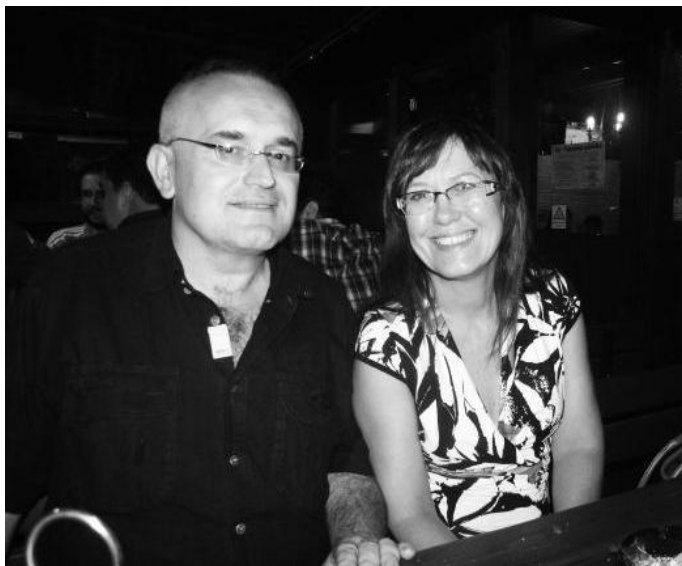


Na téma detoxikace organismu a půst

Východní Čechy – Hubnutí pomocí půstů se nedoporučuje, zato jsou někdy doporučovány jako očista těla v rámci zdravého životního stylu a zdravé životosprávy. Půstů existuje celá řada a každý může být vhodný na něco jiného, od detoxikace celého organismu, přes léčebné půsty, náboženské půsty až po krátkodobé půsty k udržení stálé tělesné hmotnosti.

Nevhodné je hladovění s cílem zhubnout. Možná krásně shodíte, ale jakmile začnete po skončení půstu jíst normální stravu, všechna kila přijdou zase zpátky a často s sebou vezmou i pár kamarádů. Dlouhodobé hladovění způsobuje úbytek hlavně svalové hmoty, a ne tuku.

Hladovka je ideální jediné pro nastartování redukčního dietního režimu. Před přechodem na dietní stravu jeden den pijte pouze vodu a nic nejezte. Tělo se tak připraví na



změnu režimu a nasměruje vaši hmotnost dolů. Taková hladovka trvá jeden den a po ní musí pokračovat dieta.

V rámci redukčního režimu však není třeba držet půsty

pravidelně, tělo si na ně časem navykne a již s jejich pomocí zhubnout nebude. Je proto dobré si jejich mírně hubnoucí efekt nechat takzvaně v záloze pro případ, že se hub-

nutí během redukčního režimu zastaví. Poté stačí opět jeden den nejíst a znovu tak dietu nastartovat.

Kdy a jak hladovět

Pravidelné dodržování půstů se někdy doporučuje v rámci zdravého životního stylu. Tělo se detoxikuje a regeneruje. Zbaví se škodlivých látek a načerpá novou energii. Někdo si dopřává celodenní půst každý týden, jiní třeba jednou za 14 dní či jednou měsíčně, například o úplňku. Půst nemusí nutně znamenat, že přijímáte pouze čistou vodu. Někdo se vzdá masa či mléčných výrobků, jiní jedí během půstu jen ovoce a zeleninu. Přísnější je půst, kdy se pijí jen ovocné a zeleninové šťávy nebo bylinkové čaje. Ti, kteří jsou v držení půstu zběhlí, pijí jen vodu. To je důležité, bez tekutin by byl každý půst nebezpečný. Pokud půst chcete zkusit,

vyberte si pečlivě, který den se mu věnujete. Někomu vyhovuje spíše den, kdy nic moc nemusí dělat a může odpočívat, jiní volí raději ten, kdy mají spoustu práce a na jídlo si ani nevzpomenou. První půst nemusí trvat celý den, zpočátku stačí půlka. Ráno si dejte lehkou snídani, k obědu případně salát a po zbytek dne se řiďte pravidly vámi vybraného půstu. Pokud držíte půsty správně a jste zdraví, nemohou vám nijak uškodit. Nehodí se však pro těhotné a kojící ženy ani pro diabetiky a jinak akutně či chronicky nemocné. Problémem u zdravých „půstařů“, kteří jsou zvyklí pít kávu, může být bolest hlavy. V takovém případě vám pomůže například guarana, která přirozeně obsahuje určité množství kofeinu.

Protože tento článek slouží také žákům praktické školy Euroinstitut k výuce o zdravé životosprávě, zkusme si spolu

s nimi odpovědět na otázku ohledně půstu. Který známý český herec doporučuje půsty jako léčebnou proceduru? Tvrdí dokonce, že nahradil prášky právě půstem. To je tedy člověk, který postění doporučuje jako ozdravnou proceduru.

A na závěr možná připomeňme rozumný názor doktorky Kateřiny Cajthamlové: nikdo by neměl zahajovat půst bez předchozí konzultace s lékařem. A ohledně detoxikace? Tělo se čistí samo. Pokud jsme zdraví, tělo všechny toxiny vylučuje samo prostřednictvím jater, plic, ledvin a také pocením. (zr)