

Vážené kolegyně, vážení kolegovia!

Už viac ako 50 rokov vzdelávam seba a iných o tajomnom a magickom svete lieku. Cítim to ako poslanie na riešenie zdravotných ťažkostí či zázrak uzdravenia. Liek podaný preventívne, kauzálné, substitučne či symptomaticky sa v priebehu posledných desaťročí zásadne mení od jednoduchých účinných látok prírodného pôvodu po biologické – biosimilárne – lieky. Popri pozitívnych účinkoch liekov nejde zatvárať oči pred nežiaducimi až negatívnymi dôsledkami farmakoterapie a nehľadať možnosti, ako ich redukovať alebo im predchádzať.

Jednou z alternatívnych možností terapie bez lieku, ktorú už preverila história, je liečebné hladovanie (LH). Už Hipokrates (460 – 370 BC) používal hladovku ako jednu zo základných metód liečby pacientov. V súčasnosti sa pozitívne účinky riadeného hladovania využívajú v Ázii, Európe, Amerike a dokonca ho hradia zdravotné poisťovne. Nedávno som sa presvedčila „na vlastné oči“ o systéme LH a regeneračnej diéty (RD) u jedného z jej priekopníkov na Slovensku RNDr. Jozefa Valucha, CSc., ktorý má už 10-ročné skúsenosti (1, 2).

LH znamená neprijímanie exogénnej potravy, len pitie vody v období od niekoľkých dní po niekoľko týždňov. LH sa hodnotí ako liečebný proces, pri ktorom sa ľudské telo adaptuje na endogénnu výživu a žije z vlastných rezerv, mobilizujúc obranné mechanizmy.

Počas LH sa v pečeni redukujú enzýmy pre skladovanie glykogénu, zatiaľ čo narastá syntéza enzýmov, ktoré vykonávajú glukoneogénu. Počas 2. – 3. dňa LH telo aktivuje obranné a adaptačné mechanizmy chrániace bielkoviny a minimalizuje stratu esenciálnych prvkov. Indukuje sa autolytická enzýmová využitia ketónov namiesto glukózy. Tento proces, ktorý sa hladovaním rozbehne, je samonatrávaním látok odložených v organizme, pretože neboli využité. Prejavuje sa to odbúraním tukov, solí, starých a chorých buniek a patologických ložísk. Ďalej sa telo čistí od hlienov – produktov látkovej premeny, ktoré sú organizmom nespracovateľné a hromadia sa v bunkách ako cudzorodé látky. Napríklad rôzne soli, rezíduá konzervačných látok, farbív, liekov... Súčasťou LH je vhodná pohybová aktivita, cvičenie na vzduchu, masáže, plávanie...

LH sa využíva pri mentálnych, kardiovaskulárnych, reumatologických, endokrinologických ochoreniach, pri astme, tráviacich problémoch, črevných infekciách či v toxikológii (drogy, alkohol, fajčenie) a pri obezite.

Začiatok regeneračnej diéty (RD) začína po ukončení hladovky a trvá rovnako dlho ako LH. Prvé štádium RD – astenické – predstavuje proces readaptácie z endogénnej na exogénnu výživu. 2. štádium RD je intenzívna obnova, keď sa normalizujú všetky biochemické parametre v krvi. 3. štádium RD je normalizácia, keď nastáva úplná obnova všetkých biochemických a fyziologických funkcií organizmu. Chýbajú klinické príznaky choroby.

LH nie je všeliek. Medzi kontraindikácie LH možno zaradiť maligne nádory, cysty, TBC, leukémiu, cirhózu pečene, obličkové zlyhávanie, kolitídu, akútnu apendicitídu, choroby CNS, tehotenstvo, dojčenie, akúkoľvek imobilitu...

Liečebné hladovanie má svoje presné pravidlá a je jednou z prirodzených ciest predĺženia ľudského života a prevencie chorôb.



RNDr. Mária Mušková, PhD.,
členka redakčnej rady Praktické lekárnictvo

Literatúra

1. Mojto V, et al. Effects of complete water fasting and regeneration diet on kidney function, oxidative stress and antioxidants. Bratisl Med J. 2018;119.
2. Valuch J, Malarišová M. Sila liečebného hladovania. Diefa 2019;(4-5).