

PŮST

Půst byl znám již odedávna a ve všech kulturách. Půstem jsou vylučovány škodlivé látky a tím je tělo osvobozeno od mnoha nemocí. Půst odbourává přestárlé buňky a tím podněcuje tvorbu buněk nových. To vysvětluje, proč má každý půst tak nezměrně regenerující účinek na tělo. Nejprospěšnější je postní kúra při chorobách jako je revmatismus, artritida, onemocnění kůže, onemocnění střev a jejich slizice atd.

Půst očisťuje tělo i duši. Zdraví těla a jasnost myšlenek spolu úzce souvisí. Proto: Chci-li mít zdravé tělo, musím se starat o dobré myšlenky. A také: Nemohu očekávat žádnou zvláštní jasnost svého ducha, budu-li přecpávat jídlem své tělo. Tradiční medicína Dálného východu a Shiatsu vidí jasnou souvislost mezi stavem a naplněním tlustého střeva a stavem a "naplněním" našeho mozku.

Tělesný půst tedy musí být spojen s půstem ducha, to je se zdrženlivostí od zlých myšlenek. Jenomže myšlenky si člověk nezakáže tak snadno jako jídlo. Tělesný půst je nezbytnou podmínkou půstu ducha - abych mohl vést vítězný boj proti špatným myšlenkám.

Kdo se postí, a zůstává pyšný, nepochopil podstatu postu. Pravý půst vždy vede k pokoře. Kdo se správným způsobem cvičí v postu, je pokorný. Jak tomu rozumět?

Půst nás především konfrontuje s námi samotnými. S veškerými našimi přáními, potřebami, myšlenkami a city, s našimi stinnými stránkami. Samo poznání vlastního stínu už znamená značný kus cesty za pokorou. Půst nás vyvádí až k naší mezi. Více si uvědomíme své hranice. Jasně nám ukazuje, že jsme lidé tělem i duší a nad své tělo se nemůžeme povznést.













Půst nám rovněž připomíná, že své tělo nemůžeme odvrhovat nebo s ním libovolně zacházet. V postu cítíme svou tělesnost, chatrnost a závislost na zákonech hmoty. Půst mi odkrývá, kdo vlastně jsem.

Správný půst musí být spojen s láskou k bližním. Pro správné chápání půstu je rozhodující, abychom ho nebrali izolovaně, nýbrž především ve spojení s modlitbou (meditací). **Půst je modlitba konaná tělem i duší.**

Z hlediska tradiční medicíny Dálného východu a Shiatsu je mnoho způsobů půstu. Silný člověk si může vykonat celkový půst pro rychlé vyčištění. U oslabených lidí by však celkový půst mohl ohrozit acidobazickou rovnováhu. Před zahájením celkového postu je třeba organismus vhodně připravit (posílit a alkalizovat krev, mít pravidelný posilující spánek, aktivní pohyb v přírodě a dostatek zelených listových zelenin). Týden před půstem je vhodné začít s pravidelným užíváním sladkovodní řasy Chlorella, která pomůže připravit (a zejména dobře vyprázdnit) střeva a připraví krev, aby byla silná na období „strádání“.

PROČ chceme vykonávat půst?

Kvalitní půst nám přináší zejména tato dobra:

-  Očista a zjemnění ducha
-  Urovnání a prohloubení emocí
-  Projasnění mysli, zlepšení (zbystrění) myšlení
-  Celková očista těla, vnitřních orgánů a pokožky
-  Harmonizace vzájemných poměrů hormonů
-  Pročištění, prokysličení a tím i posílení krve
-  Regenerace našich vnitřních orgánů
-  Játra snadněji obnovují své poškozené buňky a detoxikují organismus
-  Regenerace střevních klků a zahojení střevních stěn
-  Částečná obnova střevní mikroflóry
-  Vyloučení staré (i velmi staré!) stolice
-  Eliminace starých zásob tuku, hľenu a cholesterolu

Tělo stále tvoří hemoglobin, což je energeticky velmi náročné. Při celkovém půstu v této činnosti může na nějakou dobu ustát. Tím uspoří mnoho

energie, kterou lze použít na celkovou regeneraci organismu. To se projeví tak, že člověk přestane pociťovat obvyklou únavu, vyčerpání a rozmrzelost. Nicméně, úplný půst může někdy nemocného člověka příliš oslabit. Kdo si nemůže dovolit celkový půst, měl by zařadit alespoň částečný půst ječmenný, rýžový nebo makrobiotický.

RÝŽOVÝ PŮST:

Hlavní použití je při lehčích poruchách funkcí nervového systému. Z běžně připravené celozrnné rýže mezi dlaněmi vytvoříme dobře vypracované rýžové koule, do jejichž středu umístíme tři plátky Takuanu (velká bílá ředkev kvašená 1 rok v rýžových otrubách). Hotové koule obalíme v Gomashiu (opražená drcená sezamová semínka se solí). Máme-li hlad, dopřejeme si 2 – 3 koule za den. Takto lze vydržet i 14 denní půst bez větších obtíží.

KAYU RÝŽE je optimálním pokrmem při půstu a rovněž pro velmi zesláblé pacienty (chronické zažívací problémy, pacienti s rakovinou, i ve stadiu metastáz), při artritidě, pro nemocné oslabené děti, pro lidi, kteří nemohou žvýkat, protože jsou hodně nemocní nebo staří, pro lidi v rekonvalescenci, zejména po chemoterapii. Kayu rýže poskytne organismu při minimální zátěži dostatek kvalitní energie a velmi snadno vstřebatelných živin. Proto je nejen velmi vhodným pokrmem postním, ale rovněž prvním pokrmem po ukončení celkového půstu.

Příprava:

1 šálek celozrnné hnědé rýže lehce dozlatova opečeme na nepatrném množství kvalitního sezamového oleje, přidáme 7 – 10 šálků pramenité vody. V odůvodněném případě, kdy je třeba tuto kaši vařit v tlakovém hrnci, postačí 5 šálků vody. Přivedeme do varu, přidáme špetku nerafinované mořské soli a na mírném ohni (elektřina zde není příliš vhodná) lehce pováříme 2 – 3 hodiny.

Na ochucení a vylepšení, zvláště však pro osoby trpící artritidou či revmatismem, se v závěru přípravy do Kayu rýže přidává jedna švestička umeboshi.

MAKROBIOTICKÝ PŮST:

Pročistí tělo, zlepšší, projasní a zbystří myšlení, umožní vyloučení staré stolice z nedostupných kliček střev a tím vyčistí mnohé (i svědivé) kožní problémy.

Vhodným pokrmem při MB půstu je rýžový, pohankový či ječmenný krém. Po zakončení půstu opečeme 1 šálek zvolené obiloviny na nepatrném množství kvalitního sezamového oleje, přidáme 7 – 10 šálků pramenité vody a mírovým způsobem (bez míchání) vaříme na mírném ohni 3 – 4 hodiny. Vzniklou kaši necháme vychladnout a přepasírujeme. Teprve nyní krém lehce osolíme (nikoli však pro děti, starce a příliš jang osoby). Krém znovu přivedeme k varu a ještě teplý podáváme s čerstvě nasekanou cibulovou natí.

Pro zvýšení účinku a na zlepšení chuti obilninový krém podáváme se švestičkou umeboshi, práškem z opražené řasy Kombu, práškem Tekka, Gomashiem, sekanou petrželkou nebo nadrobenou řasou Nori. Přesto, že pojídáme hladký krém, je třeba velmi důkladně prožvýkat a proslinit každé sousto. Během tohoto půstu je nutné zachovat si fyzickou aktivitu. Optimální doba půstu je 5 – 7 dní. Není-li člověk schopen vydržet tak dlouhý půst, je vhodné zařadit několik půstů kratších.

Po správně provedeném půstu jsou naše střeva vyprázdněná, čistá, růžová, v podobném stavu, jako jsou střeva dětí. Proto i strava po ukončení půstu by se měla podobat stravě dětí. Zpočátku zeleninové polévky a kašovitá strava, která je postupně hustší, až k normální zdravé (makrobiotické) stravě. Je třeba si uvědomit, že to, jak se budeme chovat po ukončení půstu, rozhodne o jeho opravdovém účinku.

Více informací a zajištění potřebných specifik:

Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 2 42
e-mail: bob.dvorak@dobruska.cz, Skype: bd....