



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 23. 10. 2018 | Ing. Petr Havlíček

Půst není módním trendem. Paměť těla je zná

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pust-neni-modnim-trendem.-Pamet-tela-je-zna__s10012x11206.html

Hladovění v podobě půstu doprovází spousta otázek. Různí lidé tento pojem totiž chápou různě. Jaký je rozdíl mezi půstem a hladovkou? Když mám chuť zkusit půst - pak jaký si vybrat? Klíčem k pochopení může být ohlédnutí se do historie k našim předkům.



Co je to vlastně půst?

Co si pod tímto slovem máme představit? Jedná se o **hladovku**? A k čemu vlastně půst sloužil či slouží? Jedná se jen o praktiku, provozovanou v různých

náboženstvích, anebo má i hlubší význam pro fungování našeho organismu? A pokud se rozhodnu dodržovat nějaký půst, jakou **formu** si mám zvolit? To a možná mnohé další otázky bychom mohli nalézt, pokud bychom se hlouběji ponořili do problematiky půstů. Takže pojďme to zkusit od počátku. Definici půstu, která mně přijde docela výstižná, jsem si vypůjčil z Wikipedie:

Půst je jednání jedince nebo společenské skupiny, dané zřeknutím se potravy či její redukcí na minimum nebo omezením se na vyhraněné, skromností charakterizované pokrmy, jenž má mít pro postící se osoby pozitivní přínosy.

Docela trefné, nicméně i za touto definicí se dá ukryt spousta věcí. Jde o to, co od půstu **očekáváme**. A také o to, jaký půst si vlastně zvolíme, protože různých půstů dnes existuje celá řada a koza, aby se v tom vyznala...



Paměť těla pústy zná

Náš organismus je **vývojově přizpůsoben** na periodicky opakující se období hodování a období hladomoru. Naši předkové nikdy neměli neustálý přístup do jídel narvaných obchodů, neměli doma ledničky, neexistoval potravinářský průmysl, který dnes dokáže i z potraviny, která přirozeně velmi rychle podléhá zkáze, vytvořit potravinu trvanlivou...

Takže člověk desítky tisíc let nevěděl, kdy bude mít hojnost a kdy bude neplánovaně trpět. Do tohoto ještě historicky vstupují díky duchovním zvyklostem plánovaná období, kdy se člověk **dobrovolně zříká** požitků v jídle (i v životě) - pústy.

Adventní a předvelikonoční půst

Každé náboženství má svůj „systém“ půstů. V našich křesťanských končinách máme dva zásadní: adventní, tedy předvánoční a předvelikonoční. [Adventní půst](#) trvá zhruba 4 týdny. Jeho počátek se historicky ustálil na první adventní neděli a tento půst je ukončen slavnostní Štědrovečerní večeří.

[Předvelikonoční půst](#) je o něco delší a trvá 40 dní. Půst začíná Popeleční středou a končí Velikonocemi. Oba půsty jsou charakteristické poměrně chudou stravou, která nemá obsahovat **maso teplokrevných zvířat** (jejich tuk a ryby bylo možno zařadit), **alkohol** a další zbytečné požitky – a tyto zbytečné požitky se nemusí týkat jen jídla.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2023

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