

MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER

Predslov LeAnn Rimesová



Pôst *na ženský* spôsob

Cesta ženy, ako využiť liečivú silu pôstu na spaľovanie tukov, zvýšenie energie a vyváženie hormónov

DR. MINDY PELZOVÁ

TATRAN



Pôst *na ženský* **spôsob**

**Cesta ženy, ako využiť liečivú silu pôstu na spaľovanie
tukov, zvýšenie energie a vyváženie hormónov**

DR. MINDY PELZOVÁ

TATRAN

Z anglického originálu Dr. Mindy Pelz: FAST LIKE A GIRL,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House Inc., Carlsbad 2022,
preložila Miroslava Belešová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2024 ako 5444. publikácia.

Vydanie I.

Prebal podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zlata Sršňová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2022 Dr. Mindy Pelz

Translation © Miroslava Belešová 2024

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2024

ISBN 978-80-222-1526-8

*Ženám z mojho spolku Resetter Community:
Ďakujem, že ste sa so mnou podelili o svoje príbehy o uzdravení.
Vypočuli sme vás. Vidíme vás. Ste nesmierne silné.
Spolu to dokážeme.*

Táto kniha obsahuje všeobecné informácie a rady týkajúce sa potenciálnych prínosov pôstu. Nemá slúžiť ako náhrada osobného lekárskeho poradenstva. Tak ako platí pri každom novom zdravotnom protokole, aj postupmi odporúčanými v tejto knihe by ste sa mali riadiť len po konzultácii s lekárom, aby ste sa uistili, že vyhovujú vašim individuálnym okolnostiam. Autorka a vydavateľ sa výslovne zriekajú zodpovednosti za akékoľvek nepriaznivé účinky, ktoré môžu vyplynúť z použitia alebo aplikovania informácií obsiahnutých v tejto knihe.

Obsah

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Predslov</i> | 9 |
| <i>Úvod</i> | 13 |
| 1. ČASŤ: Vedecké poznatky | |
| 1. kapitola: Nie je to vaša chyba | 23 |
| 2. kapitola: Liečivá sila pôstu | 33 |
| 3. kapitola: Metabolické prepínanie – chýbajúci kľúč k úbytku hmotnosti | 59 |
| 4. kapitola: Pôst na ženský spôsob | 73 |
| 2. ČASŤ: Umenie pôstu na ženský spôsob | |
| 5. kapitola: Ušite si pôstny životný štýl na mieru | 91 |
| 6. kapitola: Potraviny na podporu hormónov | 101 |
| 7. kapitola: Pôstny cyklus | 127 |
| 3. ČASŤ: 30-dňový pôstny reštart | |
| 8. kapitola: 30-dňový pôstny reštart | 143 |
| 9. kapitola: Ako prerušiť pôst | 159 |
| 10. kapitola: Tipy na hravé zvládnutie pôstu | 169 |
| 11. kapitola: Recepty | 187 |
| <i>Doslov</i> | 277 |
| <i>Príloha A: Slovník najčastejšie používaných pôstnych termínov</i> | 281 |
| <i>Príloha B: Zoznamy potravín</i> | 283 |
| <i>Príloha C: Pôstne postupy na pomoc pri špecifických ochoreniach</i> | 289 |
| <i>Poznámky</i> | 297 |
| <i>Bibliografia</i> | 303 |
| <i>Register receptov</i> | 309 |
| <i>Všeobecný register</i> | 315 |
| <i>Podakovanie</i> | 325 |

Predslov

Pokiaľ ide o príbeh mojich hormónov, ani neviem, kde začať. Puberta sa u mňa začala v desiatich rokoch a v trinástich som už chodila na turné. Každý môj cyklus sprevádzali ukrutné bolesti, silné krvácanie a množstvo zápalov. Opúchalo mi celé telo vrátane hlasiviek, v dôsledku čoho som veľa krát skončila v nemocnici a musela som zrušiť vystúpenia. Krátko po dvadsiatke som začala nepretržite užívať antikoncepciu, ktorú mi odporučil gynekológ. Namiesto toho, aby som si po troch týždňoch užívania urobila týždňovú prestávku, rovno som sa pustila do ďalšieho balenia. Žiadna menštruácia znamenala žiadny zápal a žiadne zrušené vystúpenia. V tom čase sa to zdalo ako dobrý nápad.

Po takmer dvoch desaťročiach potlačania prirodzeného cyklu sa moje telo jedného dňa rozhodlo, že sa chce vrátiť k svojmu cyklickému rytmu. Mala som vtedy za sebou veľký duchovný rast, čo mi umožnilo počúvať vlastný inštinkt a vaječníky. Povedali mi, že je čas čeliť všetkému, pred čím som sa usilovala celé tie roky chrániť, a dovoliť telu, aby prezradilo, čo potrebuje vyjadriť. Je zaujímavé, že moje telo sa takto rozhodlo v decembri 2019, len tri mesiace pred tým, ako sme sa pre pandémiu všetci stiahli do svojich domovov. Moje dlhoročné obavy – že prídem o živobytie – sa mali premeniť na realitu, no inak, ako som očakávala. Rada by som si myslela, že moje telo a duša boli vo *veľkom* v súlade s tým, čo malo nasledovať, a vedeli, že sa môžem vrátiť k svojej podstate, keď budem chcieť.

Odkedy som svojmu telu dovolila, aby sa vrátilo k prirodzeným cyklom, tento návrat bol občas ako trhanie zuba bez lokálnej anestézie. Bolo však nevyhnutné objaviť najúplnejšie vyjadrenie mojej ženskej sily, najúplnejšie vyjadrenie môjho názoru.

Mysleli by ste si, že žena, ktorej hudba koluje v žilách už od narodenia, nebude mať problém s rytmom a radostným prežívaním. No aby som udržala krok s patriarchálnym systémom neustálej tvorby a úspechu, stratila som kontakt s tým najdôležitejším rytmom zo všetkých... vrozeným prirodzeným rytmom vlastného tela. Trúfnem si povedať, že

sa to stalo väčšine z nás a naše telá a duše šepkajú alebo možno kričia, aby sme sa vrátili domov. A pre niektoré z nás, ako som ja, je návrat domov ani nie tak návratom ako skôr úplne prvým pristátím vo svojom najpravdivejšom ja.

Jedného dňa som cestou po kalifornskej diaľnici 101 počúvala podcast, v ktorom Dr. Mindy Pelzová v panelovej diskusii s tromi inými lekármi diskutovala o zdraví a pohode v súčasných zradných časoch. Čosi na jej energii ma očarilo. Bola vášnivá, vzdelaná, zábavná, srdečná a zdala sa byť skutočne starostlivá. Vnútorň hlas mi pošepol: „Musíš sa s ňou stretnúť!“ No v tej chvíli som ešte nevedela prečo.

Namiesto toho som schmatla jej knihu *The Menopause Reset* (Reštart v menopauze). Mala som štyridsať, blížila sa mi perimenopauza (ak som v nej už nebola), a tak som začala (hoci nerada) čoraz viac premýšľať nad hroziacim prechodom z obdobia, keď som bola plodná ako jablň, do tej časti života, ktorá je podľa všetkých mizerná. Tej časti, keď na všetkých štekáte, máte návaly tepla a začínate prichádzať o rozum. Nechcela som, aby môj život po štyridsiatke vyzeral takto, no ako som sa tomu mohla vyhnúť, keď som bola naučená, že to zažíva každá žena?

Uznávam, že ako „celebrita“ často nemávam „typickú skúsenosť“ (najmä keď si chcem rezervovať stôl v populárnej reštaurácii). Nemožno však obísť ľudskosť starnutia ani nevyhnutné zmeny, ku ktorých dochádza v ženskom tele.

O svoje telo som sa vždy starala, no v posledných rokoch som si všimla, že mi ubúda energia. Zápasila som s otupenosťou mozgu, pri snahe o komunikáciu som nenachádzala slová a zabúdala som, prečo som vošla do miestnosti. Počas minulého desaťročia som bojovala aj s ťažkou úzkosťou a depresiou, čo ma priviedlo k liekom, k všímavosti a akejkolvek dostupnej alternatívnej liečbe. Aj tak som mala pocit, že sa točím okolo jadra svojich zdravotných problémov bez jasného riešenia, a informácie, ktoré som získala z knihy Dr. Mindy, moje podozrenia potvrdili.

Mala som veľké šťastie, že som s Dr. Mindy mohla pracovať individuálne. Nespočetné hodiny mi vysvetľovala presne to, čo sa dozviete na nasledujúcich stranách. Podľa mňa by sme tieto lekcie mali všetky dostať pri vstupe do puberty, no nedeje sa to. Je čas prevychovať sa a posilniť si srdce aj myseľ vedomosťami, vďaka ktorým nebudeme v súvislosti

Predslov

s vlastným zdravím viac vydané na milosť a nemilosť ničomu a nikomu mimo nás.

Ak premýšľate, do čoho sa čítaním tejto knihy namočíte, to je ono: objavíte liečivú silu svojej veľkolepej ženskej podoby. Osvojíte si všetky potrebné nástroje, aby ste aktivovali svoju uzdravujúcu, radostnú a tvorivú energiu vychádzajúcu z pôvodného, inštinktívneho miesta – z vlastného tela a duše.

Kým som nepoznala Dr. Mindy, neviem, či som skutočne verila, že moje telo sa dokáže samo vyliečiť. No dnes v to verím. Nech už čelíte akýmkoľvek výzvam, vedzte, že uzdravenie je možné. Nestane sa tak z večera do rána. Bude sa treba vzdelávať – do čoho sa práve statočne púšťate –, ale potrebná bude aj láska, úcta a venovanie sa jedinečným potrebám svojho tela. No ja vám verím a nepochybujem o tom, že Dr. Mindy tiež.

Neviem, ako vy, ale ja som ako dievčatko často počúvala nasledujúce frázy: „Nebež ako dievča, nehádz ako dievča, odpaľuješ ako dievča.“ Akoby to, že som dievča alebo robím niečo „ako dievča“, bolo zlé či nesprávne. Kiežby to dievčatko vtedy vedelo, že byť dievčaťom je obrovská superschopnosť! Tá žena, ktorá z neho vyrástla, to dnes určite vie.

Táto žena vie, že jej ženstvo je posvätné – dokáže robiť zázraky a pomáha jej liečiť sa. Dokonca môže uzdravovať okolitý svet. Modlím sa, aby každá žena, ktorá číta túto knihu, pochopila, že robiť veci „ako dievča“ alebo „na ženský spôsob“ (predovšetkým učiť sa, ako vyživovať svoju prirodzenosť), je cesta k slobode a spôsob, akým my ženy pomôžeme nastoliť nebo na zemi.

LeAnn Rimesová,

speváčka, skladateľka a víťazka Grammy,
hľadačka, tlmočníčka pravdy, mystička a sebaistá žena

2022

Žena,

v tvojej cyklickej prirodzenosti je veľká sila, pretože my sme príroda. Podobne ako príroda tvoríme život a žijeme podľa prírodných rytmov. Nežné zviera, ktoré je tvojou najvernejšou prirodzenosťou, to vie na najhlbšej úrovni.

Žena,

našou úlohou je nezabúdať, odstraňovať vrstvy spoločenského podmieňovania a zasahovania, obraz „dobrého dievčaťa“ a vrátiť sa k našim najprirodzenejším textúram a rytmom. Dovoľ si, ctiť a znova urobiť posvätnou každú orgazmickú radosť, každý prvotný výkrik, každý inštinkt, každý hlboký smútok a nárek, každý okamih, keď sa poddáme odpočinku a zbavujeme sa starého, každý kúsok vlastnej tvorivej sily.

Žena,

si posvätná. Nielen vo svojom najjasnejšom svetle, ale aj v temnote. Tvoja najväčšia sila spočíva v tom, že sa riadiš vlastným rytmom a nebojuješ proti prírode, proti vlastnej prirodzenosti. Pretože matka príroda napokon vždy zvíťazí. Naša voľba spočíva v tom, či jej pomôžeme rozvinúť sa.

LeAnn Rimesová

Úvod

Ešte nikdy sme väčšmi nepotrebovali novú paradigmu zdravia. V posledných desaťročiach prudko narastá počet chronických ochorení, ako je Alzheimerova choroba, rakovina, cukrovka, neplodnosť, kardiovaskulárne ochorenia, autoimunitné ochorenia, výkyvy nálady a chronická bolesť. Azda najväčšmi skľučujúce je to, že mnohé tieto diagnózy postihujú ženy. No ženám sa aj tak stále núka univerzálne riešenie, ktoré len zriedka berie do úvahy ich hormonálne potreby, takže sa cítia nevypočuté, chýbajú im odpovede a predovšetkým sú stále choré.

Tento scenár poznám až prídobro, lebo som bola jednou z tých žien. V devätnástich ma premohla neutíchajúca únava – taká, že som nedokázala plniť ani tie najjednoduchšie každodenné úlohy. Vo veku, v ktorom väčšina dievčat premýšľa nad svojou budúcou kariérou, som sťažka nachádzala energiu na to, aby som vôbec vyliezla z postele. Pri hľadaní odpovedí som sa ocitla v kancelárii jedného z najlepších lekárov na svete, ktorý mi diagnostikoval chronický únavový syndróm, ochorenie, na ktoré neexistovala žiadna známa liečba. Povedal mi, že potrvá roky, kým sa vyliečim z takej vyčerpávajúcej choroby, a poradil mi, aby som zanechala školu, nastúpila na skúšobnú liečbu a dúfala, že sa moje telo uzdraví. V tom čase som bola športovkyňou so štipendiom a s trénermi, ktorí mi dýchali na krk, aby ma dostali späť na tenisový kurt. Nemala som čas vyčkávať.

Všetci máme chvíle, na ktoré sa spätne pozrieme a uvedomíme si, že sa nám v sekunde zmenil život. Ten deň, keď som sedela u lekára, bol jednou z takých chvíľ. Neverila som vlastným ušiam, podobne ako milióny žien, ktoré si od lekára vypočujú nepriaznivú prognózu. No môj vnútorný hlas mi stále hovoril, že existuje aj iný spôsob. Ako mi môže v dvadsiatke zlyhávať telo? Ak mi nevie pomôcť najlepší odborník na chronickú únavu, ako sa z toho dostanem? Tá temná chvíľa ma naučila jednu dôležitú vec, ktorú vnášam do svojej dnešnej praxe: Keď vám kolabuje zdravie, stačí jediná osoba, ktorá vo vás verí a dá vám nádej. Našťastie ňou v ten deň bola moja mama. Bola frustrovaná z lekáro-

vých odporúčaní a z ordinácie ma hneď a zaraz odviezla za holistickým lekárom. Písal sa rok 1989 a v tých časoch bolo takmer nemožné nájsť lekára s prirodzeným prístupom. Jeho prvé odporúčanie? Zmeniť stravu. Vysvetlil mi, že nie všetky potraviny sú rovnaké. Niektoré prospievajú zdraviu, iné vás oslabujú. Ja som jedla tie, čo ma oslabovali. Okamžite mi nariadil stravu, ktorá sa veľmi ponášala na dnešnú veľmi populárnu ketogénnu diétu.

Po troch týždňoch dodržiavania jeho stravovacích odporúčaní som cítila, že sa v mojom tele dejú dramatické zmeny. Nielenže sa mi vracala energia, ale mala som aj jasnejšiu myseľ, bez námahy som zhadzovala kilá a depresívny opar, do ktorého som bola zahalená celé mesiace, z večera do rána zmizol. Doslova som mala pocit, akoby mi niekto podal zázračný liek, hoci som zmenila len stravu.

Prečo moje telo zareagovalo na zmeny v stravovaní tak dobre? Akú liečivú silu som rozduchala len tým, že som zmenila výber potravín? A prečo mali títo dvaja lekári také dramaticky odlišné názory na moju cestu k uzdraveniu? Bola som ohromená tým, ako rýchlo moje telo zareagovalo na zmeny v stravovaní. Vyvolalo to vo mne neutíchajúcu túžbu zistiť, čo ešte je moje telo schopné dosiahnuť pomocou jedla. No tiež som premýšľala, koľkí ľudia počúvajú podobné hrozivé prognózy a nikdy sa nedozvedia, ako jedlo ovplyvňuje schopnosť ich tela uzdraviť sa. Táto skúsenosť vo mne vyvolala túžbu pomáhať iným, aby videli, aký vplyv má na ich zdravie niečo také prosté ako strava.

Odvtedy som preštudovala a otestovala takmer každú populárnu diétu, ktorá sa objavila. Uvedte nejaký nový trend v stravovaní a určite som ho vyskúšala. A posledných dvadsaťpäť rokov som strávilá namáhavou prácou s tisíckami pacientok, ktorým som pomáhala pochopiť, aké dôležité môže byť pre ich zdravie, čo a kedy jedia. Celý tento výskum ma naučil, že ľudia dnes viac ako kedykoľvek predtým trpia v dôsledku zlých stravovacích rozhodnutí. Centrum pre prevenciu a kontrolu chorôb nedávno uverejnilo, že 60 percent Američanov má jedno chronické ochorenie, 40 percent dve alebo viac a na liečbu týchto chronických stavov ide 90 percent z biliónov dolárov, ktoré míňame na zdravotnú starostlivosť. Prečo sme takí chorí? Čo sa za posledných tridsať rokov zmenilo, že sme nabrali kolízny kurz k chronickým ochoreniam? Keď sa pozriete na jadro mnohých chronických ochorení, zbadáte spoločnú niť – zlé metabolické zdravie.

Zlému metabolickému zdraviu známemu ako metabolický syndróm sa v súčasnosti dostáva veľa pozornosti a je na to dobrý dôvod. Výraz *metabolické zdravie* sa často používa na označenie schopnosti človeka správne regulovať hladinu krvného cukru, krvný tlak a hladinu cholesterolu bez užívania liekov. Zlé metabolické zdravie vedie nielen k chronickým ochoreniam, ale oslabuje aj imunitný systém a azda najzarážajúcejšie je na ňom to, že ho naša kultúra normalizuje. Mnohé charakteristické znaky toho, že niečie metabolické zdravie upadá, lekári často označujú za „starnutie“, „genetiku“ alebo „nevyhnutnosť“. Človek zápasiaci s metabolickým zdravím vysiela jasné signály: Vysoká hladina krvného cukru, triglyceridov a nízkodenzitného lipoproteínu (LDL cholesterolu), vysoký krvný tlak alebo zväčšujúci sa obvod pása vypovedajú o tom, že má problémy s metabolizmom. Klasickým znakom zlyhávajúceho metabolizmu, ktorému sa len zriedka venuje pozornosť, je neschopnosť vydržať bez jedla. Označuje sa ako hypoglykémia, no vaše brilantné telo má záložný energetický systém, ktorý by sa mal aktivovať, keď ste bez jedla, a dodať vám energiu, duševnú bystrosť a podržať vás, kým sa znova nenajete. Ak vám robí problém vydržať bez jedla dlhšie než štyri hodiny, je čas vyladiť si metabolizmus.

V roku 2018 realizovali na Univerzite v Severnej Karolíne v Chapel Hill výskum, ktorý ukázal, že len 12 percent Američanov je metabolicky zdravých. A nejde len o Američanov: vyše 800 miliónov ľudí na celom svete trpí obezitou. Podľa časopisu *British Medical Journal* dnes obezita v mnohých krajinách zabíja viac ľudí než fajčenie.¹ Azda najznejpokojujúcejšie je, že najrýchlejšie rastúca časť obéznej populácie tvoria deti. Predpokladá sa, že v ďalšom desaťročí prípady detskej obezity stúpnu o 60 percent a do roku 2030 bude obéznych 250 miliónov detí. Očakáva sa, že zdravotné náklady spojené so vzostupom obezity presiahnu do roku 2025 1 bilión dolárov. Uznávané lekárske časopisy ako *The Lancet* dokonca vyhlasujú, že v dôsledku významnej súvzťažnosti medzi metabolickými ochoreniami a horšími následkami covidu musí byť metabolické zdravie v postpandemickej ére celosvetovou prioritou.² Súčasné snahy o prevenciu a liečbu metabolických hrozieb obezity sú však zjavne nedostatočné. Naš prístup k tomuto narastajúcemu problému sa musí zmeniť. Zlé metabolické zdravie nie je len číslo na váhe alebo zvýšený laboratórny nález; je to človek v kríze. Žiadna zdravotná kríza neovplyvňuje len daného jednotlivca. Vplýva aj na jeho rodinu,

na naše komunity a, ako nás naučila pandémia, aj na celý svet. V tejto metabolickej kaši sme všetci spolu.

Nech už je naša súčasná metabolická situácia akokoľvek bezútešná, existuje jasná cesta von. Je to cesta, ktorá nezaberie veľa času a nebude stáť žiadne peniaze. Je podložená vedou a dostupná komukoľvek, kdekoľvek a kedykoľvek. Tým nástrojom je pôst. Hoci umenie pôstu nie je novou koncepciou v rámci zdravia, ľudia v posledných rokoch zistili, že pôst predstavuje najrýchlejšiu cestu k lepšiemu zdraviu. V snahe pomôcť pacientom zlepšiť si zdravie prostredníctvom výživy som natrafila na viaceré výskumy dokazujúce účinnosť pôstu. Tak veľmi som sa zamilovala do vedeckých zistení o tom, ako sa naše telo uzdravuje v stave nalačno, že som pôst začlenila do liečebného plánu každej svojej pacientky. Výsledky boli ohromujúce. Nikdy som nevidela, aby sa telo tak rýchlo uzdravilo len tým, že som upravila niečo také prosté ako čas jedenia. To ma prinútilo premýšľať: *Ak pôst tak účinne pomohol mojim pacientkam, mohol by byť vhodným nástrojom pre všetkých?*

Za dvadsaťpäť rokov praxe som zistila, že dvoma najväčšími prekážkami pri uzdravovaní sú čas a peniaze. Pôst si vie rady s oboma. Tak ma nadchol tento znovu sa vynárajúci starobyľý liečebný nástroj a výsledky, ktorých som bola svedkom, že som sa o pôste rozhodla učiť na svojom youtubovom kanáli. Rýchlo som zistila, že mnohí ľudia, predovšetkým ženy, sú lačné po poznaní, ako sa účinne postiť. O tri roky a 900 videí neskôr som v prvej línii svedkom narastajúceho zdravotného trendu, o ktorom sa chcú pacienti aj lekári dozvedieť viac. Za tie roky, čo učím o pôste, som na svojom kanáli zdieľala státisíce príbehov o uzdravení. Je jasné, že ľudia výsledky pôstu milujú.

Čoskoro zistíte, že pôsobivé sú aj výskumy pôstu. Uznávané vedecké časopisy, napríklad *The New England Journal of Medicine*, *Cell Metabolism*, *Nature* a *The British Medical Journal*, neustále publikujú nové dôkazy potvrdzujúce jeho účinnosť. Tieto štúdie ukazujú, ako pôst pomáha každej stránke metabolického zdravia od chudnutia a vysokého krvného tlaku cez inzulínovú rezistenciu až po zápal a znižovanie hladiny cholesterolu. Máme tiež vedecké dôkazy, že opravuje črevný mikrobióm, zmierňuje neurodegeneratívne ochorenia, ako je demencia a Alzheimerova choroba, rešartuje pokrívajúci imunitný systém a zmobilizuje neurotransmitery šťastia, ako dopamín, sérotonín a GABA.

Hoci vedecké dôkazy jasne hovoria, že pôst lieči, istý významný fakt nám stále uniká: k pôstu nemožno pristupovať univerzálne a platí to najmä pre ženy. Akokoľvek je vzrušujúce, že prerušovaný pôst zaraďuje do svojho životného štýlu čoraz viac ľudí, vynorili sa tri kritické otázky, ktorým sa nevenuje pozornosť.

Prvou je, ako dlho by sa mal človek postiť. Prerušovaný pôst sa zvyčajne vníma ako 13 až 15 hodín bez jedla. Aj tak sa však mnohí riadia výskumom pôstu v pomere 16 : 8 (16 hodín hladovky, ktoré sa striedajú s 8 hodinami jedenia). Jeden z najslávnejších výskumov medzitým odhalil, že trojdňový pôst môže zabíjať predrakovinové bunky a reštartovať celý imunitný systém. Keďže takéto vedecké články sú čoraz bežnejšie a pôst stále populárnejší, koluje veľa názorov na to, ako dlho by mal trvať. Preto je pre mnohých neuveriteľne zložité určiť, ako dlho sa postiť, či sa postiť každý deň a či sa vôbec postia správne. Keď sa vám začne počas pôstu dariť, bude lákavé držať ho dlhšie. Ale je dlhšie lepšie? Často nejestvujú jasné odpovede.

Druhá otázka znie, ktoré potraviny je najlepšie kombinovať s pôstom. Mnohí sú do pôstu takí zamilovaní, až zabúdajú, že aj jedlo lieči. Najväčšiu metabolickú zmenu však vytvára rytmus, v ktorom striedate hodovanie s hladovaním. Odborníci na pôst sa sústreďujú primárne na uzdravenie, ku ktorému dochádza v rámci pôstneho okna, a o liečebnom význame jedla vás neinformujú. Problémom je, že veľa ľudí stále konzumuje typickú západnú stravu, čo značí potraviny plné chemikálií, cukru a tukov vyvolávajúcich zápaly. Akokoľvek rozporuplne to môže znieť, jedlo by sa z konverzácie o pôste vynechávať nemalo. Keď skombinujete pôst a správne potraviny, dejú sa zázraky – najmä ženám.

To ma privádza k tretej a najdôležitejšej otázke, na ktorú treba odpovedať: Potrebujú sa ženy postiť inak ako muži? Táto otázka je kľúčová, pretože ženy sú významne ovplyvnené mesačnými a menopauzálnymi výkyvmi hormónov. Zložitosť našich pohlavných hormónov – estrogénu, progesterónu a testosterónu – si vyžaduje, aby sme venovali väčšiu pozornosť prudkým nárastom hladín kortizolu a inzulínu, ku ktorým dochádza vo veľkom strese, pri cvičení, pri jedle a dokonca aj pri hladovke. Keď pôst využívame na prepnutie svojho metabolického spínača, musíme to robiť v súlade s hormónmi. Hormóny síce poháňajú aj mužov, no ich hormóny nie sú na tieto výkyvy také citlivé. Aby žena pochopila všetky zdravotné prínosy pôstu, musí vedieť, *kedy* a *ako*

prepnúť svoj metabolický spínač v súlade s vlastnými hormonálnymi cyklami.

No podobne ako v mnohých aspektoch zdravotnej starostlivosti sú ženy z konverzácie často vynechané. Mnoho kníh o pôste učí univerzálny prístup a ženám ostáva viac nezodpovedaných otázok než odpovedí. V podcastoch, príspevkoch na sociálnych sieťach a v blogoch sa rozoberá, že ženy sa majú postiť inak, no len málo z nich radí, *ako* na to. To je obrovský problém. Ak sa žena náhle rozhodne, že sa začne postiť, a nezladí to so svojím menštruačným cyklom, môžu sa objaviť nepriaznivé symptómy, ako je vypadávanie vlasov, vyrážky, úzkosť, vynechávajúca menštruácia, problémy so štítnou žľazou a so spánkom. Všetkým týmto symptómom sa dá vyhnúť, keď sa žena naučí, aká hladovka vyhovuje jej jedinečnému telu. Správne vykonaný pôst môže vyriešiť mnohé problémy, s ktorými ženy zápasia. To isté platí pre ženy v období menopauzy, ktoré možno už nemajú cyklus, no stále majú hormonálne potreby. Musíme sa zaoberať tým, ako by mal vyzeráť ich pôstny životný štýl. Zoznam žien, ktoré hľadajú odpovede na otázky týkajúce sa pôstu, je dlhý. Sú to ženy so syndrómom polycystických vaječníc (PCOS), ženy so zavedeným vnútromaternicovým telieskom, s veľmi zriedkavým menštruačným cyklom a stovky tisíc žien, ktoré zápasia s neplodnosťou – všetky musia pôst prispôsobiť vlastným potrebám. A potrebujú zdroje, ktoré ich povedú.

V snahe pomôcť som na svojom youtubovom kanáli začala učiť o spleťostiach pôstu a ako ho časovo prispôsobiť vlastným hormonálnym potrebám. Načrtla som šesť rozličných štýlov hladovky (v trvaní od 13 do 72 hodín) a dva odlišné stravovacie programy (zahŕňajú ketobiotické potraviny a potraviny na hormonálne hodovanie), ktoré možno rozvrhnúť podľa ženského menštruačného cyklu. Tiež som vytvorila nástroj s názvom Pôstny cyklus, ktorý žene umožňuje zvoliť si správnu dĺžku pôstu a spôsob stravovania, aby korelovali s jej menštruačným cyklom. A pre ženy s cyklom aj bez neho, ako sú ženy v menopauze alebo užívajúce hormonálnu antikoncepciu s minimálnym krvácaním, som vytvorila postupný 30-dňový pôstny reštart, ktorý obmieňa dĺžku pôstu a stravu, aby došlo k vyrovnaniu hladiny hormónov a súčasne k zlepšeniu metabolického zdravia. Ak ma ženy niečo naučili, tak to, že keď žena zistí, ako si vybudovať pôstny životný štýl okolo cyklu, stane sa nezastaviteľnou.

Úvod

Práve spomínané ženy ma inšpirovali k napísaniu tejto knihy. Na týchto stranách nájdete overené stratégie, postupy šité na špecifické ochorenia, tipy na uľahčenie pôstu a nástroje, ktoré som využila na pomoc státisícom žien ako vy, aby sa im v pôstnom životnom štýle dарило. Knihu som rozdelila na tri časti. Začínam vedeckými poznatkami o pôste a o metabolickom prepínaní. Kľúčom k úspechu je vedieť, *prečo* je dobré sa postiť. V prvej časti vás tiež stručne prevediem tým, ako fungujú hormóny. Toto je lekcia, ktorú ste mali dostať v trinástich, a som nadšená, že vám ju teraz môžem poskytnúť. Na dosiahnutie úspechu v pôste je kľúčové spojiť vedecké poznatky so zázračnou mocou vašich hormónov. V druhej časti sa ponorím do stravovacích princípov, vďaka ktorým už nikdy metabolicky nezablúdite. Výživa vie byť komplikovaná a ja vám ju chcem zjednodušiť. V tejto časti vám predstavím dva štýly stravovania – ketobiotické a hormonálne hodovanie –, ktorými doplníte svoj pôst. Naučíte sa tiež, ako používať Pôstny cyklus, aby ste pôsty rozličnej dĺžky zosynchronizovali s menštruačným cyklom. V tretej časti sa napokon naučíte, ako pôst prispôbiť svojmu životu. Zahŕňa 30-dňový pôstny reštart, špecifické postupy, ktoré môžete použiť, ak sa usilujete prekonať chorobu, a tipy na uľahčenie pôstu. V tejto časti vysvetľujem aj jednu z koncepcií, ktoré učím najradšej – ako prerušiť pôst. Bez ohľadu na to, kde na pôstnej ceste sa nachádzate, viem, že tu nájdete zdroje, ktoré vám pomôžu badateľne zmeniť zdravie.

Podobne ako bola mama pred rokmi mojím majákom nádeje, chcem, aby vás táto kniha usmerňovala, keď sa budete učiť, ako pomocou pôstu znovu prevziať kontrolu nad vlastným zdravím. Táto kniha vám presne ukáže, ako to dosiahnuť. Lekárska komunita už pridľho poskytuje ženám nedostatočné služby a som šťastná, že sa s vami môžem podeliť o prísľub, ktorý dáva pôst každej jednej z vás.



1. ČASŤ

**VEDECKÉ
POZNATKY**

1. KAPITOLA

Nie je to vaša chyba

Vaše telo je takmer dokonalý stroj. Pozostáva z vyše tridsiatich biliónov buniek, ktoré fungujú ako jednotný tím a tvrdo pracujú, aby sa uistili, že sa vám bude dariť. Každá jedna bunka je ako malá továreň, ktorá produkuje energiu tým, že spaľuje tuk, metabolizuje glukózu a vyrába antioxidanty. Tieto bunky vedia, kedy vám dodať energiu, aby ste mohli splniť svoje úlohy, a kedy vás spomaliť, aby ste mohli odpočívať. Keď jete, prijímajú živiny, ktoré ste im poskytli, a využívajú ich na plnenie úloh potrebných na to, aby ste fungovali čo najlepšie. Ak potrava nie je dostupná, prepnú na alternatívny zdroj paliva, čím vám zabezpečia silu a duševnú bystrosť, aby ste mohli ďalej fungovať. Keď receptory na povrchu týchto buniek zacítia, že vám v krvi cirkulujú hormóny, otvoria svoje brány a vpustia ich dnu. Účinne sa adaptujú na akékoľvek fyzické, chemické alebo emocionálne vplyvy, ktoré sa im postavia do cesty. Vskutku pozoruhodné, však?

Je tu však jeden problém: potrebujú vašu podporu. Aby mohli správne fungovať, nezaobídu sa bez určitých živín – dobrých tukov, aminokyselín, vitamínov a minerálov. Keď sa im tejto podpory nedostáva, nedokážu vykonávať svoju prácu. Preto módne diéty nespĺňajú vaše očakávania. Väčšina diét, ktoré sľubujú okamžitý výsledok, je v rozpore s vašou bunkovou architektúrou. Preto sa s ich pomocou nedá dosiahnuť trvalý výsledok a predurčujú vás k viacerým zdravotným problémom, ktoré urýchľujú starnutie a vedú k chronickým ochoreniam.