magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 3. 2013 | jra

Jarním půstem k očistě organizmu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jarnim-pustem-k-ociste-organizmu__s10010x7637.html

Předvelikonoční doba byla vždy dobou půstu. Dnes jej dodržují jen věřící. Má ale jarní půst smysl a může prospět našemu organizmu?

Tělo po zimě

Přestože dnes máme i v zimě dostatek ovoce a zeleniny, je to období, která našemu tělu příliš nesvědčí. Nedostatek přirozeného **slunečního záření**, často **méně pohybu**, večery trávené před televizí, virózy, chřipky… V těle se tak akumulují nejrůznější **toxiny**, které je dobré z organizmu vyloučit a celkově podpořit jeho látkovou přeměnu.

Účinným prostředkem je očistný půst. Díky němu se tělo jak pročistí, tak si i zažívací trakt odpočine od neustálé činnosti.

Krátkodobý půst či odlehčené dny nám prospějí

Nad pozitivními efekty dlouhotrvajících půstu vedou odborníci diskuze a mnozí před ním varují. "Doporučování dlouhodobých půstů, jak se tomu děje dnes v různých knihách, zejména bez lékařského dohledu, nelze tedy vůbec doporučit. **Dlouhodobé hladovky bez lékařského dozoru jsou hazardem** se zdravím. Hrozí nedostatek živin, vitaminů, minerálních látek a stopových prvků. Lépe než držet půst a pak jíst nezdravě, je kontrolovat jídelníček dlouhodobě," říká PhDr. Iva Málková.

Na prospěšnosti občasného a **krátkého, 1–3 dny trvajícího půstu** se ale shoduje většina odborné veřejnosti. Ovšem ani krátký půst není pro každého, nedoporučuje se těhotným, lidem s nemocným žaludkem, lidem s nízkým nebo kolísavým krevním tlakem a diabetikům a samozřejmě těm, kteří se při něm cítí nepříjemně. "Musí to však opravdu člověku vyhovovat. Kdo kolabuje hlady, dostává se do hypoglykemických stavů, ať to určitě nezkouší," upozorňuje Iva Málková.

Zásady zdravého půstu

- Půst by neměl přesáhnout 3 dny.
- První a třetí den slouží jako vyrovnávací. Je dobré jíst méně než obvykle a zařadit do stravy hlavně zeleninu, rýži, ovoce a potraviny s vysokým obsahem vlákniny.
- Ve vrcholný den půstu se pijí jen ovocné a zeleninové šťávy.
- Nutný je dostatek tekutin – až 3 litry neslazených nápojů denně.
- V době půstu nekuřte, nepijte alkohol ani kávu.
- Pročištění urychlí pohyb na čerstvém vzduchu, nejlépe v podobě rychlá chůze po dobu 30–60 minut.
- V době půstu se vyvarujte zvýšené fyzické i psychické zátěži.

Půst také neznamená to, že hned po jeho skončení musíte všechno dohnat a hned se přejíte. To by byl pro trávicí trakt příliš velký nápor a pozitivní efekt půstu by se vytratil. Při zvyšování jídla postupujte rozumně. Jestli se úplného, byť jednodenního půstu bojíte, zařaďte si alespoň **odlehčený den**. Jezte v něm pouze ovoce, zeleninu, případně celozrnné potraviny.

Očistu organizmu můžete také doplnit **lymfatickými masážemi**, které podporují proudění lymfy v těle, a tím vylučování škodlivin.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz