**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 4. 3. 2015 | tla

# Pusťte půst k vodě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pustte-pust-k-vode__s10010x8880.html

Masopust skončil, je doba postní. Určitě si každý z nás někdy řekl, jestli by se neměl postit. Nejde jen o náboženské důvody, o výrazném omezení jídla, doporučovaných zeleninových, vývarových či detoxikačních dnech píší časopisy a internetové servery pro ženy a dokonce už i ty pro muže. Je vhodné naordinovat si zjara půst?

Co doporučí odborník na výživu? Máme se postit, budeme se cítit lépe, nebo nedostatek jídla jen vystupňuje nervozitu, oslabí organismus a nakonec než přínosem budou očistné dny zhoubou a spíše onemocníme, když na nás někdo v autobusu či kině „prskne“ vir rýmy?

## Odlehčete život, ne 40 dní

**„Ideální je jíst celoročně zdravě a odlehčeně. Několikadenní půst nás nespasí. Zvlášť, když po zbytek roku jíme nezdravě. Jednorázové půsty, zeleninové dny nejsou řešením jinak nevhodného životního stylu, rozhoduje to co jíme a jak se hýbeme po většinu roku ne pár dní v roce,“** dává odborný názor nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

**Ani křesťané nehladoví**
Půst neznamená hlad ani pro křesťany. Pro předvelikonoční období je doporučováno především být spolu: najít si čas na partnera, děti, blízké. A pokud jde o omezení jídla, radí se: „Zdrženlivost“ se vztahuje na maso teplokrevných zvířat, protože byla v tradici vždy považována za určitý komfort v běžné stravě. Ryby byly naopak chápány jako pokrm chudých a půst zdrženlivosti se na ně nevztahuje. Půst se týká všech křesťanů od 14 let. Na Popeleční středu a Velký pátek jsou dospělí křesťané (od 18 do 60 let), kteří nejsou nemocní, vázáni také půstem „újmy“, což znamená, že pouze jednou za den se smí najíst do sytosti.
*Zdroj: pastorace.cz, Směrnice pro postní dobu*

## Chci se „detoxikovat“

Mnoho žen opáčí, že půst je potřeba, protože po zimě pročistí, detoxikuje organismus. Ale ani v tomto názoru u odborníků zcela pochopení nenaleznou. **„Organismus má svou vlastní detoxikační schopnost a proto je vhodné držet raději půst po celý rok. Ve smyslu půstu od tučných, smažených, přesolených, přeslazených a chemicky konzervovaných a zpracovaných jídel,“** říká Zuzana Douchová.

Pokud omezení jídla nazveme odlehčením, mluví specialistka na výživu smířlivěji. Ale mělo by jít opravdu jen o odlehčení. Zeleninové či rýžové dny to rozhodně nejsou.

**„Dlouhodobé půsty a hladovky, projímadla či zázračné detoxikační prostředky rozhodně nedoporučuji. Pokud je to nutné a člověk má potřebu se „očistit“, odlehčit jídelníček, tak může vyzkoušet několikadenní odlehčený jídelníček s dostatkem tekutin, zeleniny a ovoce, bílkovin a hlavně s dostatkem odpočinku a klidového režimu,“** říká nutriční terapeutka.

Klidový režim je třeba zdůraznit a pro některé hubnutí chtivé možná i několikrát podtrhnout. **„Pokud člověk drží půst a do toho hodně pracuje a**

**sportuje, je půst pro organismus naopak zátěží,“** upozorňuje Zuzana Douchová.

## Co by nám nemělo nikdy chybět?

Jestli se rozhodnete v tomto období pro odlehčení jídelníčku, nezapomeňte na následující doporučení. **„Půst ne, odlehčení klidně ano. Ale pozor na dehydrataci, nedostatek bílkovin, vitamínů a minerálních látek. A velmi obezřetní by měli být lidé náchylní ke stavu hypoglykemie (nízké hladiny cukru v krvi), s podváhou, nízkým krevním tlakem, diabetici a psychicky onemocní,“** dodává nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

**Plusy a mínusy**
**Výhody odlehčení** – psychický pocit odlehčení, očisty, odlehčení trávení, často nastartování hubnutí, náboženský význam.
**Nevýhody půstu** – mohou být spouštěčem druhého extrému – přejídání, pak také zpomalení metabolismu. Pokud jsou prováděny příliš často, mohou zapříčinit nedostatek živin, u někoho psychickou nepohodu.

---

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