## Pôst

*Rozhovor s Dr. Andreasom Michalsenom, vedúcim oddelenia naturopatie v nemocnici Immanuel v Berline a profesorom klinickej naturopatie na Charité v Berlíne /skrátené/*

**Prečo vôbec uvažovať o pôste?**

Pôst a stravovanie patria k sebe rovnako ako cvičenie a odpočinok. Z biologického hľadiska je táto súhra úplne prirodzená pre naše telo. Naopak – jednostrannosť je skôr nepriaznivá.

**Kedy je pôst naozaj pôstom?**

Poznáme dve najpopulárnejšie formy pôstu: prerušovaný a liečebný pôst. Prerušovaný pôst začína po 12 hodinách a liečebný pôst začína od 5 dní, môže trvať aj 14 dní. V širšom slova zmysle však možno za pôst považovať už to, ak sa niekto rozhodne zdržať sa alkoholu, živočíšnych produktov a cukru počas siedmych dní – aj to už má charakter pôstu.

**Aký význam má pôst pre naše črevá?**

Mnohé systémy nášho tela, najmä srdce, krvný obeh a imunitný systém, sú preťažené neustálym jedením a sedením. A práve len vďaka pôstu sa môžu zregenerovať, takpovediac vrátiť sa do normálu, do svojho pôvodného štandardného nastavenia. Pôst totiž prináša zásadnú zmenu v metabolizme tela. Vo vede sa to nazýva ,,metabolický prepínač“. Telo mobilizuje všetky možnosti, aby rozkladom tukov okamžite zabezpečilo potrebnú energiu pre mozog, orgány a svaly. Tento proces je iniciovaný mnohými hormónmi. V prípade čreva je to pomerne jednoduché. Najprv sa mu uľaví, sliznica sa začne regenerovať a môže začať tvoriť nový mikrobióm s pôvodným optimálnym zložením. Abstinencia od jedla teda pre črevá znamená okamžitú priaznivú príležitosť na regeneráciu. V rámci WHO už prebehli tri veľké štúdie, z ktorých všetky dokazujú, že po liečebnom pôste dochádza k celkovému zlepšeniu zloženia črevnej mikroflóry, zvyšuje sa bakteriálna diverzita a baktérie, o ktorých je dnes známe, že majú priaznivý vplyv na zdravie čriev a celkovo organizmu /napr. bifidobaktérie/, sú prítomné vo výrazne väčšom počte. Na základe výskumov vieme dnes s absolútnou istotou povedať, že niektoré zápalové ochorenia ako napríklad cukrovka 2.typu, vysoký krvný tlak, sa dajú liečiť vhodnou výživovou terapiou.

**Má pôst účinky aj na iné orgány?**

Najnovšie zistenia ukazujú štatisticky veľmi významné zlepšenia zdravia pri ochorenia, pri ktorých by sme ešte pred mnohými rokmi pred pôstom skôr varovali. Dnes nám veda ukazuje, že pôst pomáha napríklad pri chemoterapii pri rakovine, chronických zápalových ochoreniach čriev, pri neurologickom ochorení ako je napríklad skleróza multiplex alebo aj Parkinsonova choroba.

**Všade na svete evidujeme zvýšené počty ľudí, ktorí trpia na rôzne civilizačné choroby.**

Existuje mnoho dôvodov, prečo nám vo svete narastá počet chronických ochorení. Značná časť z nich je spôsobená nezdravým životným štýlom. Moderná medicína je úspešná najmä v akútnej a urgentnej liečbe. Pri chronických ochoreniach však vieme pomáhať len vďaka neustáleho príjmu liekov. Tie však majú aj svoje negatívne účinky. Výskumy nás vedú k poznaniu, že výživová terapia dokáže zmierniť alebo aj vyliečiť práve chronické ochorenia. Dôvodom mnohých ochorení nie je len nezdravý životný štýl /ako napríklad nedostatok pohybu, prejedanie sa, konzumácia príliš veľkého množstva cukrov, alkoholu, mäsa.../. Veľký vplyv na naše zdravie majú aj environmentálne faktory, ako napríklad vystavenie pesticídom, toxickým látkam v životnom prostredí... Taktiež enormný negatívny vplyv na nás má aj vystavenie sa psychickému stresu. Táto kombinácia vytvára toxickú zmes, ktorej je organizmus vystavený a v dôsledku toho dochádza k poruchám metabolizmu, chronickým chorobám a autoimunitným poruchám.

**Je pôst vhodný pre každého?**

Pôst je veľmi účinnou metódou prevencie chorôb a je vhodný takmer pre každého človeka. Existuje niekoľko kontraindikácii, ktoré je potrebné zvážiť. Postiť by sa nemali deti, dospievajúci, tehotné, dojčiace ženy a ľudia s poruchami príjmu potravy /anorexia, bulímia.../. Pôstu by sa mali zdržať aj ľudia so žlčovými kameňmi alebo dnou.

**Ako sa postiť v tomto rýchlom životnom tempe?**

Pôst je niečo, čo dokáže organizmu vytvoriť priestor na to, aby sa dokázal sám opraviť skôr ako dôjde k nezvratným negatívnym zmenám. Na základe súčasných výskumov sa odporúčajú tri druhy pôstu:

1. Ten prvý je klasický, alebo ho môžeme nazvať aj terapeutický. Trvá dlhšie ako 5 dní. Potrebná je konzultácia lekára. Je vhodný pri určitých diagnózach. Jeho najväčším prínosom je intenzívna forma autofágie, keď organizmus začína ,,požierať“ poškodené bunky /čerpá z nich energiu/ a celý sa takto prečistí. Počas tohto pôstu je veľmi dôležité piť denne minimálne tri litre vody, bylinkových čajov, silne riedených zeleninových štiav, mať pravidelný pohyb, odporúčajú sa rôzne druhy relaxačných techník, sauna... Dnes existujú kúpele alebo pobyty, ktoré Vám ponúkajú takýto pôstny pobyt s neustálou lekárskou kontrolou.
2. Druhý je kalorický pôst, alebo modifikovaný. Môžete držať pôst raz do týždňa na 24 hodín, alebo tri dni do mesiaca, prípadne nejesť každý druhý deň. Pitný režim je aj tu veľmi dôležitý. Po skončení pôstu by sme nemali začať okamžite s mäsitou, mastnou či silne kalorickou stravou, ale postupne do pôstu vstúpiť a postupne z neho vystúpiť. Je vhodné ho kombinovať s pohybom na čerstvom vzduchu, aerodynamickým športom. Fyzickou aktivitou totiž dosiahneme určité formy želanej autofágie aj v tomto druhu pôstu bez potreby držať pôst viac ako tri dni.
3. Tretí pôst je prerušovaný. Deň má 24 hodín, ak sa dokážete zdržať príjmu jedla 16 hodín pravidelne niekoľko týždňov, tak sa jedná o prerušovaný pôst.

Dôležité je pripomenúť, že samotný pôst nestačí na zlepšenie zdravia. Nech je akýkoľvek. Je nesmierne dôležité aj obdobie pred a po ukončení pôstu. Začať by sme mali riedenými zeleninovými šťavami, bezmäsitou ľahkou stravou, čajom z liečivých rastlín, tepelne neupravenými ľahkými šalátmi zo zeleniny, príjmu dostatku vlákniny, dôkladnému prežúvaniu, konzumáciou probiotických potravín /vlastné kimchi, domáca kvasená kapusta, kvasené uhorky, či iná zelenina, nesladené jogurty.../

**Zhrnutie pozitív pôstu:**

* Regenerácia črevnej sliznice, črevného mikrobiómu, trávenia a vstrebávania, produkcie vitamínov a hormónov /najmä sérotonínu – hormónu šťastia, jeho veľká časť sa tvorí práve v črevách/
* Zlepšuje sa kontrola hladiny cukru v krvi
* Tlmia sa zápalové procesy
* Zlepší sa kvalita pleti, vlasov
* Skvalitní sa spánok
* Znižuje sa hladina cholesterolu v krvi
* Znižuje sa riziko vzniku neurodegeneratívnych chorôb /Parkinson, SM, Alzheimer.../
* Zlepšujú sa kognitívne funkcie /jasnejšie, rýchlejšie myslenie/
* Pomáha chudnúť
* Predlžuje život
* Pomáha pri prevencii rakoviny, zvyšuje sa účinok chemoterapie /eliminácia nádorov/
* Predchádza duševným chorobám
* Prevencia, eliminácia alergických ochorení

https://www.ardmediathek.de/video/der-tag-in-berlin-und-brandenburg/prof-dr-andreas-michalsen-ernaehrungsmediziner-und-fastenarzt/rbb/Y3JpZDovL3JiYl9kMTAwMzhlYS01MmJhLTQ2OGItOTgyNC0wMjI5YjU5NWNhMjVfcHVibGljYXRpb24