

Extrémní moderní terapie - léčba tmou, mrazem i hladem

„Vešla jsem do malé dřevěné chatky, s sebou jen náhradní oblečení. Prošla jsem si ji, abych věděla, kde co je. A pak cvak! Otočila jsem vypínačem a ocitla se v naprosté tmě. V té jsem strávila deset dní. Bez jediného paprsku světla. Ven jsem vyšla jako úplně jiný člověk,“ vypráví Vlasta Vyčichlová z Liberce, která podstoupila jednu z populárních extrémních terapií současnosti - léčbu tmou.



Psycholog Andrew Urbiš, propagátor pobytu ve tmě, si tuto metodu vyzkoušel na vlastní kůži. Ve tmě si dělal i zápisky.

FOTO: ČTK

Dnes 13:51

Podobně jako osmačtyřicetiletá učitelka se čím dál víc lidí nechává zavírat do tmy, do mrazových komor, kde se teplota pohybuje kolem minus 140 stupňů Celsia, či drží desítky dní půsty. Co jim tyto extrémní metody přinášejí?

Deset dní v temnotě

„Do tmy jsem vešla plná problémů, ven jsem vystoupila s vědomím, že jsem sama sobě nejlepší přítelkyní. Ten pocit jsem dosud neznala,“ prozrazuje Vlasta Vyčichlová.

O terapii tmou slyšela už před lety a informace se jí uhnízdila v hlavě. Když se dočetla, že se začala provádět i u nás, neváhala. „Zvedla jsem telefon a objednala si pobyt. ‚Zblázníš se tam,‘

zrazovalo mě okolí. Pár dní před nástupem jsem dostala chřipku a rozbolela mě záda. Ego se bránilo, co mohlo,“ směje se matka čtyř dětí.

Očistný pobyt ve tmě znají mnohé starověké kultury, zejména východní. Pro Evropu jej objevil německý psycholog Holger Kalweit. Ten, kdo se ho rozhodne podstoupit, je na jeden až šest týdnů o samotě izolován od všech světelných podnětů. Výsledkem by měla být jakási očista, katarze, uvolnění a pochopení hlubších životních souvislostí.

Pro Evropany, zvyklé na určitý standard, se pobyt ve tmě odehrává v malé dřevěné chatce s předsíňkou, kde je umyvadlo, toaleta a sprchový kout. Po ruce je vždy čerstvé ovoce, čaj, ovesné vločky a teplá večeře. Jinak už jen lůžko, židle a jednou za den možnost popovídat si s „důvěrníkem“, což bývá člověk, který terapii sám podstoupil a je v ní vzdělán. Pokud byste měli pocit, že blázníte, můžete si kdykoli rozsvítit. Ale to se prý nestává.



„Rozdíly mezi sněním a bděním se ve tmě stírají,“ říká učitelka, která se do ní zavřela na deset dní.

FOTO: Michaela Říhová, [Právo](#)

„První pocit, když jsem zhasla? Že jsem cvok, který tu bude deset dní jen tak potmě sedět a nic nedělat,“ vzpomíná Vlasta Vyčichlová. „Stanovila jsem si proto jakýsi režim. Po probuzení a před spaním jsem cvičila, pravidelně se sprchovala. Zpočátku jsem hodně spala.

Protože bylo léto a dost teplo, měla jsem intuitivní potřebu ze sebe všechno shodit a první tři dny jsem byla zcela nahá. Už druhý den jsem viděla, že z mého těla vychází slabá mléčná záře. Uklidňovala mě,“ pokračuje Vlasta. Pak se jí zdálo, že zmizel strop a nad hlavou jí šumí a voní stromy. Prostor chatky 2x3 metry se také mnohonásobně zvětšil. Postupem času však pro ni prý přestávaly být tyto halucinace (jinak úplně reálné), důležité.

„Rozdíly mezi sněním a bděním se začaly stírat, pojem času byl jen mlhavý. Intervaly mezi spánkem se zkracovaly, určitě jsem nebyla v běžném čtyřiaadvacetihodinovém rytmu.

Stále častěji se vynořovaly obsahy nevědomí. Jestli to byly sny nebo vize, nevím. Měla jsem pocit, že mě objímá abstraktní náruč, a cítila jsem vděk a štěstí. Kromě těchto příjemných stavů ale přicházely i ty horší. Děsivé.“

Někdo ve mně zemřel

Vlasta vzpomíná, že osmý den ve tmě se jí zdál sen o smrti protivného neznámého chlapa. Sen byl hrůzný a doprovázela ho i velká fyzická bolest. „Ten den jsem využila služby důvěrníka. Řekl mi, že všechny osoby v mých snech jsem já. A tak jsem si uvědomila, že jsem v sobě měla i kus toho protivného chlapa, co manipuloval svým okolím. A že ten právě umřel.“

Když vypršela desetidenní lhůta, již si pro temno vyhradila, rozsvítla si nejprve slabé světlo, pak teprve běžnou žárovku. „Nasadila jsem si sluneční brýle a vyšla ven, do světla. Cítila jsem obrovské štěstí a vděk bez příčiny. Všechno jsem viděla jako znovuzrozená, měla jsem radost z obyčejných věcí. Vnímala jsem barvy, zvuky, celý svět mnohem intenzivněji a s radostí. Dřív jsem si naopak myslela, že smutek je mou součástí. Ale tenhle pocit zmizel a naopak radost mě dodnes neopustila,“ říká Vlasta, která terapii ve tmě podstoupila před rokem.

Nicméně i první dva měsíce po návratu do reality líčí jako náročné. „Následoval rozchod s partnerem a četné nepříjemnosti, pokud jsem sáhla ke starým vzorcům chování. Když jsem se ale řídila intuicí, všechno mi vycházelo. Tma byla vlídná, laskavá a naordinovala mi prožít si přesně to, co jsem potřebovala.“



„Tma se těžko popisuje. Jděte a vyzkoušejte si to,“ doporučuje Tomáš Vaňo.

FOTO: Petr Hloušek, [Právo](#)

Ženíte se? Jděte do tmy!

Její slova potvrzuje i propagátor extrémních terapií, dvašedesátiletý psycholog Andrew Urbiš.

Před třemi lety na sebe upozornil tím, že se nechal zavřít do polária, kde při teplotě od minus 123 do 129 °C vydržel osm minut a deset sekund. Vloni zase deset dní strávil v naprosté tmě v podzemí atomového krytu. Co se tam s ním dělo, se prý dá těžko popsat slovníkem klasické psychologie.

„Hlavní je očistění organismu od různých balastů a psychických nánosů,“ shrnuje Urbiš. Podle odborníků z řad lékařů je však pobyt ve tmě okrajovou metodou psychoterapie, jejíž ozdravné účinky nejsou dosud nijak prokázány.

Deset dní ve tmě si nemůže vynachválit ani osmadvacetiletý Tomáš Vaňo. „Většina lidí se tmy bojí. Když do ní ale vejdete, zjistíte, že se není čeho bát, že máme strach jen ze sebe. I já jsem asi třetí den prožil krizi, kdy se mi myšlenky točily v divokém víru, cítil jsem strach, úzkost, měl jsem pocit, že se nemohu nadechnout, toužil jsem po blízkosti někoho dalšího. Když tohle odeznělo, bylo mi krásně. Zjistil jsem, že jsme všichni spojení, i když jsme jedineční. Zbavil jsem se taky strachu z přeplněných prostor. Dřív jsem chodil po Liberci vedlejšími uličkami, a dnes? Jedině přes zalidněné náměstí!“

Destilovaná voda stačí

Mezi terapie, které zacházejí do extrémů, patří i dlouhodobé půsty. K jejich propagátorům se řadí i herec Jaroslav Dušek. „Už mnoho let se zajímám o všechno, co narušuje zavedené představy o tom, co člověk může nebo nemůže,“ vysvětluje devětačtyřicetiletý herec svou motivaci. „Proto třeba chodím přes žhavé uhlíky. Nebo mě zajímají zprávy o těch, kteří vydrží pod vodou deset minut. Bez přístrojů.“

Před několika lety se doslechl o lidech, kteří žijí jen ze vzduchu. Říká se jim breathariáni a tvrdí, že mají schopnost přijímat energii pouze z okolí. „Tak daleko ještě nejsem,“ směje se Jaroslav Dušek. „Můj nejdelší půst trval osmadvacet dní. Nic jsem v tu dobu samozřejmě nejedl a pil pouze destilovanou vodu.“

Herec brzy zjistil, že mu půst dělá dobře. Zprvu zkoušel nejíst pouze jeden den, postupně dobu bez jídla prodlužoval.

„Než jsem došel k osmadvaceti dnům, trvalo to dva roky. První dny byly skutečně složité, míval jsem hlad a zaháněl ho pouze vodou. Časem jsem zjistil, že potřeba jídla je spíš myšlenkový návyk. Radikálně a bez přípravy přistoupit k půstu ale není možné. To by si člověk ublížil,“ varuje Dušek, který je přesvědčen, že tělo má v sobě zakódované samoozdravné mechanismy, které se půstem aktivují. „Proto se také očistné půsty držely ve všech starých kulturách. Postil se Ježíš i Buddha. Takže půst chápu i jako součást cesty za poznáním.“ Pravidelné půsty se staly součástí jeho života.



„K dlouhodobým půstům nelze přistoupit bez přípravy,“ varuje herec Jaroslav Dušek.

FOTO: Michaela Říhová, [Právo](#)

„Cítím se po nich odlehčený, zbystří se mi smysly, zjemní vnímání. Tělo bez jídla zvláční, je pružnější. A kolik tím získáte času! Když nejím, mohu dělat cokoli bez omezení, jen pomaleji. Zato se lépe soustředím. Při nejdelším půstu jsem sekal dříví a hrál normálně divadlo,“ vypráví a dodává, že během posledních dvou let zhubl 13 kilo a váží stejně, jako ve svých patnácti.

Podle něj musí být i návrat k běžné stravě pozvolný a trvat by měl zhruba stejně jako doba bez jídla. Důležitá je i motivace. „Pokud někdo chce tímto způsobem jen zhubnout, není to to pravé. Já sám se chystám půst postupně prodlužovat na 40 dní, možná i víc. Na to je potřeba klid. Plánuju proto půst v pustině.“

Zhubneš! Umřeš!

„Krise přišla devátý den,“ svěruje se půstař Milan Bokr z Domažlic, který vydržel bez jídla 40 dní. „Cítil jsem se malátný, ospalý, trochu mě bolela hlava a spustila se mi rýma. Zkušenější známí mi prozradili, že to je rýma půstová, která tělo očišťuje. Ten den jsem si lehl, pořádně se prospal a nazítří se už zase cítil dobře.“

Co ho vedlo k tak dlouhé době bez jídla? „Četl jsem o tom různé knížky a získal pocit, že by to mohla být cesta pro mě. Na začátku byla pouhá zvědavost, jestli je to vůbec možné. Začal jsem nejprve s jednodenním půstem a postupně přidával, až jsem se za nějaký čas dopracoval k té čtyřicítce. Trpěl jsem také chronickými bolestmi zad a kotníku. Doufal jsem, že mi právě očistné půsty pomohou tyto obtíže odstranit. A pomohly. Bolesti jsou pryč.“



„Když jsem začal hubnout, manželka se zděsila,“ prozrazuje Milan Bokr, který držel čtyřicetidenní půstu.

FOTO: Michaela Říhová, [Právo](#)

Nejtěžší je podle osmačtyřicetiletého podnikatele překonat reakce nejbližšího okolí. „Když manželka viděla, že to myslím vážně, že skutečně nejím, a pokud mám hlad, jen se napiju destilované vody, vyděsila se. A což teprve, když jsem začal hubnout! Známi se mě soustrastně ptali, jestli jsem nemocný. Domnívali se, že mám rakovinu. Tlaky na to, abych začal jíst, byly veliké,“ vybavuje si Milan Bokr.

Nakonec ale manželka i dcera kapitulovaly. „Zjistily, že jsem při půstu klidnější, pohodovější. A že žádné vážné zdravotní komplikace nenastaly. Zvláštní ale bylo to, že jsem ve dnech bez jídla velmi rád vařil. Vůně linoucí se z hrnců mi dělala vyloženě dobře. Ke konci půstové čtyřicítky jsem sice hlad neměl, ale děsně jsem se těšil na pivo, které mám rád. Když jsem si ho později lokl, s překvapením jsem zjistil, že mi zas tak moc nechutná,“ směje se Milan Bokr, který v postní době pil pouze 3-4 litry destilované vody denně, a přesto se cítí lépe než kdykoli před tím.

Lékaři varují: Půsty škodí

Zejména z tohoto faktu se odborníci na zdravou výživu chytají s hrůzou za hlavu. Vždyť destilovaná voda neobsahuje žádné minerály!

„Navíc může nevhodně změnit jejich zastoupení v důležitých tělních tekutinách,“ upozorňuje Mudr. Jan Piřha ze sdružení Fórum zdravé výživy. „U někoho může i podráždit zažívací trakt.“

Podle něj nejsou dlouhodobé půsty vůbec účinné, naopak mohou ublížit - sníží se přívod látek důležitých pro život (bílkoviny, vitamíny a některé minerály).

„Naše těla jsou po tisíciletí zvyklá spíše na snížený přívod potravy, a proto umí po několika dnech půstu šetřit energii, což pokles váhy zastaví,“ připouští Jan Piřha. „Ovšem po ukončení půstu pak začnou o to horlivěji ukládat energii na horší časy. V praxi to má za následek tak

zvaný jojo efekt, kdy se po skončení hladovky váha okamžitě vrátí na původní hodnotu, někdy i nad ni.

„Po dnech a týdnech hladovění začne tělo jako zdroj energie rozkládat i bílkoviny, především ve svalové hmotě. A vzniklé odpadní látky mohou tělo spíše poškodit.“

Půstaři si však s těmito argumenty hlavu nelámou. „Půsty jsem zkusil a od té doby, co je držím, se cítím lépe. To je moje odpověď. A destilovaná voda bez minerálů? Neuškodila mi, i když lékaři tvrdí opak,“ míní Jaroslav Dušek.

Zmrazená v minus 140 stupních Celsia

Pouze ve spodním prádle, rukavicích, ponožkách, dřevácích a s rouškou přes ústa se vystavují extrémně nízkým teplotám ti, kteří věří v jejich ozdravné účinky. Specializovaných polárií je dnes už v Česku celkem šest. Metoda léčby mrazem k nám poměrně nedávno dorazila z Japonska. „V mrazu jsem vydržela dvě a půl minuty,“ říká padesátiletá Věra Řezáčová z Prahy, která si pobyt v jednom z nich nemůže vynachválit. Poukaz do mrazu dostala k narozeninám od kamarádky.



„V mrazu jsem vydržela dvě a půl minuty,“ chválí se Vlasta Řezáčová.

FOTO: archiv, [Právo](#)

„Zprvu mi úzkostí trochu bušilo srdce, zvlášť když se dveře kryokomory otevřely a z nich se vyvalila mrazivá, hustá mlha. Uvnitř byl mráz nejprve docela snesitelný, ale asi po minutě a půl mě začaly příšerně pálit konečky prstů a zima zalezla do všech kloubů. Docela ráda jsem vyběhla ven.“ Tam se rozhýbala - a cítila se jako znovuzrozená.

„Dvacet minut jsem šlapala na rotopedu a pak se cítila tak nabitá energií a optimismem, jako nikdy předtím,“ říká Věra Řezáčová. Žádné omrzliny si neodnesla, vzduch uvnitř polária je totiž zbaven veškeré vlhkosti. Naopak se zbavila stresu, kterým v poslední době trpěla.

Pobyt v mrazu doporučují i lékaři

Tuto terapii, byť extrémní, kupodivu vřele doporučují i lékaři.

„Při pobytu v kryokomoře se výrazně zpomalí metabolismus a po následném cvičení se až čtyřnásobně zvýší místní prokrvení. To má velmi pozitivní účinek. Dochází k masivnímu vyplavování škodlivých metabolitů z tkání a urychluje se průběh zánětlivých procesů,“ vysvětluje MUDr. Jaromír Vitner, který bdí nad poláriem v Teplicích. Pobyt v něm doporučuje všem, kteří mají sníženou imunitu, trpí astmatem, lupénkou či zánětlivým onemocněním kloubů.

Jeho názor potvrzuje i řada dalších odborníků z řad neurologů a imunologů. Terapie mrazem je uznávanou, byť okrajovou metodou léčby řady zdravotních obtíží.

Poprat se s extrémně nízkou teplotou přichází stále více zájemců. Na rozdíl od individualistických pěstů či pobytu v temnotě je terapie mrazem populární a uznávaná lékařská metoda, které by se měli vyhnout jen lidé s vysokým krevním tlakem, klaustrofobií či těžkou alergií na chlad.

Lucie Jandová, [Právo](#)