

Půst 7 dní od 27.12.2013 do 2.1.2014

Úvod:

- Jsem diabetik 1. typu, na inzulínu jsem závislý asi 15 let, je mi 50 let, běžná váha 80 – 85 KG, výška 175 cm.
- Běžné denní dávky inzulínu – depotní Lantus 1x denně ráno 20 – 22 jednotek, „rychlý“ Novorapid 2-3x denně podle jídla a dalších okolností, obvykle ráno 14 a v poledne 14 jednotek + podle potřeby.
- Hodnoty glykémie se u mě pohybují v dost širokém rozmezí, od cca 4,5 do 9,0 jí považuji za dobrou, (časté) hodnoty nad 10,0 jsou už horší, ale zvládnutelné. Občas mi ujede i nad 20. Někdy spadnu do hypoglykémie- pod 3,5. Pak je potřeba okamžitý přísun cukru. Pro tento případ v průběhu půstu jsem měl připravenou glukózu – tabletu pod jazyk. Nepoužil jsem ji, nebylo třeba. Nevím, jestli by se tím půst nenarušil. Také mě napadlo, že by v případě glykemické nouze šlo aplikovat glukózu do konečníku...? V případě hypoglykémie ve spánku se většinou probudím.
- Měřicí přístroj měří glykémii v rozsahu cca 1,8 mmol/l až 29 mmol/l. Pokud se měřené hodnoty dostanou mimo tento rozsah, display oznámí „LO“ resp. „HI“.
- Od té doby, co se u mě cukrovka projevila, jsem přesvědčený, že je možné ji vyléčit, ovšem zatím zůstává pouze u přesvědčení. Půst mi přijde jako metoda dostatečně razantní na to, aby organismus srovnala a vyléčila.
- Vyléčení cukrovky je pro mě cíl číslo 1. Poté mohu (a chci) jít dál. Ale všeho dočasu.

Hlavní události:

- Až do 6. dne klid, pouze únava a malátnost (nízký tlak)
- 7. den – intenzivní zvracení, trvalo 24 hodin. Začalo na návštěvě, „naštěstí“ u rodičů.
- Můj stav v 7. dni a posléze odpovídal popisovaným stavům půstařů po 21 dnech i delším období (Velká dehydratace, únava, několik dní jenom ležení zcela bez energie, hlava prázdná bez myšlenek)
- Glykémie 7. a 8. den stoupla do nekontrolovaných a neměřitelných hodnot.
- Pocit „nového čistého těla“ s nulovou energií
- V noci snaha o zmírnění nesnesitelné pachuť v puse – najednou jsem se probudil na zemi – mdloba (původně jsem seděl na židli)
- Při první asi 100 metrové procházce (pondělí?) jsem následně ulehnu a cítil v čistém těle krásný vzdušný pocit jemné nové energie
- Vše zafungovalo velice pěkně, až učebnicově - spustila se očista na všech frontách
- Staraly se o mě mé čerstvě zletilé děti – bez nich bych možná nepřežil

- O umocnění tohoto sedmidenního půstu se zřejmě zasloužil 3,5 denní předchozí půst, který jsem absolvoval krátce před sedmičkou (18. – 21.12.2013) a také očista tlustého střeva podle MUDr. Partykové, částečně s urinou (ranní moč + zbytek voda) – celkem cca 12x klystýr.
- Celkově jsem pil dost málo vody – první litr byl z lékarny (ne destilovaná, ale „čištěná“, zřejmě RO, 1 litr za cca 50,-Kč, další pak už normální balená). Moč však tmavá nebyla a žízeň se nedostavala. Podle teorie to není nic neobvyklého a špatného. Problém s vodou, resp, dehydratací nastal až 7. den při zvracení.
- Zaznamenané údaje z kritického období někdy zcela chybí, nebo nemusí být zcela přesné.
- Naplno se projevila starostlivost příbuzných – v dobrém i horším, tím spíš, že má blízká příbuzná je lékařka. Vzhledem k mé zdravotní situaci se člověk nemůže příliš divit... V exponované době byla snaha mě odsunout do nemocnice. Naštěstí jsem odolal.
- Na „rekonvalescenci“ mi zdaleka nestačily 3 plánované dny, musel jsem si vzít navíc ještě 2 dny dovolené, než jsem byl vůbec schopen odjet do práce.

Příprava:

- Tělesná zdatnost – v posledních několika letech cvičím aikido, v posledních měsících se zvýšenou intenzitou → tělesná kondice dobrá
- 2 – 3 kratší půsty v průběhu prosince 2013 (1.12. 24 hodin, 6. – 8. 12. 40 hodin, 18.-21.12. 3,5 dne), vše v klidu bez potíží
- Studium „pust.cz“ – internet i kniha, MUDr. Partykova „Hladovění pro zdraví“, další odkazy na netu
- Očista tlustého střeva podle návodu a harmonogramu MUDr. Partykové, částečně s urinou (ranní moč + zbytek voda) – cca 12x klystýr (*Velká pomoc!*)
- Myslel jsem (spořivě až lakotně), že vydržím se zbytkem měřících proužků na glykemii, než v lednu nafasuju nové. Nechtěl jsem už další kupovat (*Velká Chyba!*). Důsledek nehumánního přístupu zdravotních pojišťoven pod vedením vykutáleného ministerstva. – Klasické pojišťovnictví: „Koukejte platit a nic po nás nechtít!“

Závěr:

- Pro půst v mých podmínkách je vždy potřeba zabezpečit a vyškolit dozor pro kontrolu glykémie, pokud člověk ztratí sílu a vůli sám sebe plně zvládnout
- Dopředu je potřeba zabezpečit vše potřebné – jednak na kontrolu glykémie, jednak na nájezd stravování po ukončení půstu
- Domněnka: Po rozjetí půstového režimu začne organismus dodávat odkudsi ze svých hlubin poměrně značné množství cukru, ten je potřeba patřičně kompenzovat inzulinem jako při běžném jídle. Tato vnitřní výživa pokračuje ještě několik dní po začátku návratovky.
- Vždy je nutno počítat s nečekaným dramatickým zvratem

=====

Detailní průběh:

+ 1.den – pátek 27.12.2013

Ráno: Váha 80,0 kg, tlak 127/84, puls 79, klystýr (urina)

Glykémie 15,4, Lantus 10, Novorapid 3

Začátek po vánoční čtvrtední nestřídmé rodinné sešlosti. Přes den klid, žádné jídlo ani voda.

Moč OK.

Večer: Váha 78,8 kg, tlak 127/83, puls 63, glykémie 6,6

+ 2.den – sobota 28.12.2013

Ráno: Váha 78,4 kg, tlak 104/74, puls 79,

Glykémie 8,6, Lantus 8, moč OK

Večer: Váha 78,1 kg, tlak 112/80, puls 62, glykémie 13,3

Přes den klid, navečer trochu bolela hlava. Začal jsem pít, po napití škruvalo v břiše. Navečer trochu tmavší moč.

+ 3.den – neděle 29.12.2013

Ráno: Váha 77,4 kg, tlak 108/76, puls 79,

Glykémie 12,9, Lantus 7, moč OK

Poledne: Váha 77,1 kg, tlak 108/69, puls 79, glykémie 18,7

Měřeno po dvouhodinové procházce

Večer: Váha 77,1 kg, tlak 123/74, puls 78, glykémie 15,1

Noc: Glykémie 12,4

+ 4.den – pondělí 30.12.2013

Ráno: Váha 76,4 kg, tlak 119/79, puls 93,

Glykémie 12,2, Lantus 7, moč OK - trochu pění

Večer: Váha 76,2 kg, tlak 122/83, puls 72,

Glykémie 16,4, Novorapid 2, moč OK

Přes den klid, manuální práce (malování pokoje). Chce to trochu zvýšené vůle, ale dá se to zvládnout.

+ 5.den – úterý 31.12.2013

Ráno: Váha 75,4 kg, tlak 114/77, puls 85,

Glykémie 7,5, Lantus 8, moč trochu tmavší,

klystýr (bez ur.), pak váha 75,6 kg

Večer: Váha 75,1 kg, tlak 120/79, puls 77, glykémie 7,9

Přes den několik km procházka, po ní váha 75,3 kg, před polednem stolice – tmavý trochu pálivý humus (žluč?)

+ 6.den – středa 1.1.2014

Ráno: Váha 74,7 kg, tlak 118/74, puls 100,

Glykémie 6,9, Lantus 8, moč tmavší,
klystýr (bez ur.), pak váha 75,6 kg
Večer: Váha 74,2 kg, tlak 112/77, puls 88,
Glykémie 11,8, stále málo piju, moč OK

Přes den nízký tlak -> malátnost, víceméně jen polehávání, nedostatek energie. Už nějakou dobu nepříjemná chuť v puse, obtížně se polyká.

+ 7.den – čtvrtek 2.1.2014

Ráno: Váha 73,7 kg, tlak 106/71, puls 99,
Glykémie 10,2, Lantus 8, moč tmavší, spánek dobrý
Večer (po návratu z návštěvy cca v 17:30): Váha 72,8 kg, tlak 144/76, puls 86,
Glykémie 24,8, Novorapid 4

Ráno odjezd na návštěvu k rodičům za účelem malování. Jely se mnou děti, které odvedly (i za mě) všechnu práci. Mně se asi v 10:00 udělalo nevolno a začal jsem pravidleně cca po půlhodině zvracet. Píše se, že na to stačí vypít větší množství vody, vyčistit žaludek a je po trápení. Jenže já se nemohl napít. A když se mi podařilo do sebe dostat lok vody, hned šel zase ven. Takhle to probíhalo až do večera. Zvláštní bylo, když při jednom odpoledním zvracení ze mě mj. vyšlo cosi zajímavého – něco jako malé klubíčko tlustých černých nití, ze kterého potrhane „nitě“ čouhaly na všechny strany. Netuším, co to bylo. Večer jsem tak tak zvládnul dojet autem přes město domů. Lehnul jsem si a nebyl ničeho dalšího schopen. Jenom občasné nucené vstávání na zvracení, které večer a v noci přicházelo tak jednou za 2 hodiny. Uvědomil jsem si totální vyčerpání a také dehydrataci. Měření ukázalo vysokou glykémii. V noci jsem se pokusil začít pít i něco jiného než vodu. Jakousi jablečnořepovou šťávu. Ale zpočátku to šlo také všechno hned ven. Na jednu stranu se čištění pěkně rozjelo a bylo škoda ho v tom nejlepším brzdit, na druhou jsem měl při mé cukrovce dost namále a z posledních sil jsem si zavelel k návratu. Ještě že kolem byly moje rozumné (a vyděšené) děti, které mi vydatně pomáhaly!

- 7.den – pátek 3.1.2014

Ráno: Váha 71,5 kg, tlak -/-, puls -,
Glykémie HI, Lantus 16, Novorapid 9

Po nějaké době znovu měření. Snažil jsem se pít šťávy (řepa jablko, jablko, pomeranč, ...), nejdřív znovu zvracení, to posléze ustalo (po 24 hodinách), takže alespoň něco ve mně už zůstalo. Samotnou vodu jsem nemohl ani vidět!

Poledne: Glykémie 27,7 22,5
Večer: Váha ? kg, tlak -/-, puls -,
Glykémie 17,0 9,0 12,9

- 6.den – sobota 4.1.2014

Ráno: Váha ? kg, tlak -/-, puls -,
Glykémie 26,7, Lantus 24, Novorapid 12
Poledne: Glykémie 21,7 13,5

Večer: Váha ? kg, tlak -/-, puls -,
Glykémie 8,7 10,9

Stále ležím a koukám bez myšlenek do stropu. Na nějaké měření není síla a vůle. Tělu je dobře, ale je totálně bez energie. Mám rozostřené vidění, když chci zaostřit, dá to dost velkou práci. Asi taky následek dehydratace. V puse mě stále pronásleduje odporná pachut' vody. Pálí mě v krku, zřejmě následek zvracení. Piju, zkouším sníst povařená jablka.

- 5.den – neděle 5.1.2014

Ráno: Váha 70,1 kg, tlak -/-, puls -,
Glykémie 26,5, Lantus 24, Novorapid 10

Poledne: Váha 70,2 kg,
Glykémie 15,2 6,4 Novorapid 10

Večer: Váha 71,0 kg, tlak 130/92, puls 98,
Glykémie 23,8 12,6 10,1 Novorapid 12 + 3

Ráno kaše (jáhly + ovesné vločky), v poledne a večer zeleninová polévka, večer banán, mandarinka. Trochu se začíná vracet síla. Stále pachut' vody, pálí v krku. Ve snaze aspoň na chvíli přerazit pachut' v puse jsem se okolo 02:30 (když jsem před tím nemohl usnout) vypravil do kuchyně sníst kousek česneku (s chlebem). Seděl jsem u stolu a najednou jsem se probral na zemi. Mdloba. Naštěstí jsem spadnul nějak šikovně, že jsem si nic neudělal.

- 4.den – pondělí 6.1.2014

Ráno: Váha 70,7 kg, tlak 116/78, puls 93,
Glykémie 23,5 HI Lantus 24, Novorapid 8 + 8

Poledne: Glykémie 19,1 14,1 Novorapid 8 + 7

Večer: Váha 72,2 kg, tlak 134/86, puls 106,
Glykémie 6,2 21,7 22,3 Novorapid 8 + 8

Vzal jsem si dovolenou – na jak dlouho? Na pachut' v puse docela zabírá česnek (s chlebem). Pálení v krku pomalu odeznívá. Ráno zase vysoká glykémie, i když jsem nic moc nejedl, aby měla důvod takhle stoupnout. Myslím, že tělo stále ještě dodává cukr ze svých vnitřních zdrojů. Při pokusu očistit jazyk ihned silné nucení na zvracení. V puse stále VELMI nepříjemno. Při chůzi jsem nejistý a motám se. Jídlo se už přibližuje normálu, byť po troškách. Dnes 3x polovina housky, 2x 0,5 litru mátového čaje s medem. Vodu pořád nemusím... Celkově se lepším, i když pomalu. Už jsem schopen marnit čas u PC :-/

- 3.den – úterý 7.1.2014

Ráno: Váha 72,0 kg, tlak 129/80, puls 88,
Glykémie 18,7 Lantus 24, Novorapid 10 + 14

Poledne: Glykémie 24,6 14,6 Novorapid 12 + 8

Večer: Váha 73,2 kg, tlak 124/72, puls 94,
Glykémie 7,1 3,4 12,5

Stále dovolená – pořád nejsem schopen samostatného fungování. Na dnešek jsem zase po čase docela dobře spal. Pachut' v puse pomalu mizí, celkově se pomalu zlepšuju. Dopoledne

zase po dlouhé době snídane s chutí (2x houska, máslo, sýr, mátový čaj, paprika, česnek, řepka) – měl jsem trochu obavy, jestli jsem to nepřehnal, ale dopadlo to dobře. Pak jsem dvě hodiny spal. Pořád mám trochu motolici, ale večer jsem už začal normálně fungovat, tj. nějaký úklid, vaření, oholil jsem se a vykoupal (zase po dlouhé době).

Mezi 24:00 a 01:00 jsem se probudil na 1. stoličce – lezly ze mě staré tmavé (temné?) hnusy.

Sláva, už jsem zase celým člověkem a ráno můžu do práce! ☺

- 2.den – středa 8.1.2014

Ráno: Váha 73,4 kg, tlak 127/90, puls 91,
Glykémie 18,5 17,4 Lantus 24, Novorapid 7 + 16

Poledne: Glykémie 24,5

Večer: Váha 75,5 kg, tlak 113/84, puls 103,
Glykémie 3,6 12,3 9,4 Novorapid 6

V 6:00 pokračování stolice – stará, pálivá, ...

Cestou do práce jsem byl zpočátku za volantem trochu nejistý, ale vše dobře dopadlo. Jinak normální režim, naštěstí mám sedavé zaměstnání. Rozhodně jsem neprotestoval, že celý den jenom sedím. A jím ☺

Večer opět stolice – stará, tmavá, hutná, těžká, ...

Energeticky jsem na tom už docela dobře, mohu pracovat. Na cvičení to ovšem ještě není.

- 1.den – čtvrtek 9.1.2014

Ráno: Váha 75,0 kg, tlak 125/85, puls 89,
Glykémie 12,2 Lantus 24, Novorapid 14

Poledne: Novorapid 16

Večer: Váha 77,2 kg, tlak 137/89, puls 89,
Glykémie 8,8 16,9 4,7 Novorapid 7+2

Po ránu už zase „normální“ glykémie (12,2), zdá se, že organismus už přestal líft cukr ze svých vnitřních zásob.

„Jsem docela při chuti, lezu ze mě ingoty“ – to mě napadlo dnes na záchodě. Totiž slovem „ingot“ kdysi kdosi označil „své produkty“. Myslím, že nikdy nebyla přílehlavější situace pro takovéto označení, než právě tahle moje ☺ No a docela dost jím. Hlavně zeleninu, obiloviny, ovoce. Vyhovuje mi potrava makrobiotického směru.

V noci jsem se probudil na močení – už jsem zase dostatečně zavodněný.

- 0.den – pátek 10.1.2014

Ráno: Váha 76,4 kg, tlak 126/80, puls 91,
Glykémie v 6:00 3,4, bez ničeho dalšího v 6:30 7,1 – je vidět, jak se organismus sám stará...

Považuji se už zase za „normálního“ člověka. Večer má syn maturitní ples. Tak se uvidí, jak na tom jsem – byl jsem překvapen, jak jsem vše dobře snášel a kolik „zeleninové“ energie jsem měl k dispozici ☺. Při vyprazdňování na WC se situace už stabilizovala – moje exkrementy jsou teď „jako malované ☺“

Od pondělka 13.1.2014 jsem začal zase pravidelně cvičit a zátěž zvládám naprosto bez potíží. Celkově se cítím dobře, docela dost jím a po necelých dvou týdnech jsem už víceméně zpět na své běžné váze.

Grafy z naměřených hodnot:

