

## Niesamowita siła postu

Szanowny Czytelniku,

zimą lub wczesną wiosną około 2,3 mld chrześcijan przeżywa Środę Popielcową, dzień rozpoczęcia Wielkiego Postu.

Wielki Post to okres sześciu i pół tygodnia postu, który trwa do Triduum Paschalnego. Różnica w stosunku do muzułmańskiego Ramadanu polega na tym, że pościło się przez cały okres Wielkiego Postu, z wyjątkiem niedziel, podczas gdy w Ramadanie paradoksalnie bardzo wzrasta konsumpcja artykułów spożywczych, w związku z rytualnym świętowaniem co wieczór. Według niektórych badań, wzrost ten sięga nawet do 30-35% w stosunku do pozostałej części roku<sup>1</sup>.

Dlaczego Wielki Post trwa sześć i pół tygodnia, czyli 46 dni? Ponieważ, by przygotować się do Świąt Wielkanocnych, upamiętniających zmartwychwstanie Jezusa, chrześcijanie wspominają 40 dni, które Jezus spędził na pustyni, nie pijąc ani nie jedząc (także nocą). Nie pości się tylko w kolejne niedziele Wielkiego Postu. Odejmij 6 niedziel od 46 dni Wielkiego Postu, a otrzymasz... brawo! 40 dni.

### Kanał ARTE

Korzyści płynące z tak długiego postu od pewnego czasu zaczęły również promować francusko-niemiecki kanał ARTE, propagując post wśród swojej grupy odbiorców, licznej i entuzjastycznie nastawionej.

W marcu 2012 r. kanał ten nadał reportaż zatytułowany „Post, nowy sposób leczenia”, który pobił wszelkie rekordy oglądalności i został powtórnie wyemitowany we wrześniu 2013 r. Jego reżyser, Thierry de Lestrade, opublikował ponadto w wydawnictwie ARTE książkę pod tym samym tytułem, z dodatkowymi świadectwami i nowym spojrzeniem.

Skąd taki sukces? Czy dlatego, że nie ujęto w nim aspektów religijnych?

Odpowiedź znajdziesz gdzie indziej.

Otóż reportaż ten opowiadał o korzyściach płynących z zastosowania postu w przypadku poważnych chorób, zwłaszcza raka, i to jest oczywiste wytłumaczenie sukcesu tego postu w nowej formule.

### Post kontra medycyna konwencjonalna

Pościć, by wyzdrowieć. Przede wszystkim uściślijmy, że tę metodę leczenia zwalczą desperacko system opieki zdrowotnej, który zafiksował się na sposobie postępowania: „choroba – lekarstwo” i który jeszcze nie ogarnął naturalnych zdolności organizmu do regeneracji. Prawdą jest, że wielu poszczających rozpoczyna tę praktykę w poszukiwaniu duchowości i absolutu. Pomijają kwestie naukowe, chowając się za nowymi religiami, gdzie za sterami siedzą guru wszelkiej maści.

Tym niemniej, temat zainteresował współczesnych naukowców najwyższych lotów, i nawet, jeśli brakuje finansowania (skoro nic się nie da sprzedać...), to wyniki są wymierne, łatwo powtarzalne i w zasięgu każdego chorego.

Post znajduje zastosowanie w przypadku wszystkich patologii „nadmiaru”, które obciążają współczesnego człowieka: alergii, reumatyzmu, chorób autoimmunologicznych, nadciśnienia, cukrzycy, nowotworów, zwyrodnienia komórek nerwowych... Wszystkie te choroby pozostają w bezpośrednim związku z dietą lub stosowaniem określonych substancji chemicznych.

Trzeba mieć świadomość tego zgubnego zatrucia, by zgodzić się na leczenie pustką, nie słuchając medycznych syren, które ciągle jeszcze odwołują się do witalnej konieczności spożywania kilku posiłków dziennie, o wysokiej zawartości produktów zbożowych i nabiału.

### Lecznicze zalety postu

Lekarze po raz pierwszy pochyliли się nad leczniczymi zaletami postu całkowicie poza religijnym kontekstem w XIX wieku w Stanach Zjednoczonych. Trzeba powiedzieć, że sytuacja bardzo sprzyjała „miękkiej” medycynie. Amerykańscy lekarze „kowboje” z upodobaniem jeszcze większym niż u ich europejskich kolegów stosowali metody silnej ręki w leczeniu chorób. Oprócz, tak dobrze znanych w Europie, metod upuszczania krwi, lewatywy i środków wymiotnych, apteczka lekarza amerykańskiego składała się w dużej mierze z substancji szczególnie toksycznych: alkaloidów (opium, apomorfiny, digitaliny) oraz związków metali, takich jak rtęć, ołów, arsenik czy antymon. Nie dziwi zatem, że to tam właśnie pacjenci najżywiej zareagowali na nadużycia „twardej” medycyny. Jak pisaliśmy już w jednym z wcześniejszych artykułów, homeopatia odniosła największy sukces właśnie w Stanach Zjednoczonych, w których w XIX w. stosowało ją 12% lekarzy.

Równolegle wielu lekarzy starało się opisać zalety postu, stosując ówczesne metody. I tak doktor Henry Tanner wyszedł na scenę teatru na Manhattanie, by pościć przez 40 dni pod ścisłym nadzorem kohorty podejrzliwych lekarzy, którzy otaczali go dzień i noc. Jego post rozpoczął się 28 czerwca 1880 r. To było wydarzenie roku: nieprzerwany strumień gapiów napływał do teatru, by zachęcać poszczonego lekarza, podczas gdy dwa wiodące nowojorskie dzienniki, New York Times i New York Herald drukowały codzienne relacje w stałej rubryce. Dziennikarze z całego kraju rzucili się na ten temat.

Regularnie publikowano wyniki pomiaru wagi ciała, pulsu, rytmu oddychania.

Listy zachęty płynęły z całego świata, a post trwał nieprzerwanie do 7 sierpnia, zgodnie z założeniami. Tanner stracił 16 kilo, pozostał przy życiu i to całkiem żwawym, zaś ostrzeżenia korpusu lekarskiego przed rzekomymi niebezpieczeństwami związanymi z postem nie przerażały już nikogo. Od tamtej pory aż do chwili obecnej znajdujemy się prawdopodobnie w podobnych okolicznościach. Przed nami stoi otworem droga do upowszechnienia postu wśród dużo bardziej licznych odbiorców.

Powstaje wiele ośrodków postu. Wydawca MacFadden utworzył w Chicago „Healthatorium” ośrodek fitnessu, w którym post stosuje się razem z ćwiczeniami, masażami i pobytem w saunie. Równolegle organizują się sieci drugless physicians, lekarzy, którzy nie przepisują leków, zaś leczą, stosując homeopatię, post i terapię manualną (przypomnijmy, że osteopatia została także wymyślona w Stanach Zjednoczonych, w 1874 r., przez A.T. Stilla).

Ale w ciągu kilkudziesięciu lat świat medyczny przejął sprawy w swoje ręce. Wiedzę zastrzeżono dla systemu akademickiego, przyznając monopol „dobrym praktykom”, tj. takim, które musi stosować „dobry” lekarz, bo w przeciwnym razie zostanie wykluczony z profesji, zarówno na płaszczyźnie cywilnej, jak i karnej...Post stopniowo stał się praktyką zapomnianą, wątpliwą, stosowaną przez nawiedzonych lub szarlatanów. Tymczasem badania nad postem nadal prowadzono, niesłychanym zrzędzeniem losu, po drugiej stronie tak zwanej żelaznej kurtyny.

### **Komunizm: niebываły poligon doświadczalny**

Reżimy totalitarne sprzyjają eksperymentom naukowym nowatorskim i na wielką skalę, gdyż charakteryzują się:

- niedostatkiem środków i umiejętności, co powoduje konieczność poszukiwania rozwiązań bardziej skutecznych i mniej kosztownych;
- nieubłaganym systemem opartym na hierarchii, co sprawia, że inicjatywa „zgodna z programem partyjnym” będzie wdrażana bez dyskusji, na licznych grupach docelowych i długotrwale. Jest więc, skąd wziąć wymierne wyniki.

Eksperymenty prowadzone w Związku Radzieckim w taki właśnie sposób wykazały, że post działa naprawdę „u podstaw” organizmu, przywracając równowagę na poziomach wielu zasadniczych funkcji. Lekarz Jurij Nikołajew został w 1955 r. wyznaczony, by wyleczyć z ciężkiego alkoholizmu syna jednego z partyjnych dygnitarzy, Nikołaja Bułganina. Była to trudna kwestia, w której porażkę poniosło wiele zespołów lekarskich korzystających z dostępnej farmakologii. Dzięki postowi, pacjent został w trzy tygodnie uwolniony od uzależnienia, ku wielkiemu zadowoleniu ojca, który otworzył drzwi do wielu wydziałów temu nowemu sposobowi leczenia.

Od tego momentu Nikołajew mógł zacząć eksperymentować z postem na innych grupach chorych. Obserwował zaskakujące wyniki u pacjentów chorych na depresję z myślami samobójczymi, którzy czuli się bezwartościowi i odrzuceni przez rodzinę i znajomych. Po dwóch tygodniach postu, mniej było w nich lęku, natomiast więcej zainteresowania otoczeniem i własnym talerzem.

To samo działo się w przypadku osób z zaburzeniami lękowymi i obsesyjno-kompulsywnymi, a także osób zamkniętych w sobie. Po kilku tygodniach postu pacjenci napchani neuroleptykami i żyjący w swoim świecie wracali do normalnych relacji międzyludzkich. Poziom neuroprzekaźników (adrenalina, acetylocholina) wracał do normy, podobnie jak rytm pracy mózgu.

Nikołajew przy różnych okazjach podkreślał podstawowe kryterium powodzenia leczenia postem: zgodę pacjentów. Często także, by ułatwić cały proces, wymagał, by lekarz pościł razem z pacjentem.

### **Astma i alergie**

Te „nowoczesne” choroby były już dobrze znane w ZSRR w latach 50. ubiegłego wieku. Chorzy, tak jak na Zachodzie, mieli do dyspozycji dawkę Ventolinu (lek rozszerzający oskrzela) i kortykosteroidów. Krótko mówiąc – leków, które pomagają przez jakiś czas, później stając się bezskuteczne, a nawet bezużyteczne. Ale wśród pacjentów psychiatrycznych było wielu astmatyków i stwierdzono, że ich oddychanie poprawiało się jeszcze szybciej niż ich stan

psychiczny. Post przeniesiono więc na pulmonologię, zaś doktor Sergiej Ozynin może się poszczycić poddaniem leczeniu postem ponad 10 000 pacjentów, z wymiernym powodzeniem w 50% przypadków (ponowne podjęcie pracy) pacjentów kwalifikowanych jako inwalidzi.

Zaobserwował, że po 12 dniach postu, komórki tuczne, tj. komórki immunologiczne przeładowane przekaźnikami stanu zapalnego (histamina, prostaglandyny, leukotrieny i enzymy proteolityczne) przekształcają się, dosłownie trawiąc swoją zawartość. Wydaje się, że z choroby powstaje nowa osoba w lepszym zdrowiu.

Wraz z pieriestrojką nadszedł kres darmowej opieki medycznej. Leczenie stało się płatne, szpitale musiały zacząć wykazywać się rentownością, trzeba było sprzedawać leki – i oto piękna karta w historii medycyny została przewrócona.

### **Post źle widziany na Zachodzie**

Na Zachodzie media i środowiska lekarskie zredukowały post do poziomu prawie ćwiczeń fizycznych zarezerwowanych dla postrzelonych adeptów New Age. A ryzyko oskarżenia o sekciarstwo skutecznie chłodzi każdy zapal. Tym niemniej w Niemczech i w Szwajcarii stale działa kilka ośrodków postu w środowiskach medycznych. Na przykład klinika Buchinger w Überlingen rozwinęła własną metodę opartą o wodę, napary, soki owocowe, wywary warzywne, podczas gdy w innych ośrodkach stosuje się post wodny (wyłącznie woda)<sup>2</sup>.

Reżyser reportażu wyemitowanego w kanale ARTE spotkał tam przekonanych o skuteczności tej metody lekarzy i całkiem zdrowych „chorych” cierpiących na najprzeróżniejsze choroby.

### **Nadciśnienie**

W przypadku nadciśnienia skutki widać już po kilku dniach: normalizuje się poziom trójglicerydów i cholesterolu, zaś ciśnienie wraca do normy, co umożliwia odstawienie beta-adrenolityków.

### **Dna moczanowa**

W przypadku chorób, w których następuje odkładanie się pewnych substancji w organizmie, jak na przykład dny moczanowej, dzieje się to samo, a poprawę gwarantuje utrzymywanie higieny życia – dobre odżywianie, uprawianie sportu i unikanie stresu.

### **Cukrzyca typu 2**

W przypadku cukrzycy typu 2 (obniżenie skuteczności insuliny) wdrożenie postu błyskawicznie obniża poziom glukozy we krwi, co trzustce daje odpoczynek, zaś komórkom pozwala odzyskać normalną wrażliwość na insulinę. Także w tym przypadku zastosowanie postu, a następnie wdrożenie bardziej naturalnego żywienia kończy się najczęściej odstawieniem leków.

### **Depresja**

Jeśli chodzi o „choroby nastroju”, wyniki niemieckie potwierdzają wyniki wcześniejszych badań radzieckich. Raz uwolnieni od chemicznego pancerza, pacjenci odnajdują pozytywne nastawienie, czemu towarzyszą zmiany hormonalne: poranny wzrost poziomu kortyzolu, dopaminy w ciągu dnia i wieczorny wzrost poziomu serotoniny, spadek poziomu insuliny i hormonów tarczycy. Natomiast w dłuższej perspektywie, skuteczność tej metody będzie zależała od wyjściowych przyczyn depresji.

### **Zadziwiający odkrycie doktora Valtera Longo**

Surowa dieta z pewnością zmienia coś w naszym organizmie, ale co?

Nad tym pytaniem pochylił się badacz amerykański, Valter Longo, który kwestii tej zawdzięcza swoją sławę. Zaczął on od poddania ścisłemu postowi zwykłych drożdży winnych i zauważył, że były one dużo bardziej energiczne, kiedy po kilku miesiącach znalazły się w środowisku sprzyjającym wzrostowi. Powtórzył to doświadczenie, porównując myszy poddane postowi z myszami dobrze odżywionymi. Po podaniu substancji stosowanych w chemioterapii (etopozyd), wynik był bezapelacyjny: myszy poddane postowi przeżywają prawie w 100%, natomiast myszy z grupy kontrolnej – w 35%<sup>3</sup>. Co więcej, stwierdził, że post chroni zdrowe tkanki przed zgubnym działaniem chemioterapii, natomiast nie chroni przed nim bynajmniej komórek nowotworowych, które pozostają podatne na truciznę i dalej są niszczone<sup>4</sup>.

### **Wyniki szeroko ignorowane przez świat lekarski**

Publikacja prac Longo odbiła się głośnym echem w mediach, pozostała natomiast bez odzewu na profesjonalnych kongresach poświęconych terapiom jutra.

Obecnie, onkolodzy (specjaliści ds. nowotworów) upierają się przy dwóch założeniach:

- Chorzy poddawani naświetlaniom/chemioterapii są słabi, trzeba ich więc żywić za każdą cenę;
- Nowotwór jest związany ze zmianą strukturalną genów komórek nowotworowych, bez możliwości powrotu do ich normalnej postaci.

Ale uwaga: stwierdzono, że po 48 godzinach postu wiele genów zmienia postać. Niektóre przechodzą w tryb czuwania, inne się uruchamiają. Obserwuje się zwłaszcza gwałtowne spowolnienie maszynerii odpowiedzialnej za podział komórkowy: komórki nowotworowe przestają się rozmnażać w tym samym tempie.

Ponadto, obserwuje się także zwolnienie wytwarzania czynnika wzrostu IGF-1, który bardzo silnie stymuluje rozwój tkanek ogólnie... i tkanek nowotworowych szczególnie.

Wyjątkowo szkoda więc, że tak mało lekarzy poświęca swoje zainteresowania postowi.

### **Na koniec kilka ostrzeżeń przed rozpoczęciem postu**

Podczas postu organizm traci zarówno tkankę tłuszczową, jak i tkankę mięśniową. Natomiast układ odpornościowy wykorzystuje białko z mięśni do wytwarzania komórek naturalnie niszczących nowotwory i wirusy. Postu nie zaleca się więc osobom, które mają zbyt mało tkanki mięśniowej, gdyż mogłaby im spaść odporność. Osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia wątroby lub nerek powinny poradzić się lekarza przed rozpoczęciem postu. A przede wszystkim, w przypadku chorób autoimmunologicznych post nie gwarantuje długoterminowo wyzdrowienia bez dogłębnej zmiany przyzwyczajzeń żywieniowych, a zwłaszcza bez rezygnacji z produktów zbożowych zawierających gluten i z nabiału<sup>5</sup>.

Wobec ostrożnego nastawienia środowisk medycznych, jestem przekonany, że zmiana przyjdzie z dołu, kiedy pacjenci zaczną masowo żądać umożliwienia im korzystania z najnowszych osiągnięć medycyny, zwłaszcza tych... naturalnych.

Na zdrowie,

Jean-Marc Dupuis

Źródła:

1) Forte hausse de la consommation alimentaire en Tunisie pendant Ramadan. <http://www.kapitalis.com/conso/17123-forte-hausse-de-la-consommation-alimentaire-en-tunisie-pendant-ramadan.html>

Consommation alimentaire durant le ramadan En hausse, selon une étude de l'UGCAA. <http://www.algerie360.com/algerie/consommation-alimentaire-durant-le-ramadan-en-hausse-selon-une-etude-de-l%E2%80%99ugcaa/>

2) Voir la liste des établissements en Allemagne. <http://www.chemindelasante.com/fr/les-bienfaits-du-jeune>

-pour-la-sante/cliniques-de-jeune-therapeutique

3) Le jeûne protège les cellules saines des souris contre la chimiothérapie.

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/1506/Sciences/article/detail/225712/2008/04/01/Le-jeune-protège-les-souris-contre-la-chimiotherapie.dhtml>

4) Starvation-dependent differential stress resistance. <http://www.pnas.org/content/105/24/8215.full.pdf>

---