

# Půst nejen na Štědrý den



## Štědrý den a půst

Kdo na Štědrý den vydrží až do večere nejíst, uvidí zlaté prasátko. To říká jedna z vánočních tradic. I když... Dodržuje se ještě? Na Vánoce jsou lidé dobrotami obklopeni a odolat jídlu a různým pochutinám je těžší než kdykoliv jindy v roce.

**A kde se vlastně tato tradice půstu vzala? Předepisoval ji katolický liturgický kalendář, a proto se v tento den nejedlo či jen velmi málo. Půst se držel do té doby, než vyšla první hvězda.** Obecně křesťanství říká, že člověk se má postit, aby činil pokání za hříchy a učil se je přemáhat. Na druhou stranu Štědrý den je dnem radosti a primárně tedy není určen k pokání.

Svůj význam však půst má. Lidé v tento vzácný den povznášejí svého ducha, k čemuž jim pomůže i střídmost a odříkání věcí pozemských.

**Někteří lidé stále půst drží a netýká se to jen věřících, ale všech, kteří chtějí ctít zažitě vánoční tradice. A může to mít i praktický význam. Většinu lidí během svátku čekají dny plné jídla, takže není na škodu nejdřív trošku vyhladovět.**

A co to zlaté prasátko? Pověra říká, že kdo ho na Štědrý večer uvidí, bude mít další rok hojnost a dobrou úrodu. Zlaté prasátko se slibuje především dětem, aby byly motivované vydržet.

# Půst jako detoxikace těla

Půst je také jednou z možností detoxikace, kterou podstupují lidé kvůli zdraví a také, když chtějí „nastartovat“ hubnutí.

**Držíme-li půst, organismus nemusí trávit, a tak se může „soustředit“ na své pročištění. To je prospěšné především pro střeva. Pomáhá také s imunitou, zlepšit průtok krve, redukcí cholesterolu, snižovat krevní tlak a s poklesem kyselosti organismu, což je v současnosti problém mnoha lidí.**

**Občasný jednodenní půst nám tedy může pomoci pročistit tělo a je prospěšné. Doporučit ho však lze pouze zdravým lidem** a samozřejmě netěhotným a nekojícím ženám. Také není vhodný pro děti. Když už se pro něj rozhodnete, nedržte ho delší dobu a nepojímejte ho jako způsob hubnutí. Dlouhodobé hladovění je nezdravé a může vést k různým potížím.

**Při půstu je důležité dodržovat pitný režim.** Někteří doporučují neúplný půst. To znamená, že můžete během dne pít ovocné a zeleninové šťávy či jíst malé porce zdravých jídel, především ovoce a zeleninu.

Ne každému půst jako možnost detoxikace vyhovuje. Zkoušeli jste ho někdy? Jaké s ním máte zkušenosti? Přepládaly ve vás pozitivní emoce, nebo jste ho vnímali jako nepříjemné hladovění?