



AKO SI ZAMILOVAŤ PÔSTY

Jednoduchý návod, ktorý Vám pomôže odhaliť najlacnejší a najjednoduchšiemu spôsob ako vyformovať postavu a zlepšiť zdravie.

Mark Twain:

„Trocha hladovania môže chorému človeku pomôcť viac ako všetky najlepšie lieky a lekári.“

Monika Komorášová
<https://monikakomorasova.sk/>

Ako to celé začalo

Silu pôstu som objavila už ako stredoškolačka (roky 1988 a 1989) a prispela k tomu séria náhodných udalostí. Išlo o prepojenie náboženských tradícií, nasledovanie vzorov, osobných priorít, a neskôr aj riešenie zdravotných problémov.

Úplne prvýkrát som počula o pravidelnom vynechaní jedla od mojich spolužiačok na strednej škole. Priznám sa, že náboženskému pozadiu som vtedy nerozumela, ale začalo ma to celkom zaujímať.

Išlo mi o praktické využitie hladovania.

Toto mi objasnila trénerka volejbalu. Ona praktikovala pravidelné hladovky kvôli zachovaniu fyzickej a psychickej kondícii, zdravia, mladosti a dlhovekosti. Musím povedať, že sa jej to darilo.

Na svoj vek vyzerala mladisto, vždy mala dobrú náladu, žiadne zdravotné problémy, vysokú fyzickú flexibilitu a výkonnosť a hlavne postavu v 60tke mala takú, že by jej niektoré 18 ročné baby mohli závidieť.

Dodnes zostala mojím veľkým vzorom.

Láska na prvý pohľad

V poslednom ročníku strednej školy sa nám zmenil rozvrh hodín a nestíhala som autobus. Lenže ja som potrebovala byť doma stoj, čo stoj. Veď som musela stihnúť volejbalový turnaj alebo „stretko“ s kamoškami na úplne novej plavárni. Večer ešte diskotéku. Všetko sa dalo stihnúť, pokiaľ človek vynechal jedlo.

V dnešnej dobe sa tomu možno začudujete, ale mládežnícke diskotéky v malých mestách boli bez akéhokoľvek bufetu, či občerstvovacieho automatu. Žili sme z lásky 😊

Môj otec vážne ochorel.

Zrejme z tých stresov, kedy som pendlovala medzi nemocnicou a internátom, nacvičovala program na stužkovú a pripravovala sa na maturitné, či vysokoškolské skúšky, som začala pociťovať tráviace problémy.

Presne v tomto čase som sa rozhodla každý piatok urobiť si pôst. Musím povedať, že mi to veľmi pomohlo. Začala som si uvedomovať rozdiel v tom, ako sa viem lepšie sústrediť na učenie.

Tiež pri volejbale som sa cítila akoby viac napojená, vychádzali mi podania, obrana aj smeče. Keď ma nejaká „cudzia“ partia volala zahrať si s nimi, neodmietala som ich ako v minulosti. Pri hre som sa cítila bezprostredne, uvoľnene, sebavedomo a aj keď sa mi nedarilo – nebola som z toho

frustrovaná. Záhadou bolo, že ani počas a ani po tréningoch som sa necítila unavená a nikdy to neskončilo neustálym otváraním chladničky. Zistila som, že viac dôverujem životu, že sa o mňa a moju mladšiu sestru postará. Prestala som mať *stiahnutý žalúdok* pri pomyslení na budúcnosť bez oboch rodičov.

Zamilovala som si tento spôsob života. Piatkové hladovky sa stali mojím tajným spojencom. Naozaj som si ten pocit zvýšenej psychickej a fyzickej pohody bez prijímania „dotácií“ (káva, fitprodukty, manipulácia s emóciami a myslením) dokázala vychutnať naplno.

Prečo hovorím v minulosti?

Pretože muselo prejsť niekoľko desiatok rokov, aby som tieto benefity objavila opäť. Stalo sa tak v roku 2017, pri zmene stravovania z vegánskeho na Keto stravovanie. Pôsty, či už krátkodobé alebo dlhodobé som brala ako prirodzenú súčasť nízkosacharidového stravovania. V tom čase som si naštudovala dostupné informácie a pretože mi tieto informácie dávali zmysel (opäť 😊), hneď som sa do toho pustila.

Ale dosť bolo spomienok, poďme k veci!

Krátko z histórie

Pôst bol súčasťou evolúcie človeka. Starovekí ľudia boli súčasťou prírody, žili ako ostatné živočíchy a nerobili si zásoby. Jednak nepoznali spôsob uchovávaní potravín a jednak nežili na jednom mieste a za svojou potravou neustále migrovali.

Veľmi často sa stávalo, že niekoľko dní aj týždňov nič neulovili. Preto to príroda zariadila tak, aby boli schopní **fungovať bez jedla i po dlhšiu dobu**. Počas hladovania boli niektoré zmysly citlivejšie, mozog výkonnejší, stúpala energia a to všetko preto, aby sa zvýšila šanca na prežitie.

Túto činnosť zabezpečovali látky nazývané katecholamíny. Medzi hlavných zástupcov katecholamínov patria adrenalín (epinefrín), noradrenalín a dopamín. Ich úlohou je obrazne povedané „nahnať“ energiu do svalov a mozgu. Takto „vyzbrojený“ praveký človek mohol prežiť a uloviť si potravu a to napriek tomu, že niekoľko dní hladoval.

To, že niektoré zmysly, nie príliš bežné ľudské schopnosti a aj duchovné prežitky, sú vďaka hladu ľahšie dosiahnuteľné, si neskôr všimla určitá skupina ľudí. Preto sa starovekí filozofi, učitelia, mníši, šamani, liečitelia, ... veľmi radi oddávali pôstu a nabádali na zdržanlivosť v jedle aj ostatných.

Napríklad starovekí Grécki učitelia objavili, že pôst zlepšuje psychické a kognitívne schopnosti. Odporovali, že pri pôste dokážu lepšie riešiť rôzne rébusy, problémy, záhady a takto si cibрили svoj mozog.

„Plné brucho nerado sa učí.“ – slovenské príslovie

Dôvody - prečo ľudia robia pôsty?

Niektoré dôvody som načrtla v mojom príbehu a tiež v histórii. V dnešnom modernom svete sa pôst najčastejšie spája s redukciou hmotnosti alebo očistou. V skutočnosti tých dôvodov môžeme nájsť podstatne viac:

- Zlepšenie trávenia, prevencia ochorení ako SIBO a Priepustné črevo
- Prevencia a liečba metabolických ochorení: obezita, cukrovka (forma DM2), vysoký krvný tlak, kardiovaskulárne ochorenia a iné chronické ochorenia
- Zníženie cholesterolu
- Zníženie dlhodobých zápalových procesov vo vnútri tela + svalové spazmy
- Prevencia pred sezónnymi respiračnými ochoreniami, nasadenie pôstu už v počiatočných náznakoch choroby
- Obnova imunity
- Hormonálna rovnováha
- Obnovenie skutočných signálov hladu a zasýtenia
- Regenerácia vnútorných orgánov
- Spaľovanie uloženého tuku
- Udržanie mladistvého vzhľadu, spomalenie starnutia a dlhovekosť
- Zvýšenie regeneračných procesov v celom organizme, vrátane hojenia rán, poúrazových stavov a hlbokých jaziev
- Zvyšovanie fyzického potenciálu
- Lepšia psychická činnosť, zvýšenie kognitívnych funkcií, lepšie zvládanie stresu, bystrosť, žiadna mozgová hmla a spomalené myslenie
- Cibrenie morálnych vlastností: pevná vôľa, odvaha, sebadisciplína, trpezlivosť, striednosť, zdržanlivosť, nezávislosť, ...
- Jediná účinná forma detoxikácie organizmu

Odkiaľ mám energiu, keď nič nejem?

Toto som počul/čítal tak tomu verím. Rovnako ako väčšina z vás, aj ja som mala tendenciu veriť mýtom. O to viac, ak to bola oblasť, o ktorej som nevedela takmer nič.

Poznala som pani, ktorá každému hovorila, že dokáže žiť na práne (len z dýchania). Celý zázrak spočíval v tom, že každý mesiac počas splnu bola jeden deň bez jedla 😊

Je to úsmevné, ale, žiaľ, mnoho vecí sme sa o svojom tele v škole nenaučili. Naša predstava o „vypnutí“ príjmu potravy je buď mylná alebo nekompletná.

Pri bežnom stravovaní získavame energiu najmä zo sacharidov, čiastočne z bielkovín a tuku.

Nadbytočnú energiu si organizmus ukladá v podobe glykogénu (zásobného cukru) do pečene a svalov.

Počas bežného stravovania sa okrem glykogénových zásob vytvárajú aj zásoby tukové. Vždy zjeme viac ako dokážeme spotrebovať. O vytváranie zásob sa stará hormón inzulín. Tento „posúva“ nespotrebovanú glukózu do pečene a svalov a po naplnení „glykogénových zásobníkov“ vytvára tuk.

Tuk je rezerva, ktorá sa čerpá v prípade nedostatku jedla.

Akonáhle prestaneme jesť, začnú sa zásoby glykogénu (zásobného cukru) odčerpávať, čo trvá približne 24 až 36 hodín. Záleží od kompozície tela a od toho, aké množstvo ho máme. U ľudí, ktorí využívajú nutričnú ketózu, sú zásoby glykogénu nízke.

Po vyčerpaní glykogénových zásob sa zníži hladina inzulínu a organizmus konečne začne „páliť“ tuk.

Ako je možné, že bez jedla máme oveľa viac energie

Predpokladám, že mi dáte za pravdu, ak poviem, že najväčším „požieračom“ energie je trávenie.

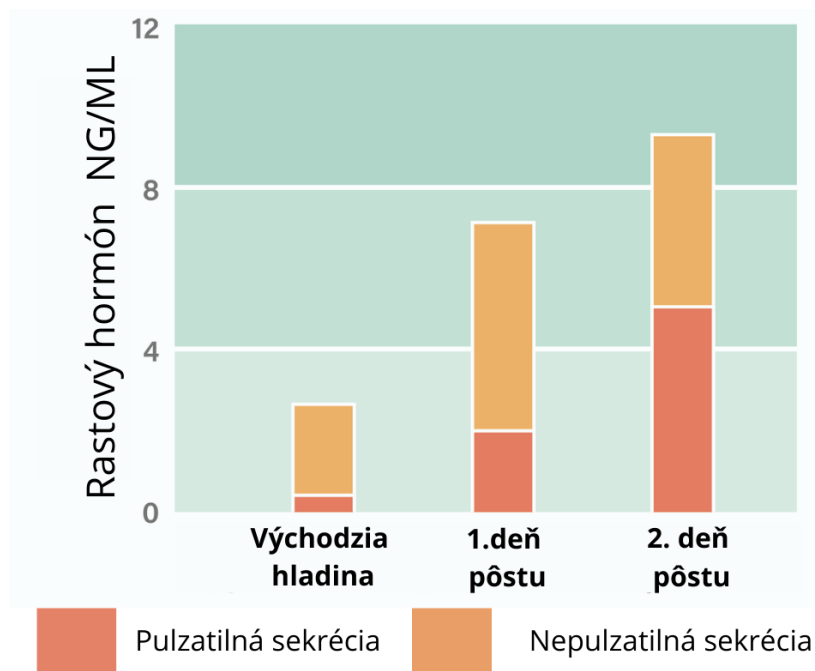
Okrem tejto „ušetrenej energie“ fungujú počas pôstu nasledovné procesy. Ako som spomenula v predchádzajúcej kapitole, telo si energiu začne vytvárať z tuku, čo je oveľa čistejšia energia a nedochádza pri nej k výkyvom a zároveň k vytváraniu voľných radikálov ako pri glukózovom metabolizme. Ďalším dôvodom je adrenalín. Zvýšená hladina adrenalínu nás povzbudí a stimuluje metabolizmus. Merania ukázali, že takýmto spôsobom máme k dispozícii o 12% viac energie.

Adrenalín, spoločne s rastovým hormónom a kortizolom, sú regulačné hormóny. Ich hladiny sú najvyššie pred prebudením.

POZN: Pokiaľ vstávate unavenejší ako ste šli spať, môže to poukazovať na problém v hladinách regulačných hormónov. V prípadoch neustáleho prejedania hrozí znížená produkcia rastového hormónu až o 80%.

Vďaka rastovému hormónu máme viac energie, nakoľko tento zvyšuje dostupnosť tukov. Dokáže navýšiť hladiny kľúčových enzýmov, ako je lipoproteín, lipáza a pečeneňová lipáza.

POZN: Vysoká hladina rastového hormónu podporuje dostatočnú regeneráciu buniek, svalov a elasticitu kože. Vďaka je optimálnym hladinám sa oddialia prejavy starnutia.



Štúdia, ktorá sa zaoberala štyridsaťdňovým pôstom z náboženských dôvodov, zistila, že východzia úroveň hladiny rastového hormónu sa zvýšila z 0,73 ng/ml na najvyššiu hodnotu 9,86 ng/ml. To je 1 250% zvýšenia hladina rastového hormónu celkom bez užitia akýchkoľvek liekov. Štúdia z roku 1992 ukázala päťnásobný nárast pri dvojdnovom pôste.

Zdroj: Cahill, „Fuel Metabolism in Starvation“.

Nutričná ketóza

Obrovskú výhodu pri praktizovaní pôstov majú ľudia, ktorí využívajú v rámci svojho stravovania nutričnú ketózu a praktikujú niektoré z uvedených stravovacích smerov:

- Protizápalové stravovanie
- Paleoketogénne stravovanie (PKD)
- Keto stravovanie
- Carnivore 80/20

Tiež ľudia, ktorí sú metabolicky flexibilní a dokážu bezbolestne prechádzať z glukózového na tukový metabolizmus. Jednoducho, keď dôjdu zásoby v podobe glykogénu, automaticky prechádzajú na energiu z tuku, a to bez adaptačných symptómov. Ako prebieha zásobovanie buniek bez príjmu sacharidov a o nutričnej ketóze sa [dozviete tu>>](#)

Mimochodom, takto dokáže fungovať väčšina zdravých ľudí.

Očista na bunkovej úrovni

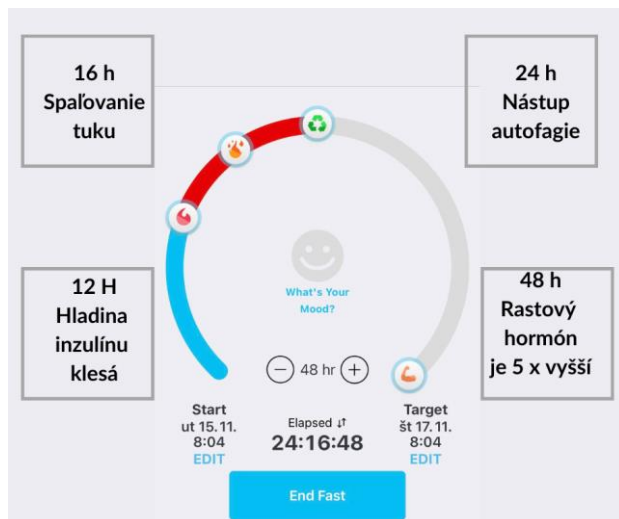
V dnešnom modernom svete sme naučení, že na všetko máme nejaké „pomôcky“. Pomôcky, ktoré nám svojím pôsobením pomôžu niečoho sa zbaviť. V súvislosti s našim organizmom je to čistá ilúzia.

Zabudnite na to, že naše telo sa zašpiní ako riad alebo podlaha a že bezpodmienečne potrebujete nejaký prostriedok na detox. **Nepotrebujete!!! Naopak, oveľa lepšie si poradí bez všetkých tých neužitočných vecí.** Naše

telo má samočistiace procesy a postačí len dať mu priestor. Neexistuje nič účinnejšie ako oddych od jedla.

Ako to prebieha

- ✓ V prvej fáze oddychu od jedla telo využije prestávku na zbavenie sa „odpadu“ v tráviacom trakte, ktoré nesťiha vylúčiť pri bežnom fungovaní a u mnohých je doslova zahlcovaný zbytočným a prázdny jedlom. Niektorí ľudia po mnohých rokoch pocítia, že majú prázdne brucho aj črevá.
- ✓ **Autofagia** - jeden z mechanizmov udržania bunkovej homeostázy. **Umožňuje bunke recyklovať staré bunkové komponenty či nefunkčné proteíny.** Ide o očistu na bunkovej úrovni, pri ktorej podlieha samozničeniu všetko, čo pre organizmus zbytočné, škodlivé a nefunkčné. Patria sem aj bunky vírusov, baktérií, kvasiniek.



Prehľad dejov pri pôste

Opäť veľkú rolu zohráva **rastový hormón**, ktorý ochraňuje svaly. Prebieha bežný obrat bielkovín, ktorý je v režime šetrenia a vytvárania proteínov z uvoľnených molekúl pri procese autofagie. Spúšťačom autofagie je vytvorenie priaznivých podmienok v organizme pre tento proces. **Touto podmienkou je práve obmedzenie jedla.**

Dĺžka jednotlivých fáz čistenia je individuálna a závisí predovšetkým od metabolickej pripravenosti.

POZN: V roku 2016 dostal [Jošinori Ōsumi](#) Nobelovu cenu za fyziológiu a lekárstvo za výskum mechanizmov autofagie – za prínos v pochopení mechanizmu autofagie. Teda mechanizmu, pomocou ktorého bunky rozkladajú samy seba a ktorý je dôležitý pre život rovnako ako pre jeho koniec.

Kto áno a kto nie

To, čo v minulosti bolo bežné, dnes už nie je. Napríklad, niekedy vôbec nebolo bežné jesť 5 x denne. Moji starí rodičia, rodičia a aj my s manželom sme jedávali 3 x denne. Tiež sme to naučili aj nášho syna.

Občas sa stalo (práca, vysokohorská túra, lyžovačka, ...), že sme jedli len raz alebo dvakrát – proste sme nestihli, ale nevadilo nám to.

Pôst je vhodný rovnako pre ženy aj mužov

POZN: Dnes je mojím štandardom jesť raz alebo 2 x denne – odborné sa tomu hovorí nízkofrekvenčné jedenie. Dôležitým a tým najhlavnejším ukazovateľom pre jedenie je pre mňa pocit hladu.

V minulosti by nás nenapadlo hovoriť tomuto pôst. Dnes vynechanie jedného jedla sa už považuje za pôst a toto znovuobjavenie kola sa dnes volá Intermittent Fasting- IF. Viac o IF, nájdete v odseku – Druhy pôstov.

*Nič nového neexistuje, len to, na čo sme zabudli.
-Maria Antoaneta*

Aj vy alebo vaše dieťa ste už určite nejaké jedlo vynechali alebo posunuli (vyšetrenie, operácia) a nič hrozné sa nestalo. Niektoré deti dokonca pravidelne nosia svoje desiaty domov. Preto využívanie IF v rozumnej miere je vhodné naozaj pre každého. Rozumná miera znamená:

- Vynechanie desiaty a olovrantu, ktoré, ak máme byť k sebe úprimní, sú poväčšine sladkosti
- Nejesť neskoro večer alebo dokonca v noci (toto naozaj nesvedčí nikomu, ani tehotným a dojčiacim ženám)
- Nastavenie jedenia napríklad na IF 14/10 (jedlo medzi 8.00 do 18.00)
- Vynechanie jedla (ak človek necíti hlad) by malo byť štandardom

Iné to bude už pri klasických pôstoch, teda dlhších ako 24 h.

Kto definitívne nie

Deti

Psychicky labilné osoby + všetky druhy poruchy príjmu potravy, alkoholici alebo inak závislí

Osoby s nastavenou liečbou (vážne stavy kardiovaskulárnych ochorení, diabetu, autoimunitné ochorenia, liečba kortikoidmi, ...)- Pri väčšine týchto ochorení je pôst možný pod dohľadom skúseného lekára

Tehotné a dojčiace ženy

Nevhodné podmienky pre pôst

Aj keď nepatríte do žiadnej kategórie, ktorej sa pôst neodporúča, ešte stále nemusíte mať vytvorené správne podmienky. Existujú totiž ľudia, pre ktorých momentálne nie je „ten vhodný čas“. Žijú vo vysokom strese, sú podvyživení a metabolicky nepripravení.

Vysoký Stres

Pokiaľ ste vo fáze života, ktorá si vyžaduje náročné plnenie úloh, ste človek, ktorý si ani na chvíľku neoddychne a žijete v neustálom napätí, tak pridávať organizmu ďalší stres nebude prospešné. Áno, pôst je stres, zvyšuje hladiny stresových hormónov. Už sme sa o tom zmienili v časti – Krátko z histórie. Samozrejme, pôst si môžete dovoliť, pokiaľ sa zmení vaše prostredie na priaznivejšie – kludnejšie, prípadne si doprajete dovolenku.

Do tejto kategórie patria aj „bojkovia“. Sú to ľudia, ktorí sa boja vyskúšať niečo, čo je mimo ich zaužívaného doterajšieho života, ľudia so slabými vôľovými vlastnosťami. Ľudia, ktorí si neveria, čokoľvek ich dokáže rozhodiť, ľahko podliehajú stresovým situáciám a nevedia prekonať strach z neznámeho.

Dobrou správou je, že aj toto sa dá trénovať zaradovaním niekoľkohodinových pôstov. Jednoducho len si dovoľiť pár hodín hladu.

Sezónne ochorenie

Medzi sezónne ochorenia patria rôzne vírusy, nádchy, chrípky, zápaly dýchacích ciest, hrdla, dutín,.. Sú to také tie „bežné“ krátkodobé ochorenia. Pokiaľ je choroba rozbehnutá naplno, pôst sa neodporúča. Je potrebné počkať na vyliečenie a následné zotavenie z choroby a to min. 2 týždne.

Skúsení hladovkári dokážu týmto chorobám predchádzať. Jednak tým, že pôsty robia pravidelne a ich imunita je na tieto bežné vírusy a baktérie dobre pripravená. Pokiaľ sa vyradí jedlo už v predštádiu (pri pocite že na vás „niečo lezie“) dá sa takýmto spôsobom choroba zvrátiť, prípadne skrátiť na 2 max 3 dni.

Nutričná podvýživa

Musíte byť dobre pripravení z hladiska výživy.

Nemyslite si, že sem patria len ľudia, ktorí vyzerajú podvyživené, a majú index BMI<17.

Aj ľudia, ktorí majú na prvý pohľad normálnu až nadmernú kompozíciu tela, bývajú častokrát podvyživení z nutričného hladiska.

Konzumácia priemyselne spracovaných potravín (tie potraviny, ktorých zloženie je príliš dlhé a neviete, čo jednotlivé zložky znamenajú, napr. ečka), vedie k podvýžive, aj keď sa na to momentálne necítite.

Nezabudnite, že naše telo vie znášať nutričné nedostatky len určité obdobie.

V tomto prípade to bude trápenie.

Pokiaľ vám živiny chýbajú - pôst neprebehne podľa vašich predstáv. Táto skúsenosť vás potom ľahko odradí, aby ste si to zopakovali.

Preto je vhodné, aby ste znížili až vylúčili sacharidovú nálož a zbavili sa: cukru vo všetkých podobách, obilnín, strukovín, semien, orechov, rastlinných olejov, ktorým chýbajú akékoľvek výživné látky a sú to len „prázdne kalórie“.

Toto všetko nepriaznivo ovplyvňuje pocit nasýtenia, trávenia a citlivosť na inzulín.

Ľudia, ktorí chcú začať s pôstom, by sa mali sústrediť na nutrične husté jedlá, teda: mäso a tuk zo zvierat kŕmených trávou, vajcia.

Akonáhle sa dobre stravujete, dodávate organizmu dostatok esenciálnych aminokyselín (z mäsa) a esenciálnych mastných kyselín (zo živočíšnych tukov) pôst bude mať omnoho väčšie prínosy a prechod bude omnoho jednoduchší.

Najväčšiu výhodu majú ľudia, ktorí sú zvyknutí používať tuk ako zdroj energie, pretože na ňom budete počas pôstu fungovať.

Ak potrebujete pomoc pri nastavení vysokonutričného jedla, rada [pomôžem>>](#)

Metabolická nepripravenosť

Drvivá väčšina ľudí však čerpá energiu len z glukózy a svoje vlastné tukové zásoby vôbec nevyužíva, ba naopak, len ich zvyšuje (a teda priberajú).

Týchto ľudí pri stopnutí jedla a vyčerpaní glykogénových zásob trochu „zatrásie“.

Pre organizmus je to niečo, na čo už zabudol. Nemá rád zmeny. Navyše, ak ste mu posledných 20 až 30 rokov zabezpečovali pravidelný prísun cukru (sacharidov), „zabudol“ ako si má „vypýtať“ zásoby uložené v tuku.

V tejto súvislosti sa môžu objaviť adaptačné symptómy, ktoré trvajú len pár hodín, max 1-2 dni a odoznejú samé, prípadne za pomoci vody so štipkou kvalitnej soli (kamenná, himalájska, morská bez pridania iných látok).

Adaptačné symptómy:

- Zápach z úst po acetóne
- Mierna bolesť hlavy
- Bolesť svalov a pocit ako pred virózou
- Sucho v ústach
- Úbytok energie

Slabosť, pocit na odpadnutie, tras, zimnica a bledá pokožka sú už prejavom hypoglykémie. Táto sa rovnako radí k metabolickej nepripravenosti.

Hypoglykémia – nízka hladina cukru v krvi

Hypoglykémia je stav, kedy sa krvný cukor zníži na hodnoty pod 2,8 mmol/L. Pokiaľ nie ste diabetik, tak takéto niečo sa môže prihodiť človeku s prediabetom (predštádiom cukrovky) alebo človeku, ktorý užíva nejaké lieky. Kompletné informácie, vrátane zoznamu liekov, nájdete na tejto stránke:

[Hypoglykémia a hypoglykemická kóma - Unilabs](#)

Zdravý človek si dokáže udržiavať normálnu rannú hladinu glukózy (medzi 3,8 – 5,6) aj bez príjmu jedla.

Deje sa to za pomoci dvoch antagonistických hormónov: inzulín a glukagón

- ♥ Ak je hladina glukózy privysoká, inzulín sa postará o uloženie mimo krvného obehu – do pečene alebo svalových buniek vo forme glykogénu

- ♥ Ak je hladina nízka, glukagón dá pokyn na uvoľňovanie glukózy do krvného obehu z glykogénových zásob v pečeni. Pečeň priebežne naďalej vyrába glukózu z necukrových substrátov: napríklad z aminokyselín, glycerolu a laktátu – tento proces sa volá glukoneogenéza.

Pokiaľ váš organizmus nevie využiť ani len vlastné glykogénové zásoby, niečo nie je v poriadku!!!

Tieto stavy môžu poukazovať na vznik diabetu a preto je načas s tým niečo robiť. Ideálne je zníženie sacharidovej nálože a zameranie sa na nutrične bohaté potraviny zmienené v odseku – Nutričné nedostatky. Až neskôr prejsť na praktizovanie pôstov.

Ďalšou možnosťou je vyhľadať výživového poradcu, ktorý sa zameriava na niektorú z foriem nízkosacharidových diét. [Viac tu>>](#)

Úprava stravy určite poskytne jednoduchšiu a lacnejšiu alternatívu ako neskôr čeliť problémom z neliečiteľnej choroby a tiež z vedľajších účinkov liekov.

*Ludia, ktorí **nie sú momentálne metabolicky pripravení**, nemajú stopku na trvalo. Po poctivom tréningu pôst zvládnu. Pre túto kategóriu je vhodné začať s niekoľkohodinovými pôstami.*

Ako sa na pôst pripraviť a kedy ich robiť

Príprava na pôst nie je komplikovaná, nemusíte držať žiadne očistné kúry a znižovať kalórie. Dôležité je telo pripraviť z hľadiska nutričného, metabolického a aj psychického. Písala som o nich vyššie.

Za najväčšiu chybu považujem, keď tieto veci človek chce úmyselne obísť a nemá patričnú pokoru.

Niektorí jedinci dokážu podľahnúť vnútornému tlaku z nedostatku, ktorý ich čaká. Deň pred pôstom jedia spôsobom – „nech aj črevá trhá“. Teda tak, že nielenže jedia neprimerane veľa, ale jedia to, čo príde: zaoxidované a prepálené jedlá z rýchleho občerstvenia, prázdne kalórie a sladkosti. Ach jaj, veľká chyba!

Pred pôstom potrebujete telo zásobiť kvalitnými esenciálnymi bielkovinami a tukmi živočíšneho pôvodu, nie sa prejedať.

Kedy?

Vybrať si čas na pôst je individuálna záležitosť.

Mne sa častokrát stane, že sa ráno zobudím a poviem si, dnes nejdem jesť. Konám intuitívne. Nepotrebujem žiadnu prípravu, lebo moje stravovanie je konštantné. Môj jedálny lístok tvoria vysokonutričné jedlá, a preto ho pred pôstom nepotrebujem meniť. Urobte to aj vy a uvidíte, že zvládnuť pôst sa stane samozrejmosťou.

Existujú ľudia, ktorí veria, že vďaka určitým prírodným javom je pôst účinnejší. Oblúbené sú pôsty počas mesačného splnu/novu. Niektorí zase majú rád pravidelnosť - my v skupine Protizápalové stravovanie začíname vždy v nedeľu večer – nech sa páči, pridajte sa 😊

Druhy pôstov

1. Pravidelné
 - Niekoľkohodinové
2. Nepravidelné
 - Krátkodobé 48 až 72 hodín
 - Dlhodobé 5 a viac dní
 - Suchý pôst (pôst bez jedla a aj vody)

Pozn: Najdlhší pôst realizoval Škót, ktorý počas 382 dní pil len vodu a bral vitamíny, draslík a sodík. Zo 125 kíl sa dostal na svoju cieľovú váhu 82 kilogramov, ktoré sa mu podarilo udržať.

Niekoľkohodinové pôsty

Veľmi moderný a jednoduchý spôsob ako byť úspešný pri relatívne nízkej námahe. Tento pôst môžete nájsť aj pod názvami:

- Intermittent Fasting, skratka IF
- Prerušovaný pôst

Ide o koncept jedenia s použitím určených časových úsekov (okien). V rámci nich sú stanovené hodiny, kedy môžete jesť a kedy nie. Tieto časové intervaly si človek vytvorí podľa svojich individuálnych potrieb.

Príklad: V čase od 18.00 večer do nasledujúceho dňa 10.00 nejem a následne medzi 10.00 a 18.00 môžeme jesť. Čas, kedy jesť môžem, využijem na zjedenie 1 alebo 3 porcií jedla. V žiadnom prípade nejde o to, aby ste jedli malé porcie a „zobkali“ počas celých 8 hodín.

IF má svoje číselné označenie a používa sa tvar X/Y. Ako prvé sa uvádza čas bez jedla a za lomítkom čas, kedy jete.

Príklad: 20/4 = 20 hodín bez jedla a 4 s jedlom

Medzi niekoľkohodinové pôsty, teda IF, sa radí aj jednodňový pôst – 24 hodinový.

Niekoľkohodinové pôsty patria medzi pravidelné.

Pokiaľ chce človek pocítiť skutočné benefity prerušovaných pôstov, mal by ich praktikovať každý deň.

Benefity:

Aj keď sa pri týchto niekoľkohodinových pôstoch ešte nespúšťa naplno

Za začiatok pôstu sa považuje posledné jedlo. Teda ak v nedeľu večer o 18.00 zjete posledné jedlo a ďalšie jedlo bude v utorok o 6.00 – máte za sebou 36 hodinový pôst. Pre ľudí, ktorí radi sledujú svoj výkon existuje bezplatná aplikácia LIFE Intermittent Fasting

proces autofagie, majú nesporný prínos. Najväčšou výhodou je, že tento druh pôstu môže praktikovať naozaj každý – postačí si to správne nastaviť. Pretože čo i len jedna hodina navyše bez jedla dokáže vytvoriť v tele priestor na rôzne „vylepšenia“.

Napríklad:

- Zlepšenie spánku – ak sa čas posledného jedla posunie smerom k 18tej, prípadne aj skoršej hodine.
- Zlepšenie trávenia – tráviaci trak má dostatok priestoru na regeneráciu. Regeneráciu nepotrebujú len športovci ☺
- Lepšie kognitívne funkcie, ústup mozgovej hmly, či spomaleného myslenia
- Lepšia citlivosť buniek na prísun živín a energie
- Mitochondriálne zdravie
-

POZN: Mitochondrie sú membránové organely bunky. Úlohou mitochondrií je výroba energie. Sú to energetické a metabolicko-dýchacie centrá bunky. Prebieha tu Krebsov cyklus, oxidácia mastných kyselín, oxidačná fosforylácia. Vytvára sa tu ATP. Majú veľký význam aj pri navodení apoptózy, čo je programovaná bunková smrť. [Viac tu>>](#)

Krátkodobé pôsty a dlhodobé pôsty

Po 24 hodinách už dochádza k prehĺbeniu čistiacich procesov a naplno sa rozbieha proces autofagie.

Ľudia, ktorí sú dobre adaptovaní na ketóny, už pociťujú zvýšenie energie a stav, ktorý popisujú ako čistotu mysle alebo eufóriu - **stav bezdôvodnej spokojnosti**.

Dlhodobé pôsty

Tieto sa stanú len prirodzeným pokračovaním stavu, kedy je človek plný energie a vychutnáva si výhody.

Suché pôsty

Tieto pôsty sú zrejme najefektívnejším nástrojom „opravy“ organizmu. Suchý pôst je 3 x účinnejší ako pôst s vodou.

Pozn: Tento pôst je veľmi efektívny pre odstránenie vnútrobrušného tuku, nakoľko tuk slúži pre telo aj ako náhradný zdroj vody. Tuky sa štiepia na glycerol, ktorý je zúžitkovaný ako glukóza. Mastné kyseliny sa štiepia na kyselinu octovú, ktorá oxiduje v Krebsovom cykle na vodu a oxid uhličitý.

Suchý pôst sa často označuje ako Filonov, podľa autora knihy Liečba tela vlastnými prostriedkami od Sergeja Ivanoviča Filonova, kniha je v ruštine a zatiaľ nebola oficiálne preložená do žiadneho iného jazyka.

Pokiaľ máte chuť vyskúšať tento vysokoúčinný pôst, kde vieme nastaviť chudnutie počas noci, neváhajte ma kontaktovať:

info@monikakomorasova.sk

Tréning

Konečne sme sa dostali k podstate a už sa všetci tešíte. Tak poďme na to.

Návod v bodoch:

1. Ak ešte stále žijete „v móde“ vysokofrekvenčného jedenia, teda 5 a viac jedál denne, zmeňte to na 3 plnohodnotné jedlá a medzi jedlami nič nejedzte.
2. Ak ste ešte nikdy nevynechali žiadne jedlo alebo ste jedlo nikdy neposunuli o niekoľko hodín neskôr - raňajky/skôr – večeru, urobte to. Robte to dovtedy, až kým nedosiahnete pre vás ten najlepšie vyhovujúci čas. Teda čas bez jedla/čas jedla. IF 18/10, 16/8, 18/6, ...
3. Naplánujte si, v ktorých dňoch vynecháte jedno jedlo a budete mať 2 jedlá denne. Neskôr si zvyknite na tento režim ako svoj štandard.
4. Vyskúšajte si svoju prvú 24ku, po týždni 36ku, po ďalšom týždni 48ku, po 2 týždňoch 72 hodinovku, po mesiaci pridajte ďalší deň. Ak zostanete na 48 alebo 72 hodinách, je to v poriadku. Nemáte sa kde ponáhľať. Ak dáte na prvýkrát 120 hodín aj to je v poriadku. Sledujte reakcie svojho tela, to vás povedie.

Pôst nie je súťaž! Pôst je o tom, aby ste spoznali svoje dočasné limity a postupne ich začali prekonávať.

Ja som napríklad veľmi dlho pracovala najprv na prekonaní rannej hypoglykémie a to úpravou stravy z vysokosacharidovej na nízkosacharidovú až po stav, kedy moje telo stabilne využíva ako energiu tuk. Súčasne som pracovala na nutričných nedostatkoch. Až po tom, ako som hypoglykémiu zvládla, mohla som „trénovať“ predlžovanie hodín bez jedla.

Dobrou správou je, že trénovať sa dajú aj vlastné vôľové vlastnosti 😊

Pôst vám dá jedinečnú školu a poznanie vlastného tela oveľa lepšie ako akákoľvek kniha, či prednáška. Vďaka prehĺbeniu sebaopozorovacích schopností - sebareflexie si budete môcť vychutnávať blažený pocit len vďaka tomu, že budete vedieť, ako čo funguje.

POZN: Sebareflexia alebo autoreflexia je pozorovanie zamerané na toho, kto ho vykonáva; uvažovanie nad sebou samým. Podľa Sokrata je sebareflexia rozumové sebaopoznanie, opierajúce sa o psychologické pozorovanie a poskytujúce vedenie, ktoré je hlavnou cnosťou ľudskej činnosti.

Hlad prichádza vo vlnách

K sebaopozorovacím schopnostiam nepatrí len to, že nás niečo momentálne otravuje. Nejaký symptóm ako alergia, bolesť, a pod.

K veľmi užitočným pozorovaniam patrí napríklad aj určenie rozdielu, kedy je človek naozaj hladný alebo má len na niečo chuť. Na toto je praktikovanie pravidelných a to aj tých niekoľkohodinových pôstov veľmi dobrou školou.

U dlhších pôstov je vhodné všimnúť si nasledovný jav. Hlad prichádza vo vlnách. Tieto sú väčšinou totožné s časmi hlavného jedla daného jedinca. To

znamená najčastejšie v čase raňajok, obeda a večere a prípadne sa zvykne pripomenúť ešte niekoľko hodín po večeri.

Začiatočníkom táto vedomosť pomôže hlad prekonať ľahšie. Pokiaľ viete, že vlna hladu je len krátkodobá, môžete sa na ňu pripraviť. Viete totiž, že po nejakom čase hlad odíde.

Pocity hladu sú len prirodzenými pripomienkami mozgu. Tieto pripomienky sa dajú obísť a to tak, že si v tomto čase naplánujeme nejakú prácu. Ideálne veľmi neodkladnú a zaujímavú, aby sa mohol človek do nej pohrúžiť.

Ja osobne som si dávala pôsty počas sobôt a naplánovala som si veľké upratovanie alebo som sa venovala záhrade. Prípadne si na mňa počkajú „papierovačky“. Neverili by ste, koľko činností, do ktorých sa mi obyčajne nechce, zrazu počas pôstu postíham.

Keď prišiel prvý hlad, povedala som si: „Ešte spravím toto a potom uvidím.“ A hlad naozaj prešiel. Neskôr som už bola taká vytrénovaná, že mi stačilo uvedomiť si: „Aha, prišla vlna!“ A deň pokračoval prirodzene ďalej v bežnom plnení pracovných povinností alebo oddychu, či už bol aktívny alebo pasívny.

Podľa mňa je najťažší prvý deň, pre niekoho aj druhý, ale dôležité je vedieť, že pocit hladu ustúpi – **nebudete ho vôbec cítiť**. No a potom to už je ozajstná jazda.

Pôst a fyzická aktivita

Mnoho ľudí si myslí, že naše telo funguje ako auto. Nemáš benzín, nejazdiš. Keď sa však spýtate ľudí, ktorí reálne pôsty praktizujú, odpovedia vám, že počas pôstu nepocítujú zníženie energie a fungujú úplne normálne. Osobne poznám niekoľko ľudí, ktorí raz ročne robia 40 dňové pôsty, a pritom normálne chodia do práce. Ich práca je manuálna. Jeden z nich je napríklad ošetrovateľ v nemocnici a počas dňa sa aj nabehá aj niečo nadvíha.

Iba pripomeniem, že počas pôstu sa organizmus prepne na spaľovanie tuku.

Zásoby tuku u jedinca s normálnou váhou:

- U žien 20 až 25%, čo je pri 60 kg 12 až 15 kg tuku
- U mužov 15 až 18 %, čo je pri 80 kg 12 až 14,5 kg tuku

Vieme, že 1 g tuku predstavuje 9 kcal, čo je približne 135 000 kcal k dispozícii „na výdaj“. Ak by sme brali priemernú spotrebu 2000 kcal/deň, tak človek bez nadváhy si drží zásoby tuku na viac ako 60 dní. Ak cvičíte a výdaj je vyšší, ani tak nesiahnete na dno vašich zásob.

O ochranu svalovej hmoty sa stará rastový hormón, o ktorom som písala vyššie. Aby ste o ne neprichádzali je potrebné cvičiť.

Telo má v podstate neobmedzené množstvo kalórií v tuku. Otázkou zostáva či ich viete spáliť.

Svaly nerastú tým, že jeme, ale tým, že ich namáhame.

Pri pôste využívame energiu z tuku a na „tukovú“ energiu si zvyknú aj vaše svaly. Samozrejme to nejde hneď, tiež je potrebná adaptácia, ktorá závisí na tom ako sa stravujete. Platí, čím viac sacharidov a teda záložného „cukru“ v podobe glykogénu, tým dlhšia adaptácia.

A keďže ja momentálne nepatrím do kategórie športovcov a to ani rekreačných, a teda nemám vlastné skúsenosti s aktívnym tréningom, dám sem rovno úryvok z knihy Jasona Funga: Kompletný sprievodca pôstom.

„Keď sa vaše telo spolieha na zásoby tuku, netrpíte pri pôste nedostatkom energie a môžete a mali by ste vykonávať všetky obvyklé činnosti. Neexistuje žiadny dôvod, prečo by ste mali počas pôstu prestať cvičiť. Mnoho elitných a vytrvalostných športovcov v skutočnosti cielene trénuje počas pôstu. Kombinácia nízkej hladiny inzulínu a vysokej hladiny adrenalínu, ktorú pôst vyvoláva, stimuluje štiepenie a spaľovanie tuku na energiu.

Môžete počas pôstu cvičiť? Rozhodne. Medzi prínosy takéhoto cvičenia patrí:

- 1 Intenzívnejší tréning vďaka zvýšenému adrenalínu.
- 2 Zvýšená hladina rastového hormónu, takže po cvičení sa vaše telo rýchlejšie zregeneruje a vybudujete si svaly.
- 3 Zvýšená oxidácia mastných kyselín, vďaka čomu spálite viacej tuku.“

POZN: Mnoho športovcov užíva kvôli rýchlemu rastu svalovej hmoty externý rastový hormón. Pritom by stačilo využiť jeho potenciál úplne prirodzene – trénovať nalačno. Na druhej strane sú aj takí, čo tieto poznatky využívajú na zlepšenie výkonu. Viac o tom nájdete tu>>

Povolené nápoje

Hovorí sa, že hlad je iba prezelečený smäd. Je to čiastočne pravda, niekedy sa vážne stačí len napiť vody a hlad prejde.

Ideálnym nápojom pri hladovke je filtrovaná voda. Ak filter nemáte, postačí aj klasická voda z vodovodu. V období, keď sme doma filter nemali, používala som prevarenú vodu. Príležitostne môžete piť aj minerálnu vodu.

V niektorých prípadoch sa pije voda s pár zrnkami soli. Jedná sa o vyššie spomínané symptómy adaptácie na ketózu a to najmä: mierne bolesti hlavy, malátnosť a únava.

UPOZORNENIE: Pite LEN vtedy, keď ste naozaj smädný a to v dávke, ktorá postačí na uhasenie smädu. Nenalievajte sa vodou, nakoľko sa pripravíte o cenné elektrolyty.

Elektrolyty

Elektrolyty predstavujú špecifický typ minerálnych látok obsiahnutých v krvi. Patrí medzi ne sodík, chlorid, draslík, vápnik, horčík a fosfor. Telo hladinu týchto

minerálov v krvi prísne reguluje. Dlhodobá štúdia zaoberajúca sa pôstom nezistila žiadne známky elektrolytickej nerovnováhy. Telo disponuje mechanizmami, ktoré si počas pôstu zachovávajú stabilnú hladinu elektrolytov.

Ku strate elektrolytov môže dôjsť pitím močopudných nápojov.

Káva, čaj

V niektorých návodoch nájdete kávu a čaj medzi povolenými nápojmi s odôvodnením, že pri ich konzumácii nedochádza k aktivácii trávenia. To je síce pravda, ale tieto nápoje obsahujú 2 základné negatíva:

- **Stimulačný účinok** – pôsobia na centrálny nervový systém. Dochádza k aktivácii výkonu, ktorý je navodený neprirodzene. Z evolučného hľadiska k aktivácii výkonu dochádzalo počas nebezpečenstva, a to vyplavením stresových hormónov adrenalínu a kortizolu – efekt: bráň sa alebo utekaj – dnes tejto aktivácii hovoríme stres.
- **Močopudný účinok** – neprimerané odvodňovanie organizmu, ktoré je spojené s odmineralizovaním organizmu – strata elektrolytov a najmä vápnika

[Viac o negatívnych účinkoch kofeínu a teínu>>](#)

Mäsový vývar

Niekde nájdete, že ako nápoj môžete používať aj mäsový vývar.

Niektorí ľudia majú radi čistý pôst, teda forma suchého a forma s vodou, niektorí to ľahšie (napr. po psychickej stránke) zvládajú s rôznymi „barličkami“, akým je napríklad vývar.

Ja osobne sa prikláňam k názoru, že viac úžitku prinesie kratší pôst a „čistý“.

Ako sa kto rozhodne je otázka osobných priorít jednotlivca.

Mäsový vývar môže pomôcť prekonať emocionálny hlad a teda pôst predĺžiť. Obyčajne sa však deje efekt opačný. Vypitie vývaru navodí podnet, že príde ďalšie jedlo a následne vystupňuje pocit hladu.

Toto je moja skúsenosť, ak to máte inak, je to v poriadku.

Ako často robiť pôsty

Neexistuje žiadne pravidlo iba to vlastné. Niektorí ľudia robia pôsty pravidelne a riadia sa mesačnými fázami, niektorým stačí raz ročne a niekto to vyskúša len raz za život.

Niektorí pocítia túžbu urobiť pôst dlhší ako 7, prípadne 14 a viac dní a tak sa poctivo a pravidelne pripravujú - urobia si „tréningový plán“.

Ako som už uviedla, pri pôstoch sa zvyšuje sebareflexia a teda sami by ste mali vedieť kedy a ako dlho.

Pre začiatočníkov platí pravidlo: „Pomaly ďalej zájdeš.“

Ja som momentálne vo fáze, kedy jem 1 max 2 x denne a to podľa pocitu hladu a fungujem na tukovom metabolizme nepretržite. Zachovávam si denný limit jedla podľa [PKD pravidiel](#), čo je hodnota, pri ktorej moje telo dokáže fungovať pri nízkej hladine inzulínu a vysokej hladine rastového hormónu.

Pri pôste dlhšom ako 24 hodín sa riadim intuíciou, väčšinou je to tak, že sa ráno zobudím a nasledujem tento impulz. Vedomé rozhodnutia robím hlavne vtedy, ak cítim, že na mňa „niečo lezie“.

Kedy pôst prerušiť

Kortizol je hormón, ktorý telo **nadmerne** vylučuje počas stresu, či sa jedná o stres fyzický alebo psychický. To aktivuje stresovú reakciu „bojuj alebo uteč“, čo bolo nástrojom na prežitie.

PS: Tu už nejde o prirodzenú reguláciu, kedy kortizol plní svoju úlohu dodania rannej energie a s pokračovaním dňa klesá. V tomto prípade je jeho hladina chronicky zvýšená.

Krátkodobý stres má pozitívne účinky na ľudské telo, utužuje ho (studená voda, pobyt v saune, fyzická námaha, a iné výzvy aj mentálneho charakteru – hádanky rébusy, nachádzanie riešení) a privádza k vyšším výkonom. Inak je to však s dlhodobým, chronickým stresom, ktorý môže byť skrytý, a práve tento sa môže prejavíť pri pôste.

Nepokoj, napätie, nesústredenie, neschopnosť zaspáť, búšenie srdca, vysoká tepová frekvencia, zvýšený alebo naopak nízky tlak, rozmazané videnie, slabosť, pocit na odpadnutie, rýchle a plytké dýchanie, lapanie po dychu, či iné neobvyklé prejavy. **V týchto prípadoch je na mieste pôst okamžite ukončiť.**

To, že sa vám takéto niečo prihodilo, neznamená, že pôst nie je pre vás. Je to skôr o tom, aby ste sa zamysleli ako ste doteraz fungovali. Či to nevedlo práve k nutričným nedostatkom, metabolickej nepripravenosti alebo je celkom možné, že trpíte chronickým zápalom.

Vhodne vybraný pôst, v tomto prípade prerušovaný, vám môže napomôcť znížiť zápal a tiež dostať sa do lepšej metabolickej formy. Čo sa týka nutričných nedostatkov, tam je potrebné zapracovať na doplnení jedálnička o nutrične husté potraviny.

Pokiaľ je pôst naozaj pôstom a je robený správne, tak ľudia pociťujú spravidla príjemné pocity až eufóriu – bezdôvodnú radosť zo života.

Ak pri pôste „trpíte“ – je to znak, že ste zanedbali prípravu.

Návrat k jedlu – „návratovka“

Dôležitejšie ako samotný pôst je vedieť, ako sa vrátiť opäť k jedlu. Hovorili sme si, že bunky sa pri pôste stanú **senzitívnejšie na živiny**. Doslova čakajú ako vtáčiky s otvorenými zobáčikmi v hniezde na to, čo im prinesiete. Našou

úlohou je naplniť tieto požiadavky, pretože v konečnom dôsledku každá bunka pracuje len a len pre nás a našim záujmom je zachovať jej funkčnosť a správne ju vyživiť.

Prvé jedlo, a aj jedlo v nasledujúce dni, by malo byť zostavené predovšetkým z vysokonutričných surovín ako sú vajcia, mäso zo zvierat, ktoré sa pasú a živočíšne tuky. Tieto potraviny okrem esenciálnych bielkovín a mastných kyselín obsahujú zároveň vysoký podiel vitamínov, minerálov a stopových prvkov a to v správnych množstvách a pre organizmus rozpoznateľnej a ľahko dostupnej podobe. **Sú to biologicky dostupné živiny s vysokou mierou vstrebateľnosti.**

1. 24 – 36 hodinový pôst si spravidla nevyžaduje žiadne špeciálnu techniku. Prvá porcia by mala byť menšia a dobre rozžutá. Nasledujúce jedlo po 2 až 3 hodinách v obvyklej porcii. **Je dôležité byť na začiatku zdržanlivý v množstve a nesnažiť sa dohnať zameškané.**
2. Viac ako 48 hodín – prvé jedlo by malo byť tekuté a teplé, k tomu sa najčastejšie využíva čistý mäsový vývar. Vývar má byť uvarený z poctivých surovín (žiadne bujóny) a prvá porcia nápoja predstavuje cca 1,5 až 2 dcl. Pije sa pomaly po dúškoch. Potom nasleduje 1 hodina pauza. Počkáme na pocity hladu. Po hodine si dáme menšiu porciu jedla a rovnako sa snažíme jedlo intenzívne žuť. Opäť to môže byť vývar s rozšľahanými vajcami alebo polovičná porcia jedla na akú sme bežne zvyknutí. Počkáme 2 až 3 hodiny a už môžeme zaradiť porciu normálnej veľkosti. **Prvé dni platí rovnako zdržanlivosť v množstve na jednu porciu.**

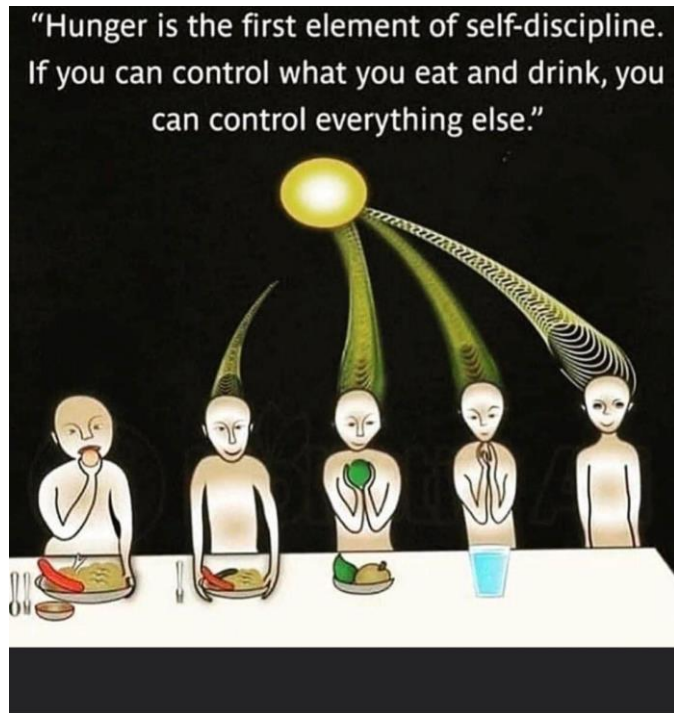
POZN: Vďaka podmienenému reflexu (tiež Pavlov reflex) sa začne tvorba tráviaceho sekrétu. Samotné myšlienky na jedlo dajú podnet centrálnemu nervovému systému a ten „rozbehne“ proces trávenia od zvýšenej tvorby slín až po „naštartovanie“ tráviacich enzýmov.

Krátke zhrnutie

Áno, pôst je len krátka záležitosť a nemá riešenie na všetko, vždy je dôležité sa správne stravovať. Najdôležitejším odkazom pôstu je podľa mňa uvedomenie si toho, čo je prospešné pre naše bunky – kedy prosperujú a kedy nie.

Čo si všimam, tak ľudia praktizujúci hladovky sú zodpovednejší v oblasti zdravia a aj ich priority v jedle sú na inej úrovni.

Nech sa na pôst pozerám z akéhokoľvek uhla, vidím len samé výhody. Hovorili sme o tých zdravotných, ale aj o tom, že prispieva k pestovaniu osobných čností.



Hlad je prvým elementom sebadisciplíny. Ak dokážete kontrolovať čo jete a pijete, dokážete ovládať všetko ostatné.

Podľa [Aristotela](#) je cnosť absolútna mravná zdatnosť alebo duševná zdatnosť (areté) čiže stála vlastnosť alebo stav, ktorým sa človek stáva dobrým a ktorým robí svoj výkon dobrým; cnosť je získaná zdatnosť k dobrému, k mravnému výkonu.

Existujú tri druhy cností: fyzické cnosti, etické cnosti a logické cnosti. Spomedzi cností sú najcennejšie štyri: múdrosť, udatnosť, umiernenosť a spravodlivosť. Cnosť zaručuje človeku šťastie, poskytuje mu sebauspokojenie, oslobodenie a získanie nezávislosti. Cnosť je to isté, čo múdrosť.

Aby sme to mali kompletne je nevyhnutné spomenúť praktické hladisko. Zrejme nikomu neuniklo, že pôst je absolútne nenáročný, či už z hladiska nákladov, životných podmienok, nie je závislý na počasí, na tom, či zoženiete správne suroviny, na technickom vybavení, na tom, kde sa práve nachádzate (doma, práca, hobby, cestovanie).

Stačí naozaj málo a prináša obrovské benefity.

Keď si to všetko spočítame a podčiarkneme, vychádza nám, že:

Pôst je jednoduchý, lacný, ľahko aplikovateľný a vo výsledku vysoko efektívny.



Doprajte si jedlo, ktoré lieči telo aj dušu!

Monika Komorášová

Autorka projektu Cítim sa skvele

V prípade akýchkoľvek otázok ma kontaktujte, rada vám pomôžem.

e-mail: info@monikakomorasova.sk

Prehlásenie – dôležité!

Do prípravy a napísania dokumentu som investovala veľa času, energie a tiež financií na vzdelávanie. Preto rešpektujte, prosím, že akékoľvek šírenie tohto dokumentu ako celku alebo jeho časti, je zakázané a chránené autorským zákonom.

Ak sa vám dokument páči a radi by ste ho dopriali aj vašim priateľom, pošlite im odkaz na moje stránky

<https://monikakomorasova.sk/>, kde si ho môžu stiahnuť.

Akékoľvek použitie informácií z tohto materiálu a úspechy či neúspechy z toho plynúce, sú len vo vašich rukách a autorka za ne nenesie žiadnu zodpovednosť. Sú len odporúčaním a vyjadrením názoru k tejto tematike.