



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 4. 11. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Hlad jako očistná metoda? Hlavně velká nálož stresu pro tělo i duši

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hlad-jako-ocistna-metoda-Hlavne-velka-naloz-stresu-pro-telo-i-dusi_s10012x19384.html

Někdo hladovění doporučuje jako zázračnou a léčebnou metodu na řadu zdravotních potíží. Odborníci před hladověním varují, protože s sebou nese rizika a může zdraví vážně poškodit. Jak ovlivňuje psychiku? Jak naše psychika může ovlivnit účinky postu?



Výsledky jsou u každého jiné

Každé tělo a psychika jsou jiné, a proto každý člověk na půst ať už je částečný nebo plný bude reagovat jinak. Proto se nedá dopředu určit univerzální

pozitivní či negativní dopad, protože **u každého bude zkušenost jiná**. Někomu může půst a hladovění spustit nepříjemné psychické stavy, podrážděnost, nespavost, deprese a poruchy příjmu potravy. Jiný se zase během hladovění cítí psychicky lépe, snáze se soustředí, má kvalitnější spánek a bystřejší smysly.

- Vliv půstu se hodně liší **podle jeho délky trvání**, zda jde o jednodenní, několikadenní nebo týdenní půst, **podle našeho záměru a také výchozího psychického stavu**.

Půst a hladovka není to samé

- Rozlišuji půst jako **vědomé a řízené omezení stravy** po různě dlouhou dobu a hladovění **za účelem snížení váhy bez vědomého přístupu** k celému procesu.



Bude tedy rozdíl, pokud budeme hladovět několik dní, protože se chceme vejít rychle do plavek a jakmile hladovka skončí, tak se vrhneme na jídlo a přejíme se.

Jednak tělo přitížíme dvěma extrémy hned za sebou. Také nám nejspíš během postění nebude úplně dobře, protože první dny naše **tělo na radikální omezení stravy reaguje mnohdy výraznou únavou, podrážděností a zhoršenou náladou.**

- Pokud se ale na půst postupně připravujeme omezením a odlehčováním stravy pozvolna, v průběhu půstu relaxujeme, jsme v klidu a po skončení se zase postupně vracíme k normální stravě, pro tělo to není takový šok a může z půstu čerpat i jeho příznivé benefity.

Hladovění je stres

Hladovění je v první řadě pro naše tělo zátěžové a v jistém ohledu stresující. A s tím bychom měli vědomě pracovat.

- Pokud zažíváme dlouhodobý stres, napětí, těžké životní období a do toho se ještě rozhodneme několik dní hladovět, můžeme si velmi ublížit a rozjet si **závažnější psychické potíže jako jsou panické ataky, úzkosti, deprese a poruchy příjmu potravy.**
- Pokud však máme klidné a stabilní období, může být půst pro naši psychiku blahodárný. Máme čas se zastavit a celý proces půstu vědomě prožít.

V tomto případě může být **stres z hladovění psychologicky pozitivní**, protože když člověk překonává určité své nepohodlí, vychází ze své komfortní zóny, zvládá tak mírnou zátěž, a tím mu roste sebevědomí, dobrý pocit ze sebe a stresová odolnost. Můžeme také půst pojmout symbolicky jako přechod z jednoho období do dalšího, jako [vnitřní očistu nebo k jiným duchovním záměrům](#).

Záměr hladovění



Dalším důležitých aspektem, který ovlivňuje celkové účinky hladovění na naši psychiku je **samotný záměr půstu, proč hladovíme.**

Vnímám rozdílně to, jestli se postíme proto, abychom se cítili celkově lépe, udělali něco pro své zdraví, odlehčili si na těle i duši, je to součástí naší duchovní praxe. Pak to, když hladovíme se záměrem „potrestat se“, protože jsme se několik předchozích dní přejídali nebo máme „záchvat tloušťky“ a nastolíme si radikální hladovku. Nebo zažíváme tak velký stres, že se ani nemůžeme najíst nebo máme nějakou poruchu příjmu potravy a máme strach se najíst.

- Záměr hladovění je důležitý, protože **určuje to, jak se k sobě během**

půstu chováme.

Poslouchejte své tělo

Aby půst a hladovění naplnilo své benefity, je důležité ho provádět **vědomě a s co nejvyšším respektem a laskavostí k našemu tělu**. Během prvních dnů se často mohou objevit nepříjemné pocity hladu, slabé nevolnosti, zhorší se nám nálada, jsme unavení. Mírné nepříjemné příznaky jsou přirozenou součástí postění, ale v případě že se zhoršují nebo jsou nám opravdu nepříjemné, tak **je třeba půst okamžitě ukončit**, protože tyto příznaky mohou být signálem těla, že mu to jednoduše nedělá dobře.

Bývá těžké určit hranici, kdy zažíváme mírný diskomfort, který může být po jeho překonání příznivý a kdy nám tělo dává signál, že tohle není pro něj.

- Půsty by proto měli dělat lidé, co se dobře znají, mají se rádi a **umí poslouchat a respektovat své tělo**.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2023

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