děkuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Zánět dvanácterníku — **Marie** 2013-06-15 08:41

Dvanácterník je závislý na slinivce a játrech: neutralizaci kyselosti potravy přicházející ze žaludku zajišťují trávicí šťávy slinivky a žluč. Nedostatek žluči může způsobit i pálení žáhy (můj případ), takže pití hořčin je nadějně (já jsem pila odvar kořene pampelišky 3xdenně cca 3 měsíce, a pomohlo). Hladovku při zánětu dvanácterníku nejspíše nezvládnete.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Vlasta** 2013-06-20 14:01

Ahoj, jsem rozhodnutý si taky FPH vyzkoušet ... Rád bych se ale zeptal, jelikož mám "sleeping apnoe" - nejhorší stádium - jestli neznáte někoho kdo má zkušenost s touto nemocí, jestli se mu zlepšilo spaní atd ... Díky

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2013-06-20 14:25

Dobrý den. Nikoho, kdo by trpěl na spánkovou apnoe, a zkoušel FPH, neznám. Spánková apnoe má velké množství možných příčin, a na skutečné příčině závisí i reálná šance na zlepšení díky FPH. Řekl bych, že reálná šance na zlepšení nebo úplné odstranění apnoe je zejména v případě nadváhy a vysokého tlaku, jinak si neumím představit, na jakém základě by FPH mohlo přímo pomoci.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Vlasta** 2013-06-20 14:30

tak tak ... mám 182 cm a váha mi lítá 100 - 105 kilo ... vždy když mám přes "cent" tak hůře spím, více se potím a jsem daleko víc unavený a musím spát i přes den. Takže jdu do toho s cílem shodit co nejvíce a pak se uvidí ... co to se mnou udělá :)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Vlasta 2013-06-27 13:14

Ahoj, tak jsem začal a dnes jsem na 4 dni ... 0 den jsem si dával jen zeleninu a 1,2 den jsem pil jen ředěné šťávy. Od 3 dne jen vodu.

Hlad je převlečená žízeň :) - pořád si namlouvám a piju min 4litry vody. Hlad pociťuji více večer než přes den a nejvíce při reklamách v televizi na jakékoliv jídlo - to si pak slibuji že až nebudu "džet" tak si TO hned koupím :) Dnes jsem musel začít žvýkat žvýkačky, protože jsem měl pocit že mi začíná páchnout z úst. Ale přijde mi že při a po žvýkání, mám větší pocit hladu.

Rozhodl jsem se že vydržím minimálně 7-10 dní a pokud to půjde až 21.

Jsem zvědavěj, co na to tělo :)

Ahoj

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Vlasta — Kamila 2013-06-27 15:28

Ahoj Vlasto, nepříjemný povlak v ústech k hladovění patří - tělo se prostě začíná čistit, dá se to regulovat snad jen čištěním zubů. Ale na žvýkačky pozor - je v nich cukr, i když nepatrný množství a v kombinaci se žvýkáním jen dráždíš trávicí procesy, takže se žvejka nehladovíš, ale tělo jen podvyživuješ a to je oproti hladovění pouze desktruktivní proces.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění —

Vlasta — Vlasta 2013-06-27 15:32

Někde jsem, (nevím jestli tady) četl že se může žvýkat... tak nic už nežvýkám :)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

KDE? — Ylon 2013-07-16 20:11

Prosím laskavě o jakýkoliv kontakt na lékaře či terapeuta, který ví o čem je řízené hladovění a vykonává dozor. Nečetla jsem všechny příspěvky, možná, že někde jste to již probírali, takže se obracím nyní,

děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Klinika — Rob 2013-08-03 21:26

Nasel jsem odkaz na slovenskou kliniku, která by měla o lečení hladovkou něco vedet. Snad to pomůže.

www.akv.sk/.../

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

endometrióza — Kristýna 2013-07-27 06:38

Už třetí rok trpím pokročilou endometriózou a pořád se to zhoršuje. Mám kontinuální bolesti i mimo periodu, takže jsme pořád pod analgetikama. Rozhodla jsem se pro FPH jen o vodě. Chci se zeptat, jestli při hladovění můžu i nadále polykat analgetika? Bez prášků to asi bude ještě o něco horší. Máte někdo s hladověním a endo zkušenosti? díky za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: endometrióza — **Rob** 2013-08-03 21:33

Ahoj. Nevím sice zda ti to pomůže, ale zde je web na chlapika co má rakovinu a popisuje své zkušenosti s hladovkou. Pokud si správně pomatují, tak se zmiňoval i o analgetikách, které používá.

Co se týká hladovky, je pravidlo, že pokud nejste zdravý člověk, je důležitá konzultace s lékařem a to nejlépe s tím, který se specializuje na vaše problémy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Inrasauna a delší hladovka — **Pavel** 2013-08-15 19:44

Zdravím Vás, chválím za Vaši trpělivost a ochotu dávat fundované rady. Jsem zrovna ve 4 dnu hladovky, pouze na vodě a mám následující dotaz. Koupil jsem si infrasaunu - mohu ji používat po celé délce hladovění a s jakou četností? Před cca půl rokem jsem vydržel 12 dnů, nyní bych chtěl vzhledem k obezitě a zdravotním problémům vydržet daleko déle. Je mi 60 let. Děkuji i za rozbor biblického půstu - velmi mně to oslovilo. Bůh úžasně stvořil člověka. Všechny zdraví a přeje silnou vůli Pavel

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Zánět šlach — **Petr** 2013-10-06 09:55

Dobrý den. Mám již delší dobu zánět šlachy na levé ruce a zatímní léčba mi nezabírá (mazání Indobene). Chtěl bych se zeptat, zda by bylo účinné použít v tomto případě hladovku jako prostředek k likvidaci tohoto problému. Menší zkušenosti s občasným hladověním již mám (max 4 dny), takže by to pro mne nebylo nic úplně nového. Přečetl jsem si Malachova i Partykovou, podle dostupných informací hladovka i protizánětlivě působí, takže si myslím, že určitě tím nic nezkazím. Jak je Váš názor na tuto problematiku. Děkuji předem za odpověď.

Petr

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Zánět šlach — **Musculus** 2013-10-06 12:22

Obávám se, že na tohle Vám FPH nepomůže. Se zánětem šlach je problém. To není jako zbavit se zánětu v krvi. Základem je nezatěžovat poškozenou šlachu. Pokud nepomáhají volně dostupné protizánětlivé masti (Fastum gel, Dolgit krém nebo třeba zmiňovaný Indobene), je třeba navštívit lékaře. Samo to nejspíš nezmizí.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Hubnutí — **T** 2013-10-23 08:44

Dobrý den, ode dneška držím hladovku. Piju pouze vodu a čaj na hubnutí. Měřím zhruba 166 cm a vážím 64 Kg. Za jak dlouho bych mohla zhubnout na +/- 50 kg ?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Hubnutí — **pepe** 2013-12-30 12:58

Dobrý den, netuším za jak dlouho, ale v případě -50kg, to bude zřejmě navždy 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Hubnutí — **Marie** 2014-01-04 10:29

Pokud máte "těžší kosti", tj., široké dlaně, hrudník, silné zápěstí a kotníky, tak poměr 166 cm a 50 kg bude těžce nefyziologický.... Vodítkem může být, jakou minimální hmotnost jste kdy měla... Jako zdravá, nemoc se nepočítá . Pokud jste někdy při této výšce měla 50 kg, tak je to nadějně... jinak zavání anorexií.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

caj na hubnutí??? — **Mirka** 2014-08-13 23:46

Pri pustu se pije vyhradne cista voda, nepiji se vubec zadne caje! Zaludek se ti neprepne! Pri 7 dennim pustu pokazde shodim tak 2,5 kg. Behem pustu to sice rychle z cloveka pada, ze me az do 6kg, ale to se zase rychle upravi, takze z toho vznikne nakonec ubytek vahy tak 2-2,5kg. No a pak uz to zalezi jen na tobe, jestli se budes opet prejidat a nebo se budes drzet zdrave stravy. 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Zápach z úst po acetonu — **R. K.** 2014-01-14 22:49

Ahoj. Pravidelně se vracím na Tvou stránku a čerpám ze zkušeností „hladovkářů“. Zmiňujete zde mimo jiné při hladovkách nepříjemný zápach z úst. Ač mám za sebou několik hladovění, od 3. do 28. dnů, nezaznamenal jsem ani já, ani mé okolí tuto nepříjemnost. Zajímá mě proto Tvůj náhled na věc. A ještě pokud máš názor na případné vypití šálku šípkového čaju při FPH, může spustit zažívání? Jednou jsem to vyzkoušel a pocity byly posléze velice nepříjemné, dokonce mně páčila trochu žába a to se mně v podstatě nikdy nestalo. Předem děkuji za případné stanovisko a přeju Ti pevný zdraví.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Zápach z úst po acetonu — **Musculus** 2014-01-15 19:43

Zápach z úst po acetonu je normální, jeho absence je řidší. Je to kvůli spalování tuků bez sacharidů a s tím související ketoacidóze. Čím menší je výdej energie, tím jsou tyto nepříjemné projevy menší. Šálek šípkového čaje zažívání určitě nespustí, ale překyselení žaludku způsobit může - už kvůli množství kyseliny ascorbové (vitamínu C).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

co se stane když sním vatu — **Luc** 2014-03-06 16:17

dobry den chtela jsem se zeptat na jednu vec. ma kamaradka zacla jist obvazovou vatu.. tak by me zajimalo jestli se ji muze neco stat?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Hladovění a návaly zlosti — **R. K.** 2014-03-24 18:05

Ahoj, mám takovou zvláštní zkušenost. Před nedávnem jsem skončil 33 denní hladovku. Aceton v dechu opět žádný cítit nebyl a to jsem některé dny opravdu dřel v lese s motorovou pilou a pod. důvod, zjednaná parta na dodělavku těžby. Ale k věci, až na chuť, hladovka bez problémů, nicméně v druhé polovině se u mě začaly objevovat návaly vzteku na různé popudy z venčí, které bych asi jindy přešel. Toto se mně opět několikrát opakovalo v návratové fázi. Tak nevím, mám si dát třeba ještě 7, nebo 10 dnů půstu, nebo je to otevření „starých ran na duši“. Abych pravdu řekl, nevím si rady jak pokračovat. Je pravda, že si už na to dávám pozor, ale byl bych vděčen za případnou radu. S pozdravem R K

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Hladovění a návaly zlosti — **Musculus** 2014-03-24 18:43

Během FPH je větší nervozita normální. Je to způsobeno nedostatkem cukru pro mozek. V návratovce to může být kvůli rozkolísané hladině cukru, ale není to obvyklé. Žádný další půst si v dohledné době nedávej, raději se nauč kontrolovat myšlenky a pocity 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Raw proteinové přípravky a FPH — **BoVi** 2014-07-30 11:14

Dobrý den, nějakou dobu jsem vitariánkou a chtěla bych podstoupit FPH. Jak je to s návratovou dobou, můžu jíst raw přípravky na podporu růstu svaloviny? Nikdy jsem to nezkoušela, ale vzhledem k tomu, že jsem fyzicky vytížená a svalovinu vcelku nutně potřebuji, můžu si tím dopomoci k rychlejšímu růstu svaloviny? Nezkazí se tím celý proces FPH? Děkuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

jo jo efekt — **nikky** 2014-08-03 17:12

Dobrý den, chtěla bych se zeptat zda nastupuje jojo efekt? Děkuji za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: jo jo efekt — **Musculus** 2014-08-04 14:19

Ano, dá se říci že ano. Jde o to, že během delšího půstu se obvykle zlepši činnost vícero orgánů, včetně celkového zlepšení metabolismu (využití živin). Další věc je, že adipocytům (tukovým buňkám) se nechce umírat. Zmenší svůj objem a čekají na další pořádný přísun jídla, aby se mohli naplnit, případně rozmnožit.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

jojo - u mne ne — **Petr** 2014-09-11 11:05

Nechci dávat nikomu falešné naděje, ale u mě se klasický jojo efekt neprojevil. Jedl jsem a jím tak nějak rozumně. Více zeleniny, menší množství. Velké jídlo maximálně do 8 hodin. Po třídní a další měsíc jednodenním půstu jsem shodil cca 5 kg. 1 kg se mi vrátil po té co jsem začal jíst, ale to bylo všechno. Je fakt, že se snažím mít každý den nějakou fyzickou aktivitu.

Tedy FPH doporučuji každému vyzkoušet. Samozřejmě, kdo jí jako prase, tak se mu to vrátí, ale já konkrétně si neodepřu občasného buřta či pravidelně pivečko 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

voda — **Petr** 2014-09-11 11:07

Jo ... asi bude důležitý pitný režim. Fakt si to hlídám. Denně 3 litry čisté vody.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

ja se hlídat musím — **Mirina** 2014-09-11 19:28

Ja se hlídat musím, pokud bych začala jíst chleba (a vůbec všechno, kde se nachází skroby a lepek), taky cukr, tak začnu okamžitě přibírat. Takže raději jím co nejvíce syrovou zeleninu. Co nejde sníst syrové, to trochu naporím. Maso jím 2x do týdne a nahrazuji si ho jinak ořechama a seminkama, mléčné výrobky jsem už taky vyradila, ale sem tam si zobnu dobrého tvrdého syra, tomu neodolám. Dlouho jsem se nedokázala minout bez jogurtu, ale nezbyt zahlenena, to se bez něj raději minu. Ted už me nechýbí.

Mléko si delam ořechové ...kombinuju vselijak mandle, chia, slunečnice, dyne, sezam a len. Vody vyločtam za den tak 2,5 - 3 litry.

Sem tam ale musim na nejakou party a tam samozrejme, ze nedelam zadne opicky ani drahoty 😊 a pokostuju vsechno na co mam prave chut. Ono se projednou vubec nic nestane, ale kdybych to mela jist kazdy den, tak budu za chvili zase jako bambulka. 😊 Co jsem zacala takto jist, spadlo ze me postupne behem 8 mesicu 12kg a to i bez pustu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Shankhprakshalana — **Mira** 2014-08-25 21:05

Dobry den, muzete mi prosim pekne rict, jak dlouhou dobu pred pustem a jak dlouhou dobu po ukonceni navratovky po puste se muze provadet shankhprakshalana? Dekuji! Mira

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Vliv Měsíce na FPH — **Petr** 2014-09-11 11:13

Občas se dá dočíst o vlivu úplňku na průběh půstu. Avšak sem tam jsou informace protichůdné (v astrologii asi běžná věc). Jaký na to máte názor?

Je fakt že jsem dnes po 3.denním půstu a v úterý byl úplněk a úbytek váhy byl skoro 1,5 kg za ten den. Tak plánuji na další úplněk dát poprvé 7 dní.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Vliv Měsíce na FPH — **Mirina** 2014-09-11 19:36

Pri uplnku se provadeji nejkvalitneji ocisty jater. S tim mam zkusenosti ale s pustem zatim ne. Ale rika se, ze pri uplnku lide i pri dietach ztraceji lepe na vaze, takže na tom urcite neco bude.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Měsíc vliv má. — **Dobrota** 2014-09-11 20:26

Jestli vám to pomáhá, tak hladovte. Jiným zase se během úplňku nedaří, nemůžou spat. Je to psychického původu. Stoupají koncentrace radioaktivního radonu. Takže může udělat: dobře zatemnit okna a předtím pořádně vyvětrat.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Ja pustem neresim hubnuti. — **Mirina** 2014-09-11 19:30

Ja pustem neresim hubnuti. Jednou jsem si pustem (pouze 12 dennim) polecila ekzem - plisen - uplne zmizela), doktorka na koznim me tvrdila roky, ze to mam z umelych vlaken, pry jsu neposlusna a nenosim oblecene jen bavlnene hadry ...smich! No a naposledy jsem drzela 7 denni pust, ale to z toho duvodu, ze me v ustech napuchlo uplne vsechno, vcetne jazyka a ja jsem zajedno nechtela jit k zubari, protoze me zadny zub nebolel, jenom dasna a za druhe jsem nemohla ani mluvit, (nemohla jsem artikulovat), natoz jist. Mela jsem teplotu a zimnici. Behem pustu si hnis prorazil sam diru (dole mezi korenem jazyka a spodnima zubama jednickama) a vytekl ven nejaky hnusny sajrajt. Pak uz to bylo kazdy den jenom lepsi a lepsi a behem navratovky se ta dira zcela zhojila a vsechno me zase odpuchlo. Takze jsem udelala moc dobre, ze jsem nesla k zubari, ten by me hubu rozrypal, nasadil by me antibiotika a poslal by moji imunitu k sipku. A do dneska bych mela jeste navic hubu plnou aftuty jsem teda aspon mivala kdysi po jeho navsteve. Dekuji pekne, to uz nechci a proto jsem byla u zubare naposledy pred 6 lety (po dlouhych 8 letech) a zuby mam v poradku. Ja si je ovsem necistim zadnyma pastama, ktere zubari doporucuji, ale kokosovym olejem s trochou sody.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

zuby — **freeteepek** 2015-02-05 16:13

Jak víte, že máte v pořádku zuby, když nechodíte k zubaři? To, že Vás žádný nebolí ještě neznamená, že byste neměla chodit na pravidelné kontroly. Předejdete tím zbytečným komplikacím. To, že by Vám zuby vydržely zdravé až do smrti, je málo pravděpodobné. Při kontrole se zubař na zuby víceméně jen dívá a také kontroluje stav dásní. Jestli Vám ten předchozí do pusy zanesl nějakou infekci, tak zřejmě neměl vyčištěné nástroje a kdo ví, jak ta jeho ordinace vůbec vypadala. Najděte si lepšího zubaře. Řekl bych, že máte velké štěstí, že se Vám zuby nekazí. Je celkem jedno, čím si čistíte zuby, ale záleží na tom, jak si je čistíte a jaký používáte kartáček.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

zuby — **Mirina** 2015-02-05 22:29

Jak to vim? Vzdyt to tady pisu, ze po 8 letech (to bylo uz pred 6 lety) jsem byla u zubare a vsechno bylo ok. A tedka dalsich 6 let me zadny zub nebolel, tak tak radeji ani nejdu. Zuby se kazi z kyselivotvornych potravin, hlavne z velke spotreby cukru, skrobu a mleka. A tem se ja vyhybam. Take je potreba dostatek vapniku a C-ecka. Ja jsem mela deficit C-ecka, proto jsem mela ten problem v ustni dutine. Takze od te doby ho pravidelne беру a vse je ted v pohode.

A mate pravdu, ze je uplne jedno cim si ty zuby cistite, jde to take morskou soli, obycejnou sodou, obcas roztokem MMS (MMS odstrani i zubni kamen). Ty ruzne pasty a gely, to je pouho-pouhy reklamni trik vyrobce ruzneho sortimentu. Pred spanim je dobre si vyplachnout usta koloidnim sribrem, nebo mrtvou vodou.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Borelióza — **Verča** 2014-10-09 12:44

Zajímalo aby mě, jestli by mi FPH pomohlo na boreliózu. Mám ji už 7 let, přeléčenou antibiotikama asi ve 3 stadiu, pořád se mi dělá voda v koleni a strašně moc mi bolí celé nohy. Hladovku už zkouším, 1denní několikrát a nejvíce zatím 3 dny, teď také držím, dnes mám 3 den, nedala jsem si cíl kolik dní, uvidím podle situace. Je mi lépe než když jím, nohy skoro nebolí, ale když se najím, je to za chvíli zpátky. Kolik dní bych to musela vydržet, aby se borelióza zlikvidovala? Jestli se vůbec zlikviduje. Díky za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Borelioza — **Mirka** 2014-10-10 00:46

Citace Verča:

Zajímalo aby mě, jestli by mi FPH pomohlo na boreliózu. Mám ji už 7 let, přeléčenou antibiotikama asi ve 3 stadiu, pořád se mi dělá voda v koleni a strašně moc mi bolí celé nohy. Hladovku už zkouším, 1denní několikrát a nejvíce zatím 3 dny, teď také držím, dnes mám 3 den, nedala jsem si cíl kolik dní, uvidím podle situace. Je mi lépe než když jím, nohy skoro nebolí, ale když se najím, je to za chvíli zpátky. Kolik dní bych to musela vydržet, aby se borelióza zlikvidovala? Jestli se vůbec zlikviduje. Díky za odpověď.

Jediná šance je opakovat a prodlužovat půsty a vždy perfektně dodržet návratovku. Při půstu se očist'uje i každá buňka celého systému a při 40 dojde k očistě až do morku kostí = krvetvorba.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Panty — **Maya** 2014-10-14 17:13

Zdravim, na tenhle server jsem se dostala nahodne, cpby nutricionni terapeut jsem proti podobnym zalezitostem vzdy ve velkem brojila uz proto, ze vetsina mych klientu resi nadvahu a obezitu a je pro ne rozumnejsi cestou volit postupne snizovani kalorickeho prijmu pro zabraneni jojo efektu (malokdy maji tak silnou vuli, aby to zvladli bez nasledneho prejidani). Nicmene stres se

u me projevuje zvracenim, coz se dostavilo minuly tyden a ted jsem sestý den uplne bez jidla. Citim se dobre, trochu hure se mi spi, ale kdyz uz na me ta hladovka sama prisla, rozhodla jsem se zkusit 21ti denni ciklus. Dlouhodobě denne beham cca 50 minut, 3-4x do tydne cvicim. S tim jsem mela trosku problem hlavne treti den, jinak vse v poradku. Ale od vcerejska mam velky problem a to je bolest pantu. Nejsem si vedoma toho, ze bych nejak zvykala na prazdno, nebo prehnane kroutila pusou, ale panty mam unavene a opravdu citim bolest. Nemate s tim nejake zkusenosti? Dlouhodobě se jinak stravuju racionalne, hubnuti neresim, chci jen zdrave telo. Dekuju predem za odpoved.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

98%vlaknina — **Barbora** 2014-10-22 19:48

Dobry den chcela by som vediet,ci sa moze pocas postu trvajucom 21 dni pozivat 98% na cista vlaknina na precistenie traviaceho traktu dvakrat denne,alebo je to uz narusanie postu.Ovplyvni to nejak FPH? Co by sa.mohlo stat? Dakujem

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: 98%vlaknina — **Musculus** 2014-10-24 07:41

Není to rozumný nápad, a není to již FPH. Nedojde k zastavení střevní peristaltiky, a rozpustná vláknina je částečně stravitelná - má jistou energetickou hodnotu - a při tomto příjmu by pravděpodobně ani nedošlo k přepnutí těla do režimu autolýzy.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Fph a osteochondroza — **R. K.** 2014-12-10 15:11

Ahoj, mám v podstatě od mládí, myslím v důsledku nemalé tělesné zátěže, problémy s páteří. Diagnostikovánu mám osteochondrozu na 2. místech aj. Myslíš, že by fph mohly tento stav zlepšit? Děkuju za případnou odpoveď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Fph a osteochondroza — **Musculus** 2014-12-10 18:06

Ne, obávám se, že FPH tady pomoci nemůže - není jak :-)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Sqamozřejmě, že to pomůže — **dobrota** 2014-12-11 00:56

a to z více důvodů, kromě snížení hmotnosti je hladfovení fyziologicky prospěšné. Navíc hlad má být současí života. Lidi si odvykli trpět hladem a to se podepisuje na chatrné tělesné schránce. Pomocí FPH si zaktivizujete adaptabilní schopnosti . Podívejte se na FPH z druhé vítězné stránky na dobrotaprozdravi.cz/.../...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Žvýkání — **Michal** 2014-12-25 16:17

Chtěl bych se zeptat jako ze nevadí žvýkání žvýkaček, když v nich jsou sladidla a další látky které by mohli spustit trávení

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

pomalé ubírání na váze — **Jana** 2015-02-03 14:09

Dobrý den, jsem na hladovce už 23. den, ze začátku jsem ubírala co den to 1 kilo, ale ted jsem se vážila po 10ti dnech a ztratila jsem za tu dobu jen 3 kila. Nevíte čím by to mohlo být? Mám třeba zvýšit pohybovou aktivitu? Například denně 30 min na rotopedu? Předem děkuji za odpoveď

RE: pomalé ubírání na váze — **Musculus** 2015-02-03 16:22

Po této době je to normální úbytek. A pokud chcete pokračovat, bude se ještě snižovat. Zvýšením výdeje energie to sice můžete trochu navýšit, ale za cenu vyčerpání, nepříjemných pocitů a větší ztráty svalové hmoty. Vřele nedoporučuji.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

pust — **Mirka** 2015-02-04 22:47

[tn.nova.cz/clanek/slovak-nejedl- ... -vodu.html](http://tn.nova.cz/clanek/slovak-nejedl-...-vodu.html)

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Mirka** 2015-02-04 22:51

Jedna se o tento clanek, sorry! 😊

Drsný pokus: Slovák nejedl a 35 dnů pil pouze destilovanou vodu!

tn.nova.cz/.../...

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Pust si poradil s rakovinou — **Mirka** 2015-02-04 22:57

Ahojky, zdravím Musculuse a vsechny pustare!

Tohleto mam z jine diskuse a je to super! Funguje to!

Člověk píše:

Možná by mohla někomu pomoc moje životní zkušenost.V září 2013 mi našli rakovinu močového měchýře a povyhodnocení vzorku mi lékaři oznámili že musí celý měchýř odebrat i s prostatou.Když jsem žádal vysvětlení nikdo se semnou nechtěl bavit.To bylo ve Vinohradské nemocnici,proto jsem to skusil ve Střešovické vojenské nemocnici, tam odbrali vzorek a prohlásili to samé vše odebrat jinak tu do roka nejsem.Protože jsem se stím nechtěl smířit začal jsem držet 40 dní hladovku.A protože jsem věřící tak jsem se i modlil k Bohu o pomoc.Těsně před operací jsem šel na kontrolu a žádný nádor nenašli.Tak mi operaci odložili a chodím každé tři měsíce na kontrolu a zatím je to dobré, Při poslední kontrole mi dokonce prodloužili dobu na další kontrolu na pět měsíců.Ale moc mě udivuje že doktori vůbec nezajímá proč se nemoc vyléčila,dokonce to ani nechtějí slyšet.Jan Ptáček.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Marie — **Marie** 2015-03-02 09:01

Dobré ráno všem.

Mám dotaz: nezkoušel někdo koupele se sodou během půstu? Pro snížení překyselení tkání...

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

koupele se sodou — **Mirka** 2015-03-02 18:55

Tak to jsem jeste nikdy nezkousela, ale ja si delam 2x tydne urinove klystry. Dneska je to 22 dni co pustuju a zvladam to moc dobre. Neni me spatne, nic me neboli, jen pokazde po tech pustech citim trochu bolest v zadech, ale na druhy den je to pryč. Ale nejak me uz prestala chutnat voda, pripada me jakoby byla nasladla, je takove divne chuti, nevim proc?

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Tablety — **Lucie** 2015-03-10 11:55

Zdravim, mně by zaujímalo ci nebude problem s tim pokud beru antikoncepci a taky pokud si dam tabletu od bolesti při např bolení hlavy a podobně. Dekuji
Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: Tablety — **Musculus** 2015-03-10 11:57

Ne, žádný problém.
Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Lucie — **Mirka** 2015-03-10 22:36

Ahoj Lucie, s cim jestli nebude problem, kdyz beres antikoncepci a kdyz si das tabletku od bolesti? Nepochopila jsem to nejak. Ale mohla bys vedet, ze vsechny chemicke tablety telo zakyseluji ...a to nemluvim o skodlivosti antikoncepce. 🤢 Takove smejdly nepouzivej.
Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

30 denni pust — **Mirka** 2015-03-20 20:26

Mam za sebou 30 denni pust, vse probihalo kupodivu velmi dobre, zadny bolehlav se nekonal, nebylo me vubec spatne. Jedina nevyhoda byla, ze me stacily 3-4 hodiny spanku a jinak jsem musela dlouhe hodiny hledet na telku a nebo neco delat na pocitaci.
Dneska jsem u 10. dne navratovky, zatim jim jen ovoce a zeleninu, od 5. dne jsem si zacala davat denne 1 lzici kysaneho zeli do salatu, jinak jsem taky zacala primichavat do syrove zeleniny i jalapeno, zazvor, ma to lepsi chut a zadny problem s tim nebyl a není. Aby se ten suchy salat vubec dal jist (bez oleje, bez niceho to chutnalo totiz hrozne), tak si rozbijim ve food processoru rajcata napadrt a snazim se z nich udelat neco jako zalivku na zeleninu a na salat, davam do nich bud cerstvy kopr, stavu z domacich citronu (Florida), cilantro, nebo cerstve oregano, jim syrove brambory, ale uz bych rada taky neco jinaciho.
Chci se zeptat, jestli od 15.dne si muzu uz konecne dat i varene vajicko, nebo kousicek masa, nebo aspon rybu a od kdy muzu jist lusteniny? Kdy muzu pridat kapku olivoveho oleje? Mam moc rada hummus z cizrny. Poradte prosim nekdo! DEKUJI! 😊
Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: 30 denni pust — **Musculus** 2015-03-21 04:30

S luštěninami začněte okamžitě (doporučuji začít polévkou se zeleninou a luštěninami, případně i s bramborami). Klidně si k tomu můžete dát i pečivo. Další den už můžete přidat mléko nebo mléčné výrobky - např. s jogurt (raději ne sýry, jsou velmi slané). Jakmile si tělo zvykne na mléčné výrobky, můžete začít i s ostatními živočišnými bílkovinami (maso - bílé a rybí, vejce). Ani oleje se bát nemusíte. Z mého pohledu je nerozumné u delších půstů čekat polovinu návratové fáze na zařazení živočišných bílkovin.
Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: 30 denni pust — **Mirka** 2015-03-21 14:15

Moc vam dekuji za odpoved!
Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

dotaz pro autora — **Adéla** 2015-03-29 23:52

Dobrý den,
tuto metodu hubnutí bych chtěla zkusit, jenomže...je mi sedmnáct let, v patnácti jsem si prošla mentální anorexií ale vyléčila jsem se doslova strachem, a to strachem ze ztráty menstruačního

cyklu.Mám tedy dotaz,jestli je metoda FPH bezpečná i pro ženy z hlediska gynekologického.Děkuji za odpověď.
Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: dotaz pro autora — **Musculus** 2015-03-30 06:04

Dobrý den. FPH je spíše způsobem léčby. Vhodnou cestou ke zhubnutí je pouze pro lidi s těžkou nebo morbidní obezitou. Co se týče menstruačního cyklu, FPH není problémem, spíše naopak. Problémem je hladina podkožního tuku. Jakmile klesne pod určitou úroveň (obvykle cca pod 10%), dochází u žen k výpadkům či k úplnému zastavení menstruace. Někomu, kdo prošel anorexií, FPH rozhodně nedoporučuji!!! Riziko opětovného pádu do poruch příjmu potravy je opravdu velké (viz můj server o této problematice - musculus.cz/ppp). Pokud potřebujete zhubnout, a pokud Vám v tom dává za pravdu i hodnota Vašeho BMI, řešte to úpravou životosprávy a nějakou sportovní aktivitou - ne pomocí FPH!

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Šedý zákal, obnova sítnicových buněk — **Anna** 2015-04-06 16:52

Je možné pústem léčit sekundární šedý zákal,vzniklý po operaci sítnice? Obnovují se také sítnicové buňky při pústě? Mám po operaci odchlípených sítnic,může se kdykoliv znovu odchlípnout. Jak dlouhý púst je vhodný? Mám zkušenosti s pústě do 10 dnů (vyléčení koloidních jizev). Děkuji

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Srdeční arytmie — **R. K.** 2015-05-04 22:51

Ahoj, v posledním roce se u mě objevují čím dál častěji arytmie na srdci. Nemáš zkušenost či poznatek s někým, kdo by si tento problém s FPH vyléčil, nebo stabilizoval? Malachov zmiňuje více kratších púst, nicméně nspecifikuje délku těchto púst ani četnost. Tak bych byl vděčen za případnou radu, nebo názor.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: Srdeční arytmie — **Musculus** 2015-05-05 06:03

Bohužel, s tímto žádné zkušenosti nemám.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Srdeční arytmie — **Mirka** 2015-05-05 13:52

Citace R. K.:

Ahoj, v posledním roce se u mě objevují čím dál častěji arytmie na srdci. Nemáš zkušenost či poznatek s někým, kdo by si tento problém s FPH vyléčil, nebo stabilizoval? Malachov zmiňuje více kratších púst, nicméně nspecifikuje délku těchto púst ani četnost. Tak bych byl vděčen za případnou radu, nebo názor.

Toto muzete vyresit srovnanim homocysteinu a odparazitovanim.

Tip na aktivni kyselinu listovou:

www.iherb.com/.../?p=1

setrne odparazitovani:

www.amazon.com/.../B000S92RNQ

(ja jsem osobne pouzila nejdriv 2 baleni ...vysly ven pekne potvrcky) a pak jsem tuto kuru opakovala po 3 mesicich znovu, abych to posichovala ale uz jen s 1 balenim, tentokrat nevyslo uz vubec nic)

Kvasinky — **PeteroZ** 2015-05-05 15:08

Zdravím, nemáte někdo zkušenosti s průběhem půstu při kandidě? Když je tělo více ztíženo toxiny? A po jaké době by se zase mohl jíst cukr? Díky Petr

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Kvasinky — **Mirka** 2015-05-05 17:43

Citace PeteroZ:

Zdravím, nemáte někdo zkušenosti s průběhem půstu při kandidě? Když je tělo více ztíženo toxiny? A po jaké době by se zase mohl jíst cukr? Díky Petr

Kvůli kvasinkám nepotřebuješ přece držet půst. Vygruntuješ si střevu, (gruntuješ si ho pravidelně), změníš celý jídelníček a dodáš tělu všechny vitamíny a minerály, které mu teď chybí, kontroluj si pH moči, hybej se. Vyhní se všem bílým jedům, to je nutnost, drž striktní candida dietu. Nevím v jakém rozsahu jí maso, ale je možné ji zlikvidovat během 3-6 měsíců. Kvasinky nikdy úplně nezlikvidujeme, to se jen tak říká, my je pouze umravňujeme, snížíme jejich počet, ale úplně vymlatit je nemůžeme, protože je naše tělo potřebuje, bez nich bychom zemřeli. Ale pokud začneš opět nezdravě jíst (cukr, chléba, atd), budeš do 2 měsíců tam, kde jsi byl. Jde to skutečně velmi rychle a tělo je opět zamoreno kvasinkou a taky plísněmi. Při 30 denním půstu jsem si udělala hned 9. den candida test a test byl negativní, na druhý den byl opět negativní. Navrátku jsem držela počtively celý měsíc. Ale jakmile jsem pak začala jíst všechno ...cukr, chléba, mléčné výrobky (prostě ty bílé jedy,) začalo to jít se mnou opět z kopce dolů. Udělala jsem si další test a byl 100% pozitivní.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

Kvasinky - pokračování — **Mirka** 2015-05-05 17:44

POKRACOVANI 😊

Bílé jedy tělo velmi rychle zahlenují a hlenu jsou pro candidu obrovskou pochoutkou. Takže se napapají, vykakají se do tebe a tvoje tělo začíná být krásně toxické, orgánům se to po čase přestane líbit, játra a ledviny mají více práce než předtím, až pak třeba přestanou jednoho dne stíhat a odkládají část bordýlku v těle stranou, jakože to vyčistí později, ale k tomu už samozřejmě ze nedojede, no a je to v háji. Pak se začnou objevovat další nové potíže a nemoci ...bolesti hlavy, záda, kloubů, ekzemy, prostaty, cukrovka, vysoký tlak, štítná žláza, aritmie srdce, astma, ...až to končí rakovinou. Ano, všechno jen kvůli tomu, že si lidé strčí kdesi do žaludku a nerozmyslí nad tím, co za potíže z toho budou později mít, je to prostě mnamy, tak sup to tam! Lidé se nacpávají různými léky, jedí, pijí a žijí nezdravě a protože si nečistí tělo zevnitř ale jen zevně, jsou plni toxinů, ...prostě takové chodící popelnice, plné toxického odpadu.

Rozhodně se nepoustej do půstu bez očisty střeva, udelej si alespoň několik klystýrů, nebo šňanku, jinak ti bude blbě a budeš mít bolesti hlavy.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: Kvasinky — **Musculus** 2015-05-06 19:39

Candida se zredukuje již během krátkého půstu (řekněme týden), přičemž klystýr na začátku FPH a další po 2-3 dnech by to urychlily. Candida se obvykle přemnoží např. po antibiotikách, při léčbě kortikoidy apod. Ten obvykle zmiňovaný cukr (coby krmení pro Candidu) je až následný problém. Základ je obnovit střevní mikroflóru - pomocí jogurtů se skutečně živou kulturou, různých acidofilních nápojů, na trhu je i dostatek doplňků s obrovskou náloží laktobacilů (obvykle kombinace více druhů). Když je Candida extrémně rozjetá, je obvykle nutné nasadit i antimykotika.

lupus erythematoses — Krasty 2015-05-14 10:40

Dobrý den mám dotaz trpím nemocí wikiskripta.eu/.../... o mě konkrétně nějakým typem ledvinového lupusu, a zajímá mne jestli je FPH vhodné i pro mě? ... nedávno jsem objevil jeden film kde muž hubne pomocí "Juice Půstu" (odšťavňování ovoce/zeleniny 20%/80%) tak už to 15 dní dodržuji s přísunem ořechů a cizrny. Je mi 24 vážil sem 100kg (momentálně mám 93,5) a měřím 172cm. Díky za případné reakce.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: lupus erythematoses — Vendelín 2015-05-14 19:50

myslím že by to pomoci mohlo, tady je pár případů, kdy hladovění pomohlo s autoimunitami jako je lupus

nutritionalresearch.org/.../...

jen bych začínal opatrně, 1 den, pak 3 dny, pak týden, pak 10 dní atd. Člověk si pak tak nějak sám pozná, co vlastní tělo toleruje a co už ne. Je taky nutné vysadit léky.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: lupus erythematoses — Krasty 2015-05-14 22:28

Díky za odpověď, bohužel to mám trochu složitější s léky než ta paní a úplné vysazení by asi nebylo možné (před pár lety mi doktorka Medrol vysadila a týden na to se znovu projevila nemoc) chci se tedy ještě zeptat zdali to nevysazení léků má takový vliv na průběh FPH? momentálně užívám ráno (Medrol 4mg 1, Mykofenolát mofetil 500mg 2, micradis 80mg 1/2, helacid 20mg 1, caltrate 1, biseptol 480mg 1 po st pá, KCL 1, Rhefluin 1/2 obden) a něco večer.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: RE: lupus erythematoses — Vendelín 2015-05-15 16:38

Já váš případ neznám, takže je těžké radit na dálku. Obecně bych měl asi doporučit tu hladovku provést pod lékařským dohledem. Cokoliv budete dělat na vlastní pěst, je vaše vlastní riziko.

Můj názor ale je, že by se ty léky měly při hladovce dát bez problémů vysadit, aniž by se nemoc vrátila. To hladovění má hluboký vliv na imunitní systém, tlumí autoimunitní reakce, tj. neměl by se rozjet ani ten lupus. Znáám osobně člověka, který měl revmatoidní artritidu, bral taky kortikoidy a spousta jiných léků, a třicetidenní hladovka ho z toho zcela vyléčila, do kompletní remise. Chci říct, že je něco jiného vysadit Medrol bez hladovky a při hladovce. Bez hladovky se ta nemoc vrátí, při hladovce by se vrátit neměla, minimálně ne do té doby, dokud člověk nezačne znovu jíst. Ty další léky máte kvůli ledvinám (micardis na sekundární hypertenzi, rhefluin diuretikum atd), myslím že ty by se taky daly vysadit.

Já ale nevím co se stane, když začnete držet hladovku a vysadíte léky, nemám křišťálovou kouli, proto je lepší být někým sledovaný. Ale myslím si, že by to mělo být tou hladovkou zvládnutelné. To riziko si ale musíte rozhodnout sám.

medicalnewstoday.com/.../277860.php

PS: kdybych byl na vašem místě, abych bych to zkusil. Lepší než za pár let skončil na dialýze a ten methylprednison taky není zrovna zdravý

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: RE: RE: lupus erythematoses — **Krasty** 2015-05-15 21:43

Párkrát už se mi v minulosti stalo že jsem zapomněl jeden den vzít ranní léky, a krom větší tělesné a svalové únavy jsem "den přežil"

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: lupus erythematoses — **Krasty** 2015-05-15 21:47

Citace Krasty:

Párkrát už se mi v minulosti stalo že jsem zapomněl jeden den vzít ranní léky, a krom větší tělesné a svalové únavy jsem "den přežil"

ale když mi doktorka ty léky sama vysadila(po delší remisi) tak se nemoc projevila právě tak velkou tělesnou a svalovou únavou že jsem ani nemohl vyjít pořádně schody a byla mi hrozná zima neměl jsem chuť k jídlu atd..) i když to spíš sám připočítávám závislosti ne těch lécích.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: RE: lupus erythematoses — **Vendelín** 2015-05-16 07:18

ta unava není od závislosti na lécích, je to projev toho lupusu. Dalo by se ty dávky léků postupně snižovat v průběhu té hladovky (pokud se ty tabletky dají púlit) a vysadit je podle stavu. Jeden den není žádná hladovka, teprve ca po třech dnech přejde organismus plně na ketolátky a teprve po první acidotické krizi přejde organismus na plné vnitřní spalování pomocí glukoneogeneze.

V průběhu hladovky se taky dostávají různé nepříjemné stavy - mlha v hlavě, unava, bolesti hlavy na začátku (z hypoglykemie, ne z "toxinů ve střevě") atd. Prostě by se to muselo u té vaší nemoci opatrně zkusit, jak to tolerujete. Další možnost by bylo zaplatit si třeba někde v Německu pohyb na klinice specializující se na hladovění (Heilfasten Klinik), ale to by asi bylo drahé

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: lupus erythematoses — **Mirka** 2015-05-16 22:28

Ta vaše unava mohla být z toxinu, neboli z prekyselení (ze všech těch leků a také z nevhodné potravy, kterou jste byl zvyklý jíst).

Pokud jíte léky, jste jimi otupeni a nevnímáte své prekyselení.

Chce to nejdrív si vycistit poradně vyfuk (strevo) a najet na zdravou stravu (vynechat 5 bílých jedů, o to se už teď snažíte jak vidím) a pak pomalu snižovat ty dávky leků.

Vy nemůžete vysadit léky ze dne na den a ani pust nemůžete držet s lekáři, na to zapomenete. Pokud se půjdete poradit s lékařem, můžete dopadnout možná ze špatně, možná že ne, kdoví? Ale obvykle o nějakém pústování lékaři nechtejí ani slyšet a svého pacienta vypoklonkují.

Chce to zácit rozhodně krátsími pústy a postupně je pak prodlužovat. Take je potřeba dodržovat návratovku.

Některí borci na netu sice tvrdí, že ihned jedli maso a všechno možné, ale pokud se nemíníte přizábit v tak mladém věku, začínějte 1. den jen hrstecovou naparenou zeleninu a jezte další jídlo až tehdy, až se dostaví poradný hlad, ne chuť. Všechno si o pústech a návratovce rádeji 20x přectete

dokola, protože za chyby se tezce plati. Ja jsem napriklad mela po 30 dennim pustu takovou silenou chut na kysane zeli, ze jsem tomu neodolala a uz 5. den jsem si dala 2 lzice, dalsi den zase, ale to jsem nemela delat, zacalo me vsechno tak nemozne svedit, skrabala jsem se jako bych byla plna blech, to bylo neco otresneho. Sice se rika, ze 3 denni pust, neni jeste zadny pust, protoze se telo prepne vlastne az 4. den, ale drzet navratovku se vyplati i po techto pouhych 3 dnech. Jedna pani si po 3 dennim pustu dala obed v restauraci a tak ji potom krasne otekly nohy, mela je jako konve (sul) a po 14 dnech si nevedela rady jak se toho otoku zbavit, az ji nekdo na chatu poradil, aby znovu drzela 3 dny pust. Takze si znovu udelala trojku a otoky byly pryc.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Hladověť může každý — **Dalis Dobrota** 2015-05-15 18:34

Chodí mi ty příspěvky a nedalo mi to než zareagovat. Já jsem hladověl už 430 krát, celkem 11 let. Když vidím, jak tady úplní laikové radí ke škodě druhých, tak je mi z toho těžko.

Hladověť může každý. Evolucí se tělo vyvinulo tak, že může kdykoli začít hladovět a z hodiny na hodinu přestat a začít jíst. Víc vám k tomu neřeknu, protože mě majitel této stránky už jednou zablokoval, když se mu nelíbily některé názory neshodné s jeho. Tak jenom tuto myšlenku:

Když obejdete svého doktora a za jeho zády si necháte poradit naprostými laiky a nedej bože si pokazíte zdraví, tak újmu utrpíte vy a nikdo vám nic nedá.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

lupus erythematosus — **Krasty** 2015-05-15 21:41

obcházet doktora nechci jen mám kontrolu za pár dní a chtěl bych začít co nejdřív proto sem se ptal jestli bez vysazení léků jde v mém případě FPH ... když jsem četl některé příspěvky tak tam třeba braní léků na bolest hlavy nebo antikoncepce nevadilo... každopádně chci to někam posunout unavuje mě čekat na výsledky a doufat že se to samo zlepší. Navíc jsem vcelku mladý a chtěl bych co nejvíce snížit příznaky téhle hrozné nemoci.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Hladověť může každý — **Mirka** 2015-05-16 05:37

Ahoj Dalis,
Pouzivate pri pustech kohoutkovou vodu, nebo destilovanou? Jak dlouhe pusty drzite a jake pauzy mezi nimi delate? Diky moc za odpoved!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Hladověť může každý — **Vendelín** 2015-05-16 07:07

430x za 11 let? A to bylo co hladovky? Intermittentní hladovění? To s prominutím není hladovka, ale zbytečné trápení se.

Z hodiny na hodinu přestat určitě nejde, je potřeba přestat velmi opatrně a pozvolna

"Když obejdete svého doktora a za jeho zády si necháte poradit naprostými laiky a nedej bože si pokazíte zdraví, tak újmu utrpíte vy a nikdo vám nic nedá"

problém je v tom, že 99.99% doktorů vám žádné hladovění nedoporučí, protože o

něm nic neví, leda nějaké své předsudky. Ale máte pravdu v tom, že i názory od alternativců je potřeba brát velmi skepticky. Většina z nich je v medicíně zcela nevdělaná a jejich rady jsou spíš ke škodě (viz životu nebezpečná destilovaná voda). Nakonec teda člověku nezbyvá nic jiného, než si danou problematiku nastudovat sám, včetně argumentů z obou stran, a rozhodnout se sám. A riziko nese člověk sám, nejde to přehazovat na druhé.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: RE: Hladověť může každý — Dalis Dobrota 2015-05-17 01:20

U vás vidím, že tomu dost rozumíte. Máte pravdu, že doktoři o hladovění nic neví, ale můžou tomu pacientovi předepsat jiné léky nebo zjistit jestli má brát stále stejné.

Říkáte: názory od alternativců je potřeba brát velmi skepticky.

Tak určitě. To jsou lidi, kteří smysl pro realitu mají jako nejzakrnělejší funkci mozku, takže často něco popletou nebo dospějí k mylným závěrům.

Co se týče mého hladovění, tak já jsem psal, že jsem absolvoval 430 hladovek, které trvaly dohromady 11 let. Nikoliv, že bych hladověl v průběhu 11 let. Jestli vás zajímá, co s člověkem udělá 11 let hladovění, tak se ozvěte.

Pro mě je hladovění příjemné, tak jím jen 3-4 týdny a pak začnu zase hladovět. Končívám po týdnu nebo dvou. Prostě naráz sním 2 porce jídla a musím se jenom smát tomu, jak s tím dělají cavyky. Jaké při tom užívám léky? To tu nikdo nezmiňuje, ale hladovka bez léků je ohromný hazard.

Rád si s vámi o hladovění povykládám, email i telefon máte na internetu.

Odpovědět | Odpovědět citací | Citovat

RE: RE: RE: Hladověť může každý — Vendelín 2015-05-17 06:52

Dobrý den,
já jsem doktor (10 let praktikující) a vím celkem jistě, že naprostá většina doktorů vám hladovku nedoporučí, protože o ní neví o moc víc než laikové. Hladovky provozované lékaři mají největší tradici asi v Rusku, ale třeba i v Německu. U nás prakticky ne.
S lékama u hladovky je to problém, protože u hladovky se velmi výrazně mění celý metabolismus organismu a léky se pak vstřebávají jinak, mají jinou účinnost (většinou vyšší). Ale je to problém spíš u dlouhodobých hladovek. U 1-3 denní si myslím, že léky není třeba nějak výrazně vysazovat.

U jednodušších nemocí jako hypertenze, lehčí cukrovka druhého typu, deprese atd bych s klidem doporučil léky vysadit. U toho hochy s tím lupusem je to závažnější (léky jako Medrol už jsou docela závažné léky, které se nedávají jen tak), takže si nejsem jistý (nemám s tím osobně žádné zkušenosti a pochybuju že někdo moc má). Zkoušel jsem to googlovat, zda hladovka u lupusu pomáhá nebo ne, a existují zprávy že ano, jiní to zase nedoporučují. Třeba tady doktor píše, že viděl jak se několik lidí s lupusem vyléčilo po hladovkách
[diseaseproof.com/.../...](http://diseaseproof.com/.../)

Kdybch tu nemoc měl já sám, asi bych to pomalu zkoušel, třeba jednodenní

hladovku s lékama, pak opatrně dvoudenní, třídní se snižováním dávky léků. Osobně si myslím, že hladovka by měla být schopna s lupusem pomoci (na autoimunitu funguje velmi dobře)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

lupus erythematoses — **Krasty** 2015-05-17 10:59

Dnes začínám 4 den FPH, včera jsem léky "zapomněl" a byl jsem asi o něco unavenější než normálně, dnes jsem si je vzal, ale snižování by určitě možné bylo. Dále mám za sebou 2 klystýry. A v plánu mám vydržet minimálně do kontroly kterou mám 21.5 a prodiskutovat to s mojí doktorkou.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: lupus erythematoses — **Vendelín** 2015-05-18 10:34

Já věřím že to pomoci může. Unava během hladovky je docela běžná i u zdravých lidí. Já si třeba neumím představit chodit na hladovce do práce, protože jsem slabý, unavený, nesoustředěný, minimálně do první acidotické krize (kterou považuju za nejnepříjemnější část celé hladovky).

Prostě musíte dbát signálů svého těla a používat rozum. Různé mírné nepříjemné pocity jsou normální, ale kdyby to začalo být vážnější - zvracení, nějak velmi tmavá moč atd., tak je potřeba jednak přestat a možná vyhledat lékaře.

taky si myslím, že ke zvládnutí toho lupusu by to chtělo hladovku už delší, třeba 21 dní. Pokud neznáte, tak doporučuju rozhodně načíst literaturu
post.zrodienie.sk/.../...

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Vendelín** 2015-05-14 19:46

Dobrý den,

pár technických poznámek od někoho s medicínsko-vědeckým vzděláním:

Hladovění může být prospěšné, ale je dle mého poměrně nesmyslné dělat klystýry. Ve střevě nejsou žádné "nánosy toxinů", viz třeba videa kolonoskopie z youtube, kde je střevo krásně hladké a čisté. Stačí se pročistit zaječickou druhý den hladovky a pak nechat střevo v klidu. Stejný nesmysl je pití moči, překyselení organismu, kandidóza. Nebezpečné je pití destilované vody, a to ze stejného důvodu proč je při návratovce nebezpečná sůl - narušení osmotické rovnováhy. Breathariáni jako Monfort jsou s největší pravděpodobností podvodníci, kteří mají doma plnou spižírnu. Štávové pusty s pitím šťáv považuju za nesmysl rušící efekt hladovky, protože přísun cukrů v těchto šťávách brání metabolismu přepnout na plné vnitřní spalování. Partyková je dle mého dost hloupá, opsala Nikolajeva s Malachovem a přidala k tomu vlastní uchlýku s pitím moči a klystýry pomocí moči.

Sám mám zkušenosti s několika 10-ti denníma hladovkami, a to zkušenosti vesměs velmi pozitivní. Ta hladovka sama je obtížná - mlha v hlavě, celková zpomalenost, unava, neschopnost pořádně pracovat. Ale největší regenerační efekt nastává po hladovce, to se člověk cítí jako znovuzrozený. Hladovka je schopna regenerovat mozek, působit jako prevence neurodegenerativních onemocnění. Je schopna restartovat a obnovit imunitní systém, působí pozitivně na onemocnění imunitního systému včetně autoimunit. Působí pozitivně na psychické

potíže jako úzkosti, deprese, burn out. Působí preventivně proti rakovině. Zda je schopno ji vyléčit si netroufám odhadnout. Pravděpodobně prodlužuje život.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Mirka** 2015-05-16 23:05

Když jsem ja drzela svůj úplně první půst, tak jsem si klystyr žádný neudělala a to byla chyba, hlavicka pobolivala, nebylo to sice nic strašného, ale proč se zbytečně trapit? Tedka už tak hloupa nejsou, před půstem jim pár dní jen zeleninu a ovoce a vyčistím si poradně strevo. Strevo si čistím také během půstování, nejdrív 3.den a pak každý týden alespoň 1x. Takto mě to vyhovuje. Při 30 denní hladovce mě ani jeden den nebolela hlava, nebolelo mě vůbec nic po celou dobu, nebylo mě špatně, neměla jsem žádnou mlhu v hlavě.

Zpomalenost a únava se dostavila až 28. den, proto jsem ten půst raději ukončila 30. den, jinak bych toho moc v práci nepodelala. Můj plán byl původně udělat 40 dní. Treba se to přistě podari, já nic na sílu nedělám, naslouchám svému tělu, to je podle mě nejlepší.

A co se týká těch urinových klystýrů ...neznam lepší klystýry než jsou právě ty urinové, vždyť ty jsou ty nejsetravnější klystýry jaké vůbec mohou být.

A tomuto jaksi nerozumím co tady píšete: "Stejný nesmysl je pití moči, překyselení organismu, kandidóza" ...myslíte tím snad, že se tělo pitím té moči překyselí a namnoží se kvasinky? Nebo jak tomu mám rozumět?

Můžete mi to prosím trochu blíže vysvětlit? Dekuji!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Vendelín** 2015-05-17 06:23

Dobrý den,

ad klystýry - při první hladovce bolí hlava víc než při opakovaných hladovkách, protože organismus je na to hladovění míň adaptovaný (a nebo už má v sobě míň toxinů, které se vyplavují z tukového tkáně). Já jsem zatím dělal 4 10-ti denní hladovky a hlava mě bolela u té první nejvíc, u té druhé míň a u třetí a čtvrté vůbec. A to jsem žádné klystýry nepraktikoval, protože to považuju za zbytečné

ad překyselení - za nesmysl považuju v komunistě alternativních lidí probírané "překyselní organismu". Abych uvedl příklad, třeba tento článek je naprostý nesmysl serafinbyliny.cz/.../

Organismus má velmi přesně řízené pH, které činí 7.4. Když se pH sníží, je to acidoza, když se zvýší je to alkalóza a ani jeden stav není úplně dobrý. Nebudu tady rozebírat mechanismy, jakými organismus to pH udržuje, ale roli hraje dýchání, ledviny, žaludek, krev.

Při hladovce dochází ke snížení pH (acidoza, acidotická krize), protože odbouráváním tuků z tukových tkání vznikají tzv. ketolátky (aceton, acetoacetát, hydroxybutyrát) a toto jsou slabé kyseliny, které pH snižují. Právě pokles pH pod 7.4 je zodpovědný za nepříjemnou acidozu (podrážděnost, slabost, acetonový dech, bušení srdce). Jakmile se organismus adaptuje (v játrech se vytvoří potřebné enzymy), tak acidoza zmizí. Toto je ale něco jiného, než ono "překyselení organismu" výše

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Vendelín** 2015-05-17 06:31

ad kvasinky - taktéž hit posledních let mezi alternativci. Příklad zcela scestného článku třeba zde

www.detoxikace-organismu.info/.../

Candida žije u části lidí přirozeně v lidském těle ve střevě, ale třeba i v krku nebo ve vagíně, není vůbec třeba se jí zbavovat. Občas se může lokálně přemnožit a dát vznik zánětu. V žádném případě však není kandidóza rozšířená po celém těle, a není jí třeba

detoxikovat. Systémová kandidóza (rozšíření do celého těla) by byla velmi závažná nemoc, která by nejspíš vyžadovala léčbu na JIP a možná by končila smrtelně. Pokud umíte anglicky, tak si prostě napište do googlu "candida hoax" (hoax = podvod). Nějaký doktor v 80. letech napsal knihu The Candida Connection a z této špatné knihy se to rozšířilo do alternativní komunity a pak to opisují jeden od druhého, spousta šarlatánů na to pak prodává zaručené léky.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Mirka** 2015-05-17 18:40
www.zdravi-az.cz/.../

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Mirka** 2015-05-17 20:11

Forum U Pramene -

Kandidózu může mít téměř KAŽDÝ ČTVRTÝ ČLOVĚK....

(samozřejmě záleží hodně na tom v jakém stadiu ji má a hlavně jak silný kdo má imunitní systém, který je schopen srovnat časem sám candidu do správných mezí...!)

TYPICKÉ PROJEVY CANDIDÓZY JSOU NAPŘ.:

...pálení nebo svědění rekta(konečnicku), svědění, pálení nebo výtok z pochvy, stále obtížnější premenstruační syndrom (PMS), zánět předstojné žlázy, impotence, časté močení, pálení při močení, infekce močového měchýře, atd.

Pokud imunitní systém zůstane oslabený dlouhodobě, může se kandida rozšířit do všech částí těla a způsobovat nejrůznější problémy, například únavu, mátožnost, nekoordinovanost pohybů, nesoustředěnost, výkyvy nálad, závratě, bolesti hlavy, zkažený dech, kašel, dušnost, otoky kloubů, artritidu, poruchy zraku, bolesti uší, ztrátu sluchu, pálení nebo slzení očí, bolesti svalů, deprese, podrážděnost, touhu po sladkém, zvýšenou citlivost na potraviny a chemikálie, astma, sennou rýmu, vícečetné alergie, kopřivku a vyrážky, ekzémy, lupénku a chronická plísnivá onemocnění – například plísně mezi prsty, lišej a plísně na nehtech.

Když není nadměrný růst kandidy včas a správně rozpoznán a náležitě léčen, může mít za následek roztočení "bludného kruhu". Velké množství kvasinkových bakterií může oslabit imunitní systém, který normálně chrání tělo před škodlivými původci nemoci. Je-li tento proces dlouhodobý, může se imunitní systém vyčerpat a připravit tak půdu závažnějším degenerativním procesům. Někteří vědci se domnívají, že chronické oslabení imunitního systému kandidou a dalšími parazity může "otevřít dveře" rakovině a syndromu AIDS. Z tohoto úhlu pohledu by nemělo být nadměrné bujení kandidy bráno na lehkou váhu.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Mirka** 2015-05-23 05:13

Tak pozor, candidy je potřeba se zbavit ihned pote, co zjistíte, že ji máte. Kvasinky s nami sice žijí v symbioze, ale nesmíme jim dovolit, aby se roztahovaly v našem těle ve velkém, (aby se nekontrolované namnožily) musíme je srovnat do láte hned jak se přemnoží. Moje kamarádka měla zaplísňenou celou polovinu těla, silné gynekologické problémy, migrény, nabouranou stitnou žlázu, otoky, padaly jí vlasy. Pokusila se o sebevraždu, protože už nevěděla kudy kam a to všechno jen kvůli tomu, že velmi dlouhou dobu (1 rok) žádný lékař nepřišel na to, že má candidu. Měla silné bolesti a žádný lékař jí v Česku nedokázal pomoci. Stále si ji preposílali z oddělení na oddělení a kde nic, tu nic. Až jsem jí dokopala ke změně jídelníčku, klystýrům, doplnění různých vitamínů a mineralů (měla velký deficit magnesia, zinku, jodu, železa), během 8 měsíců se její stav úplně změnil. Pochopila,

ze jejím problemem bylo prekyselení z jídla, leku, vysadila hormonální antikoncepci (ta jí dělala pekny bordylek v tele). Z začala dokonce cvičit jogu, předtím neměla o nic takového zájem. Před 14 dny byla na odberu krve, všechny výsledky má v pořádku, byla na vyšetření štítné žlázy, ledvin a nikde žádný problém. Moc mě to potěšilo. Věděla jsem, že se z toho dostane, já sama jsem měla před 7 lety rakovinu. Rakovinu mě na Zlutaku vyndali ale žádné chemo jsem nebrala, Tamoxifen jsem odmítla a protože jsem změnila životosprávu, začala jsem se čistit, sem tam si dám nějaký puš a rakovina už nemá žádnou šanci se vrátit. Takže z vlastní zkušenosti teď už vím, že je to skutečně o zdravém jídle (telo potřebuje kvalitní výživu), také o čistém strese, pohybu a zklidnění nervu. Stres je také velká mrcha, je to spouštěč různých nemocí.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Při cukrovce nehladovět bez vědomí diabetologa — **Dalis Dobrota** 2015-05-17 11:10

Jenom k cukrovce musím poznamenat, že od pradávna se diabetikům zakazuje hladovění, protože při hladovce stoupá hladina glukagonu a zvyšují se nebezpečně hladiny cukru v krvi. To poškozuje organismus. (viz prezident Zeman). Diabetici by v žádném případě neměli vysazovat antidiabetika a už vůbec ne hladovět bez vědomí diabetologa.

Myslím si, že tato forma fóra, kde různí anonymové rozdávají různá moudra, která nemají ověřená nebo úplně matoucí informace, není dobrá. On může být doktor, nebo nemusí, nebo se může splést a když je anonym, tak se mu nic nestane. Já anonym nejsem, protože mě si může každý dohledat, a proto zde nechci ani moc figurovat. Takže ani nebudu rozebírat, jak při cukrovce postupovat. Ať se každý obrátí na konkrétní zodpovědnou osobu.

Hladovka je prostě jen omezení příjmu Jouleů, ale ne mikroživin, ty musíte dál užívat. Žádné léčivé vlastnosti nemá. Je to tak, že hladovějí různí lidé s potravinovými intolerancemi, a těm to pomáhá. A pak různé herečky, co chtějí vypadat mladší. To je celé.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Při cukrovce nehladovět bez vědomí diabetologa — **Dalis Dobrota** 2015-05-17 11:29

Hladovka ani neomlazuje. To jsou bajky, že po hladovění žijou 3x déle. Prostě jenom ta osoba zdánlivě vypadá mladší, protože je pohublá i v obličeji a připomíná mladšího člověka. Podmínky pokusů na hlodavcích, kdy se dožívali 2-3 násobného věku už nemůžete napodobit, protože jste dospělí a zmeškali jste vhodnou dobu. Můžete vidět i na Joan Collins, která pravidelně hladověla, že z blízka je úplně normálně stará, jak odpovídá věku, jen má lepší figuru.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Při cukrovce nehladovět bez vědomí diabetologa — **Vendelín** 2015-05-18 10:49

nemám potřebu se tu s vámi přit, ať si každý přebere co chce. Ale to že hladovka omlazuje je vědecky dokázané - pokud umíte anglicky, tak vám klidně dodám spousty článků o tom, jak je hladovka schopna startovat neurogenezi neuronů v hippocampu (obnovu nervových buněk), nebo obnovu krvetvorného systému z kmenových buněk v kostní dřeni. Pročistění organismu a nastartování regeneračních mechanismů jsou ten hlavní zdravotní důvod, proč hladovky dělat, nebo alespoň proč je dělám já. Ten druhý důležitý důvod je duchovní - u mě hladovky vyvolávají velmi duchovní stavy.

ad diabetes, já jsem napsal mírný diabetes II typu, schválně jsem nepsal DM II na inzulinu nebo diabetes I typu. Naopak si myslím, že u diabetu ty hladovky mohou být velmi prospěšné právě kvůli tomu glukagonu. Dnešní životospráva je taková, že všichni pořád jedí, jedí jedí, a uplatňuje se pouze ten inzulin. U DM II je problém, že ten inzulin přestává plnit svou funkci, vzniká inzulinová rezistence a cukr nemůže

vstupovat do buněk. Naopak glukagon se v moderním životě téměř neuplatňuje, protože lidé dnes moc nehladoví. Inzulín a glukagon mají přesně opačné funkce (podobně jako sympatikus a parasympatikus)

Jde vygooglovat spousty článků, kde právě hladovka je účinná proti cukrovce
[dailymail.co.uk/.../...](http://dailymail.co.uk/.../)
medicalnewstoday.com/.../278264.php

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Omlazení při hladovce je pomíjivé — **Dalis Dobrota** 2015-05-18 12:11

Také jsem si dřív myslel, že hladovka omlazuje. Avšak to jsou bajky od lidí, kteří si chtějí dodat na důležitosti. Skutečně, když po hladovce začnete jíst, máte pocit a vidí to i ostatní, že jste jakoby omládnul. To je jen chvilkové. Já vlastně používám intermitentní hladovění bez jediné přestávky 36 let. Každá hladovka je alespoň 7 dní, protože prvních 3-5 dní nemá efekt z důvodu, že organismus spotřebovává zásoby glykogenu z jater.

Kdyby měli ti "vědátoři" pravdu, že hladovění omlazuje, tak bych musel být o nějakých 15-20 let mladší. Ale to vůbec nebylo. Ve 40 jsem vypadal na 40. Až teprve za posledních 10 let, co užívám omlazovací preparáty a anti-aging přípravky podle vlastního uvážení, tak jsem se spravil a omládl.

K cukrovce toto: U mírné cukrovky II. typu (v podstatě je jedno, jestli chybí inzulín nebo je na něj tolerance) převažuje glukagon a ten zvyšuje hladiny cukru, který glykací proteinů urychluje stárnutí. Dnes už je každý i mírný diabetik vybaven glukometrem, tak se nesnažte něco dokazovat, když si to kdokoliv může změřit. Jelikož při hladovce se glukagon zvyšuje ještě víc, zatímco inzulín ne, tak diabetici mají zakázáno hladovět.

Rád bych si přečetl vaše články, to se vždy hodí. Dejte odkazy. Ale jen vědecké s referencemi, žádné alternativní 😊 i když to může být třeba napínavé čtení.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Omlazení při hladovce je pomíjivé — **Vendelín** 2015-05-18 12:54

[ncbi.nlm.nih.gov/.../...](http://ncbi.nlm.nih.gov/.../)
[sciencedirect.com/.../...](http://sciencedirect.com/.../)
tavarnarakislab.gr/.../NCB-Auto.pdf
[dravetfoundation.org/.../...](http://dravetfoundation.org/.../)
www.ncbi.nlm.nih.gov/.../22078875
[scientificamerican.com/.../...](http://scientificamerican.com/.../)

jinak docela přehledný zdroj, který uvádí citace na vědeckou literaturu, je třeba tady

hladovění a mozek
www.marksdailyapple.com/.../

hladovění a rakovina
www.marksdailyapple.com/.../

hladovění a dlouhověkost
www.marksdailyapple.com/.../

jinak bych neřekl, že hladovění omlazuje, spíš odstraňuje vliv předčasného stárnutí

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Omlazení při hladovce je pomíjivé — **Mirka** 2015-05-18 13:47

De Vries upozorňuje, že největší efekt byl zpozorovan u kůže, na niž mizejí vrasky a skvrny. Kůže je mladší, má lepší barvu, vrasky nejsou tak výrazné. Zlepšuje se struktura tkani. Oči dostávají lesk a jsou výraznější.

Ale já jsem si taky nic takového nevsimla, to by museli asi posoudit lidé kolem nás, ne my sami.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Kamila** 2015-05-17 21:16

Dobrý den,

zaujala mě ve Vašem příspěvku informace o tom, že ve střevě nejsou „nánosy toxinů“.

Ovšem z vlastní zkušenosti vím, že když jsem prováděla 25denní hladovku a dělala i klystýry, tak z člověka i přesto, že nepřijímá potravu, vycházejí velmi nevábné věci. Mohl byste stručně vysvětlit, a nebo mě odkázat na nějakou literaturu, odkud se takovýto „odpad“ v těle bere a kde se může usazovat? Děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Vendelín** 2015-05-18 10:18

Víte odkud se bere prach v domácnosti? Možná vás to překvapí, ale jeho velkou součástí je oloupaná stará kůže. No a to samé se děje ve střevě - nové buňky rostou od spoda a vrchní vrstva odchází do střeva, k tomu taky dochází k nějaké produkci žluči, k pankreatickým šťáv, šťáv z trávicích žláz ve střevě, k tomu tam žije spousta mikrobů, kteří odumírají. A toto všechno se smíchá a ve střevě vytvoří takovou nahnědlou tekutinu, kterou vy považujete za nahromaděné toxiny. Ve skutečnosti jsou však toxiny nejsou.

Ty právě toxiny v organismu, se kterými hladovka pomáhá, se nachází zejména v tukové tkáni. Tukové buňky v sobě mají zásoby tuku, a je spousta toxinů rozpustných v tuku, stejně tak se v buňkách hromadí různý odpad. To v čem dle mého hladovka zejména pomáhá je to, že buňky začnou trávit sebe sama, a to zejména tyto staré součásti, začnou se čistit. Ten proces se jmenuje autofagie. Toto je seriózní věda publikovaná třeba v nejprestižnějším vědeckém časopise Nature its.caltech.edu/.../

Takže hladovka zklidňuje balast, očistí organismus, nastartuje regeneraci (aktivace kmenových buněk), restartuje a oživí imunitní systém, hormonální systém atd. Je dokonce schopna vyvolat regeneraci nervových buněk

www.marksdailyapple.com/.../

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Mirka** 2015-05-18 13:34

A co různé staré usady v záhybech střeva, co zahnavající zbytky potravy, která v masozroutech zahníva a trčí delší dobu? Pokud je organismus silně zahněný, dojde při půstu k velkému uvolnění balastních latek a odvodní cesty, tedy nejenom plíce a kůže, ale také tlusté střevo, nejsou schopny vyloučit tyto zplodiny. Takže pokud tomu sami nepomůžeme klystýrem, pak nás logicky bolí hlavicka, je nám blbě, jsme unavení, zeslabli, srdíčko nám může bušit ...tak proč si radeji neudělat klystýr?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Vendelín 2015-05-18 14:13

"A co různé staré usady v záhybech střeva, co zahnívající zbytky potravy, která v masozroutech zahnívá a trčí delší dobu?"

myslím že to je fantasmagorie. Nic takového ve střevech není. Stejně tak to vaše "zahlenění" je další nesmysl. Bolehlav a únava pochází v prvních dnech z hypoglykemie, v následných dnech z acidozy (tvorba ketolátek díky přechodu na spalování tuků)

tady máte video z kolonoskopie, žádné zahnívající nánosy tam nejsou
www.youtube.com/watch?v=603rcrWUyxc

používáte správný nástroj (hladovku), ale ta teorie co si k tomu produkuje (resp. jste vyčetla z prapodivných zdrojů) je špatně.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Zahnívání ve střevě. — Dalis Dobrota 2015-05-18 14:47

Máte pravdu. Ve střevech žádné nánosy nezahnívají. Ale zahnívat může maso, když jej dobře nerozkoušete. Tak začne v tlustém střevě zahnívat a kvasit.

Pomoc je snadná. Je třeba jíst více vlákniny, to se doporučuje už 70 let. Ale to nikdo nedělá. Proč?. Protože neseženete celozrnný chléb, jen sušený. Tak je lepší si koupit otruby a lžičku přidávat do jídla. Vláknina chrání střeva před oxidačními činidly jako je např. viz článek www.dobrotaprozdravi.cz/.../

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Zahnívání ve střevě. — Mirka 2015-05-18 18:31

Ano, maso tam zahnívá, pokud má někdo velmi pomalé trávení a navíc když potravu moc dobře nerozmelne. V nekom to kvasí už tehdy, když sni špatnou kombinaci jídla, třeba ovoce se zeleninou.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Mirka 2015-05-18 19:16

Bolehlav a únava pochází v prvních dnech z hypoglykemie, v následných dnech z acidozy (tvorba ketolátek díky přechodu na spalování tuků)...

No to máte pravdu, tak to je, to já nepopírám.

Ale při půstu, pomocí klystry z lidí odchází jak hlenu a chuchvalce plisni, parazité a také různé kousky odumřelé tkáně (nebo co to je, vypadá to jako kousky masa). Z mého kamaráda poslední vysla stolice až 31. den, držel 35 dní půst a protože nesnáší provádění klystry, stále to odkladal a odkladal, až mu bylo tak zle, že si ten klystr nakonec přece jenom udělal.

Tak proč to v sobě ten bordel po celou dobu držet, když si od toho muzu pomoci? Víím, že Pavel Macha (Pust.cz) nedoporučuje dělat klystry během půstu, ale víím taky od svých kamarádů a lidí na různých diskusích, že si je dělají, aby si ulevili.

Pokud jde někdo na kolonoskopii, je snad radně na to připraven a střevo má tedy čisté, navíc 24 hodin před zákrokem nic nejí.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Vendelín 2015-05-20 16:52

když vám to pomáhá, proč ne. Já jsem zatím žádný důvod, proč bych to měl provozovat neobjevil. A ty plísně, paraziti, zahnívající kousky masa atd. mi spíš připadají jako vaše fantazie. Jako byste byla posedlá čistotou, nebo podvědomě měla pocit, že jste nečistá, špinavá, zaneřáděná, nezdravá, a tak se od toho těmito metodami snažíte očistit. Ale jak říkám, je to neškodné. Mně vždycky stačilo vypít sedmičku zaječické, nejprve tekla hnědá voda, pak žlutá voda a pak bílá voda. Navíc si myslím, že ta zaječická je lepší, protože klystýr pročistí pouze tlusté střevo, kdežto ta zaječice protáhne i to tenké

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Mirka 2015-05-23 03:50

"A ty plísně, paraziti, zahnívající kousky masa atd. mi spíš připadají jako vaše fantazie. Jako byste byla posedlá čistotou, nebo podvědomě měla pocit, že jste nečistá, špinavá, zaneřáděná, nezdravá, a tak se od toho těmito metodami snažíte očistit"

Vendeline, ja nejsem ani posedla čistotou, nemám žádný pocit ze jsem špinavá, zaneřáděná, nemocná, protože já jsem zdravá, udržuju své střevo i orgány v čistotě, držím sem tam půstu, poslední byl 30 dní a proběhlo to v úplně pohodě. Jste tak před rokem bych z vás byla asi poradně vytočena, no dneska jsem klidná jako zelva. Ze zlučovitého nervního člověka se stal úplně klidný, smích! Bud tomu pomohly ty jaterní očisty (vyslo ze mě kolem 600ks kaminku a spousta cholesterolového, zeleného smeti (7 očist), cítím se moc fajn. 2x do roka si taky dělám sanku (himalájská sůl), ta také pročistí i tenké střevo, nejenom tlusté, funguje jako magnet a přitahuje na sebe toxiny, které odvádí z těla ven. Mít pročistěná střeva je základem celého zdraví, pokud máte střeva plná zahnívajících zbytků, je to předpoklad pro vznik spousty nemocí.

www.prirodnicestou.cz/.../

www.prirodnicestou.cz/.../

atopicky-ekzem.net/.../ocista-strev

www.facebook.com/.../

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Mirka 2015-05-19 18:59

www.youtube.com/watch?v=PrUIhufWIIA 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — Vendelín 2015-05-20 16:55

nechutné, ale roupy opravdu nemá každý. Ještě mnohem výživnější je taková askarioza (škrkavky)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Mirka** 2015-05-17 21:43

Vendelin,

Vy pisete, ze je nebezpecne piti destilovane vody, tvrdi to take napriklad hlavni hygienik a ruzni odbornici, ja vim, uz jsem o tom cetla mnohokrat a taky jsem se na to ptala sveho kamarada, chemika. Ale zcela neco jineho se pise v knize Dr. Walkera, ktery ji k piti doporucoval, on sam ji pil pry cely zivot a dozil se ve zdravi vysokeho veku.

Pred kazdym pustom premyslim o tom, jestli si tu destilku nemam prece jenom opatrit, laka me to vyzkouset to aspon jedinkrat, abych mohla potom porovnavat, ja totiz pouzivam vodu kohoutkovou (prehnanou pres filtr). Problemy zadne pri pustech nikdy nemam ale díky destilce se telo udajne daleko lepe procisti, protoze velice dobre odvadi bordel z tela.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Vendelín** 2015-05-18 10:25

pokud už něco tak riskantního budete dělat, tak jen v malých množstvích. Já během hladovky piju běžně vodu z kougoutku a občas i neperlivé Mattonky kvůli doplnění minerálů (Mattonka má to složení velmi vyvážené).

Problém je v tom, že destilka vám z těla vytáhne minerály. Destilka totiž žádné ionty neobsahuje, takže ty ionty začnou difundovat zevnitř buněk. A ionty jsou důležité třeba pro nervový přenos.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

destilovaná voda má své opodstatnění. — **Dalis Dobrota** 2015-05-18 11:33

Destilovaná voda rozpouští 3x více minerálů než voda pramenitá. To si můžete vyzkoušet i v pračce. Destilovaná voda vám vypere lépe než prací prášek.

Ale - nesmí se pít dlouhodobě. To má být kúra týden, dva, tři. Nikde tu nezaznělo, že během hladovky musíte solit a také užívat minerály MG, K a vůbec všechny stopové prvky. K tomu nestačí kvalitní multivitamín, ten musíte ještě doplnit MG, K a sůl a dalšími vitamíny, např. K2. Ve vyšším věku mnoha dalšími.

Destilovaná voda vám odplaví nejen těžké kovy, ale i potřebné minerály, takže jich musíte užívat zvýšené množství. Takže nepřemýšlejte a konejte!

Jestli by nebylo nejlepší začít tu destilku začít pít až potom, co zhubnete a začnete jíst.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: destilovaná voda má své opodstatnění. — **Mirka** 2015-05-18 14:29

"Jestli by nebylo nejlepší začít tu destilku začít pít až potom, co zhubnete a začnete jíst"

Coze? Az po tom, co zhubnu? 😊 Ja mam 54 kg/168cm.

Pokud to budu chtít vyzkoušet, tak jedine pri nejakem kratsim puste, treba 7 dennim?

Rozhodne ne pri 30 dennim.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **JohnD** 2015-05-27 00:09

Dr. Walker byl trochu kontroverzní člověk, který přinesl nepochybně mnoho zajímavých a podnětných myšlenek i postupů, ale ... vzhledem na to, že ačkoli mi imponovali jeho knihy, podrobil jsem je zkoumavé osobní kritice. A našel několik rozporů, např. údaj o počtu pitev, které údajně absolvoval (v jedné z publikací uvádí jejich celkový počet, z kterého mi po vynásobení jen 20 minutami/pitva(!) vycházelo tuším desetiletí). Ale to jen na okraj...

Dr. Walker pil zeleninové a ovocné šťávy, které mu dodávali ve velké míře minerály i vitaminy atd. Tedy mohl pít destilovanou vodu jako doplněk bez problémů...

Sám jsem ji zkusil pit půl roku. Nedopadlo to dobře, výrazně se mi zhoršil stav zubů a taky se objevily jiné příznaky nedostatku vápníku. Světe div se, když jsem změnil vodu a urychleně doplnil rezervy formou zeleninové šťávy, v průběhu pár dní příznaky zmizely, zuby řeším pomalu dosud.

Takže závěr z mých poznatků a zkušeností - destilku jen krátkodobě 3-4 dny ano, v případě dlouhodobého používání vedle jiných zdrojů bohatých na minerály asi také v pohodě, ale při běžné stravě určitě delší dobu fakt nedoporučuji.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Musculus** 2015-05-17 06:40

Je těžko uvěřitelné, jak složitou záležitost lidé dokážou udělat z půstu. Půst znamená přestat na pár dnů nebo týdnů jíst, a pít pouze normální vodu. Přestaňte vymýšlet úlety s džusy, destilovanou vodou, močí apod.! Ohledně prášků skutečně potřebujete poradit od doktora, nemůžete léky vysazovat, jak vás napadne! Když si po delším půstu dáte něco slaného, počítejte s problémy. To je zhruba celé.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Vyléčená cukrovka typu II — **Mirka** 2015-05-19 21:56

Tohleto není můj příběh, nasla jsem to na jiné diskusi a možná, že to otevře některým lidem oči.

Vyléčená cukrovka typu II

Seznam léků po návratu z nemocnice obsahoval: inzulín před každým jídlem, inzulín na noc, lék na pomoc zpracování inzulinu, lék na podporu trávení a podporu jater, 2 léky na tlak a ještě jeden ale to už ani nevím na co. Po přečtení příbalových letáků, kde stojí, že ten na snížení tlaku může vyvolávat jako nežádoucí účinek vysoký tlak, jsem si řekl dost. To je přeci k zamyšlení, zda ho musím užívat? Rozhodnutí na sebe nenechalo dlouho čekat, bylo jasné: prostě nechci.

Po měsíci zdravé stravy, se můj stav natolik zlepšil, že jsem zůstal jen při konzumaci jednoho léku (při neustálé kontrole měření cukru v krvi a tlaku, dle kterého bylo vše naprosto v normě). Jednoho pátečního dne po řádném prostudování postupů padlo rozhodnutí, že si udělám jednodenní sobotní půst. Byla tu jen trochu malá obava, a to: „co má cukrovka?“ „A co vlastně ten poslední lék, který beru, mám nebo nemám ho při půstu brát?“ „A mohu vůbec držet půst, když mám teda tu cukrovku?“ No nic řekl jsem svému tělu, že to společně zvládneme, že jeden den nebudeme nic jíst a že nám to pomůže.

Bylo to super!!! Od té doby neberu ani ten poslední lék a vše je v pořádku.

Dnešní kontrola u diabetologa.

Dnes jsem byl po třech měsících na kontrole u diabetologa. Udělal jsem malý test a objednal jsem se k jiné doktorce než jsem chodil za účelem nestrannosti lékařky. Nechal jsem si udělat test z krve i přes to že jsem věděl jak dopadne.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Vyléčená cukrovka typu II — **Mirka** 2015-05-19 21:58

pokracovani

Nová paní doktorka byla velice příjemná asi mého věku. Před sebou měla výsledky vyšetření krve, zapsala drobnosti do PC a konečně se zeptala.

Doktorka:
Vy máte cukrovku?

Já:
ano tak zní diagnóza.

Doktorka:
máte jí dobře zaléčenou, co užíváte za léky? Pícháte inzulín?

Já:
neberu žádné léky!

Zděšená doktorka:
a jak dlouho neberete léky?

Já:
asi 3 měsíce.

Doktorka:
to ale není možné máte vše v pořádku a to jsem ještě nezažila. To je opravdu divné to si neumím vysvětlit.

Rozhovor se táhl v tomto duchu, kdy doktorka pořád opakovala že se tedy léčím dietou ale že se cukrovka zase vrátí že tento stav není na pořad. Doslova řekla že moje cukrovka momentálně spí a že se časem probudí.

Já opakoval že na žádné dietě nejsem ale že jsem začal konečně zdravě žít! To že dělám půsty, očistý střeva, jater atd. jsem jí ani neřikal. Vlastně sem jí dokonce i jednu chvilku litoval.

Výsledky po 3 měsících zdravé stravy a očištění organismu.

HbA1c – OK
Chol. – OK
HDK – OK
LDL – OK
Kreatinin – OK
Urea – OK
Puls – OK

Tolik pro zajímavost s dnešní návštěvy diabetologa.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

vysledky rozboru krvi — Milan 2015-05-22 07:42

Zdravím všech.

Tento rok som už piatykrát robil 21-dňové FPH, avšak prvýkrát som si dal na 22. deň urobiť rozbor krvi a moču. Očakával som, že veľa hodnôt bude mimo normu - buď príliš nízko alebo naopak veľmi vysoko.

Na moje prekvapenie boli všetky parametre moču absolútne v norme a čo sa týka krvi, tam vyskočil iba jediný parameter - ALT. Normálne hodnoty sú v intervale 0,15-0,95, moje ALT bolo 1,25.

Lekár povedal, že aj to je ešte v poriadku, pretože vedel, že som práve skončil FPH a mierne zvýšené ALT môže súvisieť so spaľovaním tukových zásob. Navrhol kontrolné vyšetrenie o 2 mesiace. Očakáva sa, že aj ALT sa vráti do normálu, keďže pred pol rokom som absolvoval preventívnu prehliadku a ALT malo hodnotu 0,37.

Na základe toho si dovoľím LAICKY tvrdiť, že FPH by nemala bežnému človeku rozhádzat' krvný obraz. Dokonca si myslím, že FPH môže niektoré parametre vyladiť do ideálnych hodnôt. Je fascinujúce zistiť, že aj napriek úplnému vynechaniu potravy si organizmus dokáže udržiavať všetky potrebné hodnoty v intervaloch stanovených pre bežného zdravého človeka.

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

RE: FPH - fyziologicky prospěšné hladovění — **Mirka** 2015-05-23 06:01
VIRUS HIV?

Lez, ktere uveril cely svet.
davidsubik.com/.../kniha.Kniha

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

dotaz — **Barbora** 2015-06-16 14:17
ahoj

potrebovala bych pomoc.
zitra bych chtěla zacit pust, ale nemam silnou vuli.

Kde najit oporu/pomoc?

děkuji :)

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

RE: dotaz — **Mirka** 2015-06-16 22:48

Ahojky,

Nejvetsi prekazkou v uspesnem hladoveni je hlava, takže urezat! Pak to pujde uz samo. 😊

Nevim jak to probiha u druhych, ja se proste rano probudim, moje "JA" me da povel k hladoveni, tak si reknu ...dneska nejim, hladovim. No a pres to uz nejede vlak, s tim se musi clovek asi smirit, nebo ja vazne nevim. Hlad budes zahanet vodou, o to nemej vubec strach, ze padnes hlady, to se nestane ...nebo proc v tobe vlastne hloda ten cervicek?

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

RE: RE: dotaz — **Barbora** 2015-06-21 17:01

vubec to nechápu. Dřív jsem byla schopna drzet pusty, ale pak jsem začala jíst velice špatně. Sama vím, že se musím očistit od toho všeho, ale mam jednoduše pocit, že jsem závislá na jídle.

potrebovala bych dokázat vydrzet půst. Strašně si to přeji a stejně to nejde. :(

[Odpovedeť](#) | [Odpovedeť citací](#) | [Citovať](#)

dotaz — **Barbora** — **Mirka** 2015-06-22 14:04

Po puste se clovek holt nekdy neudrzi (nedokaze udrzet svoje chute na uzde) a zacne jist ruzne voloviny, aniz by dodrzel poctive celou navratovku. Neovlada se a cpe do sebe pate pres devate, jako smyslu zbaveny, zere jako kyselina. To se me taky stalo, byla jsem jako urvana z retezů. Kdyz se clovek takto nezdrave rozji, je to pak tezke zastavit, protoze s jidlem roste uz jen dalsi a dalsi chut. Musis to proste jednoho krasneho dne utnout. Musis prekonat sama sebe, jedine ty sama jsi schopna s tim neco udelat, je to jen na tobe samotnebohuzel. Nejhur se s pustem zacina, pokud je clovek stihly a nebo pokud nema zadne zdravotni problemy. Proste se mu do toho ani za nic nechce a stale to odklada na neurcito. Ale pokud cloveka neco zacne bolet, nebo je mu spatne z prekyseleni, je stale unaveny, tak to vyresi raz dva, prestane do sebe cpat a pije pak uz jen vodu. Vzdyt i nemocne zvire prestava zrat kdyz onemocni (to je vrozeny pud sebezachovy) setri tak svoji energii, ktera by byla pouzita k traveni k tomu, aby se vylecilo. Ty nemas zadny duvod proc drzet pust? Nic te neboli? Nemas vubec zadne potize? Vaha je takova, jakou jsi mela kdyz ti bylo 18 let? Nevim jak se stravujes. Pokud jsi vsezravec, tak si naordinuj tak na 2 dny jen zeleninu a ovoce a treti den si rekni ...tak a dneska do toho jdu. Bude to snazsi prechod, nez kdyz by sis dala predtim k veceri rizek s bramborovym salatem. Nebo si udelej sanku (po sance se ji ten den jen omaslovana ryze), no a na druhy den ti bude lito si to vycistene strevo zase hned jidlem zaneradit a donuti te to nastartovat pust. Ja jsu ochotna nastartovat pust zitra rano s tebou, chces do toho jit? Budeme dve a budeme si psat kazdy den jak to zvladame a jak se citime. Co ty na to? Dej me vedet.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Dotaz — **Barbora** 2015-06-26 22:11

Jste úžasná! Vazne byste do toho sla se mnou?

Navrhuji začít od pondělka tj 29.6 jelikož nevím, kdy si to přečtete.

Muj e-mail : barbarakaren.prv@gmail.com abychom si mohly psát takto. :)

Hrozne moc by mi to pomohlo .

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

dotaz — **iirka** 2015-09-14 12:13

už jste to zkouželi??

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Obsah je uzamčen a není k němu již možné přidávat komentáře.