

POST – NARAVNA POT DO ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA



Post je naravna metoda za ohranjanje zdravja in zdravljenje številnih bolezni. Med načrtovanim procesom postenja se za določeno časovno obdobje zavestno odrečemo hrani ali določenim vrstam hrane, kar ima na organizem številne ugodne učinke. Izvor posta ostaja neznan, vemo pa, da je običaj postenja del tradicij številnih kultur in verstev. Največkrat delimo post na dve obliki:

- **Delni post:** pomeni, da za določen čas iz prehrane izločimo nekatere skupine hrane (mesto, jajca, mleko,...) ali uživamo le lahko in manj mastno hrano.
- **Pravi post:** pomeni, da se za določen čas v celoti odpovemo uživanju hrane. Pod pojmom hrana razumemo vse tisto, kar vnesemo v telo in ga pri tem preskrbimo s kalorijam oz. z energijo. Pri popolnem postu tako uživamo le vodo, izključimo pa vse ostalo – vse od pijač, mleka, sokov, sladkih napitkov pa do sladkanih čajev in kave, kajti vsaka od naštetih stvari telesu ponovno zagotovi dodatno energijo.

KATERI SO RAZLOGI ZA POSTENJE?

Obstaja veliko razlogov, zaradi katerih se odločimo, da se bomo postili. Zgodovinsko gledano je bil post pogosto način, na katerega so se ljudje kesali za svoje napake. Mnogi poročajo, da postenje odvrni njihove misli od fizičnih stvari in potreb ter jih popelje v stanje duhovnega veselja in sreče. V tokratni **temi meseca** pa se bomo osredotočili predvsem na **pozitivne učinke posta na zdravje in uravnavanje telesne teže**.

KDO SE LAHKO POSTI?

Krajši post je primeren praktično za vsakogar. Tudi v organizmih ljudi, ki živijo relativno zdravo, se vsakodnevno nabirajo različni strupi in druge odpadne snovi. Zaradi preteklih, mnogokrat slabih prehranjevalnih navad, okoljskega onesnaženja, stresa in naporenega življenjskega ritma večina ljudi trpi zaradi nalaganja strupenih snovi v organizmu. Takšne težave pa učinkovito odpravlja prav post.

KAKO SE POSTIMO?

Ker obstaja veliko različnih vrst posta, seveda ne moremo obravnavati prav vseh. Najbolj razširjena oblika je tista, pri kateri določeno časovno obdobje uživamo le veliko tekočine (voda, nesladkani čaji, naravni sadni in zelenjavni sokovi, zelenjavne juhe – vse brez dodanega sladkorja in soli). Če je le mogoče, si med postenjem privoščimo tudi veliko gibanja na svežem zraku, različne masaže, sproščujoče kopeli in poskušamo razmišljati čimbolj pozitivno.



KAKO POST VPLIVA NA ORGANIZEM?

1. Vplivi na telo:

- Post zagotovi notranjim organom nujno potreben počitek.
- Post obnovi in normalizira funkcije žleznega, metaboličnega in živčnega sistema.
- Post pospeši odpravljanje zastalih strupenih snovi in mrtvih celic.
- Post pospeši proizvodnjo novih celic in tkiva ter vpliva na proces oksidacije v celicah.

2. Vplivi na mentalne sposobnosti:

- Medtem, ko se fizično telo razstruplja in regenerira, se izboljšajo tudi mentalne sposobnosti.
- Med postom prebavni sistem počiva, kar pomeni, da ostane več energije na voljo ostalim telesnim funkcijam. Ta dodatna energija se porablja tudi za mentalne aktivnosti, kar pripomore k zbistritvi misli.
- Post razvija mentalne moči volje in poveča možnost nadzora nad zaznavami in mislimi.

3. Vplivi na duha/duševnost:

Vse glavne religije se poslužujejo katere od mnogih oblik posta, saj post omogoči telesu in mišljenju, da se umirita. V takšnem stanju umirjenosti se lažje povežemo s svojo podzavestjo in najdemo notranje ravnovesje.

KAKO POST VPLIVA NA ZDRAVJE?

Ljudje že stoletja dolgo verjamejo, da je post eden najpomembnejših naravnih načinov za zdravljenje številnih bolezni. Tako se mnogi redno poslužujejo krajših postenj pri premagovanju prehladov, glavobolov, živčnih napadov in številnih drugih bolezni, post pa je tudi najučinkovitejša in najenostavnejša metoda za **čiščenje organizma po prevelikem vnosu hrane** ali dolgotrajnem **vnosu hrane slabe kakovosti**. Izguba

apetita je lahko znak, da je organizem preobremenjen s strupi in da narava poskuša vzpostaviti ponovno ravnovesje tako, da daje možnost odpadnim snovem v notranjih organih, da zapustijo organizem. Post tako pospeši razstrupljanje in čiščenje organizma. Dandanes večini hrane, ki jo zaužijemo, primanjkuje kakovostnih naravnih sestavin, mnogokrat pa se hranilne snovi uničijo zaradi neustreznih načinov priprave hrane. Vse to povzroči nabiranje strupov v telesu, kar pa je v daljšem časovnem obdobju tudi krivec za nastanek številnih bolezni, ki pestijo velik odstotek populacije v določenem življenjskem obdobju (npr. revmatizem).



KAJ SE MED POSTOM DOGAJA V ORGANIZMU?

Proces postenja se v organizmu prične v prvih **dvanajstih do štiriindvajsetih urah** posta. Post se kemično prične, ko se kot vir energije začnejo porabljati zaloge ogljikohidratov. Post se nadaljuje vse do takrat, ko se za energijo porabljajo zaloge maščobe in ogljikohidratov ne pa tudi beljakovinske zaloge. Ko se, kot vir energije, začnejo porabljati beljakovinske zaloge, začne organizem tehnično gledano stradati, kar ima za posledico tudi zmanjševanje mišične mase.

Med postom v telesu poteka več procesov:

- **Črpanje iz lastnih zalog.** Ko je vnos hrane v organizem prekinjen, se mora telo, zaradi pomanjkanja energije, zateči k črpanju iz lastnih zalog, kar imenujemo **autoliza**. Med tem procesom se za proizvodnjo energije porabljajo maščobne zaloge v telesu. Pretvorbo maščob v kemične spojine, imenovane ketoni, kontrolirajo jetra, ki poskrbijo za prenos teh teles skozi organizem preko krvnega obtoka. Med koriščenju maščob se v krvni obtok sprostijo proste maščobne kisline, ki jih nato jetra porabijo za energijo. Manj kot jemo, bolj se mora organizem zatekati v lastne maščobne zaloge in ustvarjati ketonska telesa, katerih kopičenje imenujemo **ketoza**.
- **Razstrupljanje.** Drugi pomemben proces, ki poteka v organizmu med postom, je razstrupljanje. Gre za naravni proces v organizmu, ki skrbi za odstranjevanje ali nevtralizacijo strupov skozi debelo črevo, jetra, ledvice, pljuča, limfne žleze in kožo. Post pospeši ta proces, ker se telo poslužuje lastne maščobe, saj hrana ne vstopa več v telo.
- **Zdravljenje.** Tretji proces, ki poteka v organizmu med postom je proces zdravljenja. Med postom se namreč energija preusmeri iz **prebavnega sistema**, ki se razbremeni, v **metabolizem** in **imunski sistem**. Tako je proces zdravljenja pospešen zaradi potrebe organizma po virih energije. Nenormalne oblike rasti v telesu, kot so npr. tumorji, nimajo več polne podpore telesnih zalog in so zato bolj dovzetne za autolizo. Vzporedno se poveča tudi učinkovitost

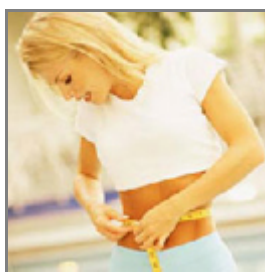
tvorbe beljakovin za zamenjavo poškodovanih celic (sinteza beljakovin). Povečana sinteza beljakovin ima za posledico bolj zdrave celice, tkiva in organe. To je tudi eden od razlogov, da poškodovane živali prenehajo jesti, ljudje pa izgubijo apetit med prebolevanjem raznih bolezni – npr. gripe. Na ta način med postom živa bitja samodejno preusmerjajo energijo iz prebavnega sistema v imunski sistem. Zaradi večje učinkovitosti pri proizvodnji hormonov se poveča tudi proizvodnja rastnih hormonov.

- **Pomlajevanje in obnova.** Kot zadnji vpliv, ki je v zadnjem času tudi največkrat preučevan, je potrebno omeniti pomladitev organizma in podaljšanje pričakovane življenjske dobe. Razlogi za takšne dolgotrajne učinke lahko iščemo v počasnejšem metabolizmu, učinkovitejši sintezi beljakovin, izboljšanjem imunskem sistemu in povečani proizvodnji hormonov (tudi tistih, ki zavirajo staranje).

Kljub vsem pozitivnim učinkom pa je pomembno upoštevati, da je, ne glede na končni cilj, ki ga želimo s postom doseči, na dolgi rok edini pravi način za doseg ciljev **omejevanje vnosa hrane** in ne nedohranjenost oz. **nezadostna prehrana**.

KAKO POST VPLIVA NA URAVNAVANJE TELESNE TEŽE?

Pomanjkanje samokontrole, počasen metabolizem in visoko kalorična hrana so usodna kombinacija za pridobivanje telesne teže. Najzvestejši zavezniki kilogramov so škrob, maščobe in prečiščeni sladkorji. Ker znaten del prehrane povprečnih odraslih sestavlja prav škrob v obliki jutranjih kosmičev, različnih slaščic, krompirja in kruha, ima tudi velik vpliv na pridobivanje telesne teže. Po zaužitju povzroči, da se za krajši čas raven krvnega sladkorja močno dvigne, kar telesu omogoči, da shrani odvečni sladkor kot podkožno maščobo. Dandanes se večina ljudi prehranjuje preobilno in se poslužuje premalo fizičnih aktivnosti.



Postenje je pri odpravljanju odvečne telesne teže učinkovito predvsem zaradi dnevno opaznih učinkov in posledične boljše motivacije za vztrajanje na poti do cilja. Odvečna teža se odpravlja, pri tem pa skorajda ne občutimo lakote, saj se ne tvorijo prebavni sokovi. Zdravje se izboljša, koža postane ponovno elastična in imamo več energije. Poleg tega je po postenju telo precej bolj učinkovito. Prebava je boljša zaradi čistejšega črevesja, stene črevesja pa so očiščene zastalnih odpadkov, kar omogoča boljšo absorpcijo hranilnih snovi. Posledično boljša učinkovitost vodi tudi v povečanje energije. Dokazano je, da zdravi ljudje porabijo več kalorij, poleg tega pa tudi zaužijejo manj hrane, ker so bolj aktivni in se počutijo dobro v svojem telesu. Tako tudi ne potrebujejo hrane kot oblike tolažbe in zaščite pred težavami.

KAKŠEN JE VPLIV POSTA NA METABOLIZEM?

Eno glavnih vprašanj, ki se ljudem zastavlja pred pričetkom postenja, je, kako post vpliva na metabolizem. Obstaja namreč bojazen, da bi se med postenjem metabolizem preveč upočasnil, zaradi česar bi se kasneje odvečna teža nabirala še hitreje kot pred postom. Dejstvo je, da vsako znižanje vnosa kalorij v organizem povzroči znižanje ravni bazalnega metabolizma. Vendar pa čiščenje organizma vodi v izboljšanje zdravja in počutja, kar pa ponovno poveča raven bazalnega metabolizma in proizvodnjo energije. Povedano drugače – jemo manj, a se počutimo polni energije.

Največji vpliv, ki ga lahko imamo na povečanje ravni upočasnjenega metabolizma, je s pomočjo **redne fizične aktivnosti**. Po vadbi lahko sedimo pred televizijo in istočasno še vedno porabljamo kalorije, saj mišice še nekaj časa po zaključku vadbe porabljajo glukozo iz krvi, da bi nadomestile osiromašene glikogenske zaloge. Ključ do izgube odvečne telesne teže je torej **manjši vnos kalorij** in **več fizične aktivnosti**. Dieta z visoko vsebnostjo nepredelane, polnovredne hrane vsebuje manj kalorij in je bolj bogata z vlakninami, zato nas nasiti za dalj časa.



KOLIKO TEŽE JE MOGOČE IZGUBITI MED POSTOM?

Glavna prednost hujšanja s postom je hitrost izgube teže. Videti osebo, ki je izgubila 10-15 kg v 30 dnevnom postu s sadnimi sokovi, pomeni videti osebo, ki je popolnoma spremenila svoje življenje. Samopodoba je dramatično izboljšana in morda prvič v življenju postane disciplina tudi življenjski slog. Dejansko je mogoče s postom izgubiti približno 1 – 1,7 kg na dan, vendar se z nadaljevanjem postenja izguba teže zmanjša na približno 0,5 kg na dan. Prav zato je potrebno postenje omejiti na določeno časovno obdobje, ki mora biti **načrtovano** in **ne sme trajati predolgo**. Precej bolj pomembno je, da se osredotočimo na izboljšanje kvalitete življenja in izboljšanje vsakodnevni prehranjevalnih navad, kot pa da smo vsakodnevno obsedeni s številom kilogramov, ki jih izgubljam. Potrebno je tudi upoštevati, da ima velik vpliv na telesno težo tudi **količina vode v telesu**, zaradi česar so lahko vsakodnevni rezultati zelo varljivi. Najboljša motivacija za postenje naj nam bo želja po fizičnem in psihičnem zdravju, ne pa drastično izgubljanje kilogramov za vsako ceno.

JEMANJE ZELIŠČNIH NADOMESTKOM MED POSTENJEM

Med samim postom je dovoljeno jemati tudi različne nadomestke za hitrejše izgubljanje telesne teže, vendar je priporočljiva precejšnja previdnost pri jemanju zeliščnih poživil.

Sodobni zeliščni izvlečki so namreč močno koncentrirani in lahko v telesu povzročijo **adrenalinski šok** primerljiv z 20 skodelicami kave. Res je, da se bo raven metabolizma po zaužitju teh preparatov prehodno povečala in da se bo apetit zmanjšal, a telo je v takšnem stanju preobremenjeno in pod stresom. Poživila slabijo odpornost organizma in preobremenjujejo živčni sistem. Najuspešnejši način za izgubljanje teže je nedvomno kombinacija občasnega posta, diete bogate s prehranskimi vlakninami in fizične aktivnosti. Le na takšen način je mogoče težo vzdrževati na dolgi roki – **skozi vse življenje**.

KAJ PA KONTRADIKCIJE?

Za osebe, ki trpijo za katero od naštetih težav, je priporočljivo, da se pred začetkom postenja posvetujejo s svojim osebnim zdravnikom. Takšne težave so: podhranjenost, diabetes tipa I, okvare ledvic, okvare jeter, srčne bolezni, slabokrvnost, jemanje zdravil na recept in motnje hranjenja. Prav tako se posta ne smejo posluževati nosečnice in doječe matere.

KDAJ TOREJ ZAČETI?

Obstaja veliko število dokazanih pozitivnih učinkov, ki jih ima post na organizem, zaradi katerih ga obravnavamo kot pomemben prispevek k ohranjanju in vračanju zdravja. Telo se med postom znebi strupov, uskladiščenih v maščobnih zalogah, ki se nabirajo skozi daljša časovna obdobja ter na naraven način zdravi samo sebe ter vzpostavlja ponovno ravnovesje. Pomembno pa je, da obliko in trajanje posta prilagodimo glede na naše individualne potrebe in zmožnosti, daljše postenje (več kot 4 dni) pa naj bi vedno potekalo tudi pod zdravniškim nadzorom.



V spomladanskem času se narava prenavlja, zato je to idealni čas, da poskrbimo za razstrupljanje svojega telesa in počistimo ostanke zime. Pomladanska utrujenost in spremljajoče težave so med drugim tudi posledica nakopičenih odpadnih snovi v organizmu, ki lahko večkrat vodijo v različne bolezni. Takrat nas narava, z izgubo apetita, prisili, da se začnemo postiti, telo pa nam pokaže, da je post najnaravnejša in medicinsko utemeljena pot k vzpostavitvi notranjega ravnovesja ter posledično tudi zdravja.

Zato ne odlašajte in čimprej poskusite tudi same!