

# **GLADOVANJE**

*Lion Čajtov*

## **SADRŽAJ**

<i>Upozorenje</i>	<i>VII</i>
<i>1. Šta je gladovanje?</i>	<i>1</i>
<i>2. Gladovanje – nekad i sad</i>	<i>9</i>
<i>3. Dejstvo gladovanja</i>	<i>19</i>
<i>4. Kako gladovati (i kako prestati sa gladovanjem)</i>	<i>36</i>
<i>5. Gladovanje na mnogo načina</i>	<i>52</i>
<i>6. Izbacivanje otrova</i>	<i>87</i>
<i>7. Duhovna dimenzija</i>	<i>101</i>
<i>Bibliografija</i>	<i>104</i>
<i>Izvori</i>	<i>109</i>
<i>Indeks</i>	<i>112</i>

## **UPOZORENJE**

*Dokaze o mogućim vrednostima terapijskog gladovanja, iznete u ovoj knjizi, treba shvatiti isključivo kao obaveštenje a ne preporuku da je gladovanje vid lečenja u određenom slučaju.*

*Ukoliko se gladije duže od 48 sati, preporučujemo da se posavetujete sa kvalifikovanim, pouzdanim i iskusnim medicinskim osobljem radi saveta i praćenja (vidi Izvore).*

*Gladovanje se nikako ne preporučuje van bolnice, klinike ili lečilišta osobama koje pate od poremećaja ishrane (poput anoreksije i bulimije), ili onima koji pate od mentalnih poremećaja zbog kojih je potrebno uzimati lekove. Gladovanje je posebno u kontraindikaciji kod osoba koje ne razumeju u potpunosti način gladovanja i ne slažu se sa njim.*

*Autor knjige, kao i izdavač, posebno upozoravaju protiv dužeg gladovanja (duže od dva dana) bez nadzora stručnjaka.*

## ŠTA JE GLADOVANJE?

*Kad sam imao 12 godina, iznenada me je zboleo stomak i lekar je predložio da idem u bolnicu radi hitne operacije slepog creva. Moja majka je pitala za savet i mog strica, Borisa Čajtova, poznatog naturopatu i kiropraktičara (rođak Stenlija Lifa o kome će kasnije biti reči).*

*Savet mog strica Borisa neki bi smatrali ekstravagantno bezumnim, jer je bio protiv operacije i podvrgao me gladovanju na vodi. U toku narednih deset dana, ja sam (najgori mogući pacijent) bio podvrgnut poniženju redovnih klizmi toplom vodom, vrelin i hladnim oblozima i pio samo vodu.*

*Nekoliko stvari se jasno urezalo u moje pamćenje – nakon prvog dana izgubio sam svaki interes i želju za hranom; prezirao klistire i osećao se veoma dobro u toku poslednje nedelje gladovanja, bez znakova jakog bola koji sam prethodno iskusio.*

*Svestan sam da je čitav ovaj poduhvat mogao biti katastrofalan da mi je puklo slepo crevo, jer je hirurg rekao da se to može desiti ako se operacija odlaže. Ali nije; i dalje ga imam, kao i čvrstu veru u vrednosti terapijskog gladovanja. Uzgred rečeno, dok ovo pišem, Boris Čajtov je živ i zdrav i bliži se 90-om rođendanu.*

*Kako sam kasnije studirao osteopatiju i naturopatiju (u kojoj je gladovanje važan činilac), godinama sam savetovao pacijentima sa različitim zdravstvenim tegobama da gladuju – ali nikada nisam imao hrabrosti da rizikujem onako kako su Boris Čajtov i moji roditelji rizikovali sa mojom upalom slepog creva, niti to ikome savetujem.*

### **DEFINICIJA GLADOVANJA**

*Gladovanje je potpuno ili delimično izbegavanje uzimanja hrane i tečnosti, osim čiste vode, na određeno vreme.*

*Postoje brojne modifikovane verzije gladovanja koje uključuju uzimanje sokova, čak i određene hrane. Postoje mono dijete (gladovanje uz uzimanje samo jedne vrste hrane, poput kure groždem), suva gladovanja (uzimanje tosta uz minimalan unos tečnosti, poput Šrotove kure), gladovanje uz sokove i gladovanje uz biljne čajeve.*

*Strogo uzevši, ove metode uopšte ne predstavljaju pravo gladovanje, već dijete restrikcije. Pošto imaju neke od dobrobiti gladovanja (posebno ako se redovno ponavljaju), uključene su kao jedna od mogućnosti.*

### **GLADOVANJE NIJE IZGLADNJIVANJE**

*Ne jesti NE znači izgladnjivanje. Većina ljudi ima dovoljno rezervi hrane koje mogu trajati danima – obično nedeljama. Tako u toku kontrolisanog, terapijskog gladovanja telo ne troši vitalna tkiva kao energiju, već sagoreva ili metaboliše rezerve masti. Istovremeno, odigrava se važan proces detoksikacije, izbacivanja otrova, i započinje proces obnavljanja koji je od velike važnosti za zdravlje, kao što će kasnije biti detaljno opisano u ovoj knjizi.*

## **ISPRAVNI I POGREŠNI NAČINI GLADOVANJA**

*Gore spomenuta reč kontrolisano ukazuje da postoje „ispravni“ i „pogrešni“ načini gladovanja. Šta treba činiti u toku gladovanja, a šta ne (radi bezbednosti i učinka), pažljivo je naglašeno u dugoj istoriji i praksi gladovanja radi zdravlja.*

*Verovatno je najnepovoljniji način gladovanja da, ako imate određeni zdravstveni problem, prestanete da jedete, ne uzimate dovoljno vode i/ili uzimate lekove koji nisu neophodni. Zapamtite da se insulin, tiroidni hormoni i ponekad prednizon smatraju „neophodnim“ ukoliko zavisite od njih, pa bi prestanak upotrebe takvih lekova imao loše, a moguće i fatalne posledice.*

*Veoma je važno kako se počinje i završava sa gladovanjem, zbog čega je uputno da pročitate ovu knjigu u celini, a ne samo neke delove, i pridržavate se ponuđenih uputstava pre nego što počnete da eksperimentišete sa gladovanjem. Poznato je da mogu nastupiti ozbiljni problemi ako se ne pridržavate pravila tokom gladovanja.*

*Radi efikasnog i bezbednog gladovanja, kao načina da se poboljša (i održi) dobro zdravlje, neophodno je razumeti sposobnosti tela za samoizlečenje i kako one funkcionišu. To je objašnjeno u ovoj knjizi i jednom kad to savladate i postanete potpuno svesni pravila, mogućnosti ove divne metode ostaće u vašim rukama, ukoliko se odlučite za nju.*

## **GLADOVANJE KAO PRVA POMOĆ KOD POVIŠENE TEMPERATURE**

*Verovatno nema moćnije metode lečenja od terapijskog gladovanja ako se pravilno, odgovorno i bezbedno sprovodi, jer ono ne nameće rešenje poremećaja u telu, već omogućava vreme i prostor, vrstu fiziološkog „predaha“ u okviru kojeg do ozdravljenja može doći spontano.*

*U akutnim stanjima, najčešće kod povišene telesne temperature i infekcija, gladovanje treba prvo primeniti, bar u prvih 24 do 36 sati, jer dramatično povećava učinak imunih funkcija.*

*Kod hroničnih bolesti, poput srčanih oboljenja, reumatoidnog artritisa, čireva, psorijaze i ekcema, postoji veliki broj dokaza da kontrolisano i nadzirano gladovanje može pomoći da takve tvrdoglave bolesti, ponekad opasne po život, potpuno nestanu.*

*(...)*

(...)

## **KAKO GLADOVATI ( I KAKO PRESTATI SA GLADOVANJEM)**

*Ako nikada ranije niste gladovali, a želite da počnete da uživate u koristima detoksikacije i regenerisanja, neohodno je, kao što je već opisano, razumeti osnove gladovanja koje ćemo opisati u ovom poglavlju. Bilo da vam je namera da unapredite svoje zdravlje, ili da ga zadržite, usporite posledice starenja ili poboljšate detoksikaciju, imate mnogo toga da izaberete.*

*Ukoliko niste najboljeg zdravlja, imate zdravstvene probleme i uzimate lekove, a opet smatrate da je vam je korist koja se postiže gladovanjem potrebna, moraćete da konsultujete nekog iskusnog i stručnog kad je u pitanju gladovanje i ostali metodi poboljšanja zdravlja. Pročitajte ostatak ove knjige kako biste povećali svest o svemu što je uključeno u proces gladovanja, a najvažnije je da dobijete savet i uputstva pre nego što započnete gladovanje, a idealno i nadzor tokom njega.*

*Informacije iznete u delu knjige Izvori trebalo bi da vam pomognu da nađete tu pomoć.*

*Drugi način je da počnete sa serijama kratkih gladovanja, ili prilagođenih perioda detoksikacije, kao što je dole opisano.*

*Kratko gladovanje je uspešno, ali je potrebno duže vreme da bi se došlo do istih rezultata kao kod dugog gladovanja. Kratka gladovanja su bezbednija, posebno ako postoji istorija korišćenja droge (medicinske ili društvene) i/ili izlaganje i akumulacija toksičnih materijala iz hrane, od industrije ili okruženja.*

## **DUGO ILI KRATKO GLADOVANJE – KAD ĆETE OSETITI KORIST?**

*Dok dugo gladovanje, od, recimo, 20 do 30 dana na nekoj klinici pod nadzorom stručnjaka, može dovesti do značajnog poboljšanja zdravlja, da bi se*

*postigao isti stepen poboljšanja potrebno je 6 meseci do jedne godine redovnih kratkih gladovanja od 2-3 dana, jednom ili (idealno) dva puta mesečno.*

*Ukoliko se umesto kratkog gladovanja na vodi koristi manje snažna metoda detoksikacije, kao što je mono dijeta ili post od 2-3 dana, biće potrebna godina i više da bi se dostigla slična dobrobit – a sve ovo je moguće samo ako se promene životne navike i način ishrane kako bi se potkrepili ovi napori.*

*Pre nego što budem nabrojao mogućnosti koje postoje kod kratke detoksikacije (vidi poglavlje 5) i načine na koje se treba pripremiti za kratko i dugo gladovanje, korisno je objasniti ono što se zna o fiziološkim reakcijama našeg tela prilikom uzdržavanja od hrane.*

## **ŠTA SE DEŠAVA TOKOM NORMALNOG, POTPUNOG GLADOVANJA (SAMO UZ VODU)?**

*Postoje tri faze tokom gladovanja, u kojima telo modifikuje svoje ponašanje kako bi sačuvalo rezerve energije, održalo metaboličku razmenu i sprovelo detoksikaciju i obnovu.*

- 1) *Početak gladovanja*
- 2) *Gladovanje*
- 3) *Izgladnjivanje*

*(Zapamtite: treća faza, izgladnjivanje, dešava se samo ako se gladovanje ne prekine na vreme)*

### **1. *Početak gladovanja***

*Tokom ove faze gorivo za energiju dobija se od masti (tkiva sala, adipost), mišićnog tkiva i enzima prisutnih u telu. Prvog dana gladovanja, uz uzimanje isključivo vode, koristi se glukogen nagomilan u jetri (u roku od nekoliko sati od početka gladovanja) dok se većina goriva za energiju potrebnu za vitalne funkcije dobija od masti nagomilanih u vidu masnih kiselina koje se u ćelijama pretvaraju u energiju ( u malim „fabrikama“ koje se nazivaju mitohondrije).*



*Tada je potrebna glukoza (šećer) da bi snabdevala mozak energijom i održavala nivo šećera u krvi, jer mozak i krvne ćelije ne mogu da iskoriste masne kiseline na isti način kao ostale ćelije u telu. Zbog toga se rezerve glicerola u masnom tkivu, kao i aminokiseline iz mišića, koriste kao posebni izvori energije za potrebe ovih delova. Kako se nastavlja proces gladovanja, bubrezi i jetra se uključuju u proizvodnju energije iz različitih izvora.*

*Kad glukoze više nema na raspolaganju, trošićemo oko 450 g mišićnog tkiva na dan kako bismo obezbedili dovoljno glukoze samo za mozak i krvotok. Međutim, nekoliko dana od početka gladovanja (obično 2 dana kod žena i 3 kod muškaraca) pojavljuje se novi izvor – ketoni (nusprodukt razgrađivanja masti i proteina) koje proizvodi jetra i telo ih pretvara u glukozu kao izvor energije.*

*U to vreme, iz tela počinju da se izbacuju nagomilani toksini i masne naslage i homeostaza počinje da utiče na poboljšanje fizičkog i psihološkog zdravlja.*

*To je i vreme kad ljudi, koji su dugo koristili veoma toksične lekove ili drogu, ili ih još koriste, ili oni čije je zdravlje ugroženo otrovnim zagađenjima (teški metali, petrokarboni, pesticidi, itd.) počinju da bivaju izloženi riziku ukoliko se radi o gladovanju bez nadzora.*

*U toku prvih dana gladovanja gubi se oko 1 kg telesne težine dnevno, a ponekad i više. Ipak, većina toga je tečnost koja će biti nadoknađena. U toku gladovanja, prosečan gubitak telesne težine iznosi oko 450 g dnevno.*

## **2. Gladovanje**

*Kako telo proizvodi ketone čija količina stalno raste, a nastaju iz razgrađenih masnih kiselina, oni se koriste kao izvor energije za srce, krv i mozak. Ipak, kako gladovanje odmiče, proizvodnja ketona (acetoacetična kiselina i beta-hidroksibutirična kiselina) prevazilazi sposobnost tela da ih iskoristi. Kako bi se minimalizovalo gomilanje kiselina, soda bikarbona koja je prisutna u telu pretvara se u ugljenu kiselinu, a ugljendioksid koji brže izdišemo (kao način veće eliminacije istog), kao i sam dah, poprimaju neprijatniji miris.*

*Kako početak gladovanja prelazi u pravo gladovanje (negde između drugog i četvrtog dana, u zavisnosti od ličnih faktora kao što su pol, rezerve masti, metabolizam, zdravstveno stanje, itd.), telo počinje da se prilagođava*

*novoj situaciji i koristi razne strategije kako bi sačuvalo energiju i preradilo otpadni materijal.*

*U toku pravog gladovanja, trigliceridi predstavljaju glavni izvor energije, a dobijaju se od masnog tkiva. U isto vreme proizvodi se i glukoza koja hrani mišiće i krvotok, i to od prerađene mlečne kiseline, nusprodukta rada mišića, kao i od prerađenih crvenih krvnih zrnaca (u jetri), i od stalne razgradnje belančevina (aminokiseline) koje dolaze od mišića.*

*Naturopate Selum i Barton napisali su članak o istraživanju mnogih naučnika u kojem pokazuju na koji način se kod osobe prosečne telesne težine koriste različiti izvori energije kako gladovanje napreduje.<sup>1,2,3,4</sup>*

*Ovo je sažet prikaz tog članka:*

- Belančevine (proteini) obezbeđuju energiju od 64 do 84 g dnevno u početnoj fazi gladovanja, pa se to smanjuje na oko 18 do 25 g tokom pravog gladovanja.*
- Mast kao izvor energije menja se od 100-140 g dnevno na 160-200 g.*
- Iskorišćenost glukoze menja se od 100-180 g dnevno na 80 g.*
- Iskorišćenost natrijuma pomera se sa 1.6-1.8 g dnevno na 0.02-0.035 g dnevno.*
- Kalijum pada sa 1.6-1.8 g dnevno na 0.4-0.6 g.*

*Takođe su ukazali da je vreme trajanja nekog izvora energije različito u zavisnosti da li je on jedini i je li potpuno iskorišćen:*

- Rezerve glukoze u jetri iskoriste se za oko jedan sat.*
- Koja god hrana se vari, ona se koristi kao izvor energije i može da potraje od četiri do osam sati.*

- *Glikogen koji se čuva u jetri stalno se iskorišćava do oko 12 sati.*
- *Aminokiseline, koje su na raspolaganju kao izvor energije, traju oko 48 sati.*
- *Belančevine dobijene iz mišića mogu poslužiti kao gorivo za telo oko 3 nedelje ako se koriste isključivo za proizvodnju glukoze, i do šest meseci ako se samo ponekad koriste dok rezerve masti i ketoni obezbeđuju većinu energije.*
- *Trigliceridi (masne kiseline) kod prosečne osobe mogu da potraju oko dva meseca kao izvor energije.*

## *2. Izgladnjivanje*

*Započinje kad se potpuno iskoriste rezerve masti, a telo se okrene belančevinama kao jedinom izvoru energije što dovodi do oštećenja tkiva i smrt može ubrzo da nastupiti.*

*(...)*