

Przebieg postu według dr. Riedlina

Ściąga z książki „Poszczenie dla zdrowia” (1912)

Przed: spokój i czas.
W trakcie: tylko woda.
Po: owoce i umiar.



Przed postem

czas, spokój, ciepło

- **6 do 8 tygodni wolnego czasu** na post i powrót do jedzenia. oryg. 42
- **Spokój:** troski zostają w domu, dużo snu. oryg. 38
- **Post owocowy** przez kilka dni jako przygotowanie, bardzo umiarkowanie. oryg. 47
- Ciepłe łóżko, ogrzany i przewietrzony pokój. oryg. 39 do 40



W trakcie

woda, a przy skurczach
fierbata

- **Czysta woda**, najlepiej źródłana, gdy przychodzi pragnienie. oryg. 42
- **Przy skurczach** gorąca herbata z lipy, mięty pieprzowej albo rumianku. oryg. 31, 42
- **Bez** miodu, cukru, soków i lemoniad. oryg. 42
- Ruch według ochoty, bez forsownych marszów; zimne stopy: ciepła kąpiel stóp. oryg. 39 do 40



Po poście

od owoców, powoli

- **Najpierw owoce.** Ochota tylko na owoce to jeszcze post owocowy. oryg. 47
- **Potem** kwaśne mleko, twaróg, masło albo orzechy, owies, chleb, ryż, ziemniaki, warzywa. oryg. 47
- **3 do 4 tygodni** nauki dokładnego gryzienia. s. 64
- Odbudowa trwa dłużej niż sam post. oryg. 48

Dzień po dniu: co opisuje autor

„oryg.” = wydanie z 1912, „s.” = polskie wydanie Herbarium

ETAP	CO SIĘ DZIEJE WEDŁUG RIEDLINA	STRONA
Dni 1 do 2	Organizm korzysta z białka krążącego we krwi. U osób, które jedzą dużo i często, osłabienie, które mija.	oryg. 30; s. 20
Dni 1 do 9	Ubytek średnio ok. 1 kg dziennie, głównie wody. Wiotka skóra, niższe ciśnienie, zapadnięty brzuch.	oryg. 28
W trakcie	„Zatrucie zwrotne”: dreszcze, zimne dłonie i stopy, ślinotok, poty, gorszy nastrój. Nieprzyjemny zapach z ust.	oryg. 27 do 29
Rytm dnia	Od ok. 8 do 17 chłodne kończyny i ciężka głowa, od ok. 18 najlepsza pora dnia.	oryg. 31
Fałszywy głód	Ssanie w żołądku, burczenie. Pomaga filiżanka gorącej herbaty z mięty albo rumianku.	oryg. 31
Długość	Zwykle 21 do 28 dni, rzadko 14. O długości decyduje stan poszczącego, nie plan.	oryg. 43, 45
Prawdziwy głód	Czuć go w gardle (ślinienie, odruchy połknięcia), żołądek spokojny. To koniec postu: czas jeść.	oryg. 30 do 31; s. 12

Znaki końca postu oryg. 43 do 44

- ☐ ciepłe dłonie i stopy
- ☐ różowa skóra i błony śluzowe
- ☐ język czerwony jak goździk
- ☐ czysty oddech i zapach skóry
- ☐ klarowny moc, prawidłowa temperatura
- ☐ jasne oczy i prawdziwy głód

Autor pisze wprost

- Dłuższy post w trudnych przypadkach: **bezwzględnie pod nadzorem lekarza.** oryg. 29, 46
- Nieregularne tętno: post przerwać natychmiast. oryg. 46
- Nie przy nowotworach złośliwych, gruźlicy, cukrzycy w ostatnim stadium, otłuszczeniu serca; ciężka wada serca wyklucza dłuższy post. oryg. 34, 49
- Dzieci zwykle nie mogą pościć. oryg. 43
- „Nie zawsze można pościć, ale zawsze można jeść umiarkowanie.” s. 64

Z naszego sklepu

sposób użycia zawsze z opakowania

Produkt	Do czego
Gustav Riedlin, Poszczenie dla zdrowia	cała książka, 80 stron: teoria, przebieg postu i trzy relacje
Zestaw: Kuracja Breussa i Poszczenie dla zdrowia	dwie klasyki postu taniej niż osobno: post na wodzie i kuracja sokowa
Mięta pieprzowa HERBEX 20 x 3 g	herbata bez dodatków; 1 saszetka na 0,5 l wrzącej wody, 10 minut
Rumianek HERBEX 20 saszetek	herbata bez dodatków; 1 saszetka na 0,5 l wody

Ściąga streszcza treść książki Gustava Riedlina „Poszczenie dla zdrowia” (Wydawnictwo Herbarium św. Franciszka, Katowice 2020; oryginał „Fastenkuren und Lebenskraft”, Berlin 1912). Cytaty w cudzysłowie pochodzą z polskiego wydania, pozostałe punkty to streszczenie oryginału. To opis metody sprzed ponad 100 lat, a nie zalecenie sklepu. Pełny opis przebiegu postu: [uzdrowiskowespa.pl/blog,wpis „Przebieg postu według dr. Riedlina”](https://uzdrowiskowespa.pl/blog,wpis/Przebieg%20postu%20wedlug%20dr.%20Riedlina). Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.