



Ramadán

MĚSÍC MILOSRDENSTVÍ



Obsah

2 **Ramadán**
Putující posvátný měsíc
Osman Örs

6 **Půst v abrahámovských**
náboženstvích
Betül Ziya

11 **(Přerušovaný) půst**
M. Nur Şen





RAMADÁN

Putující posvátný měsíc

Osman Örs

Půst jako jistý druh odříkání je součástí jak abrahámovských, tak i dalších náboženských tradic. Věřící se postí, aby se pevněji spojili se svým stvořitelem, soustředili se na ty nejpodstatnější věci v životě a zkontrolovali své pudy.

Vedle duchovního rozvoje člověka samotného jsou zásadní také vazby k jeho bližním. Díky postnímu měsíci ramadánu máme příležitost si uvědomit, že žitá religiozita může příjemným způsobem obohatit jak duchovní život jednotlivce, tak i jeho společenské soužití. Tuto religiozitu vyjadřují věřící kromě jiného půstem, odříkáním si materiálních věcí a péčí o potřebné. Následující řádky se věnují otázkám, kam až sahá vliv této žité religiozity a jaké možnosti v tomto směru nabízí ramadán. Předkládané úvahy jsou ilustrovány na několika příkladech z pocitového a myšlenkového světa muslimů.

Požehnané období

V našem solárním kalendáři najdeme požehnaná období, ve kterých se jednak obzvláště jasně projevuje Boží milost a lidé zakoušejí oživení novou spiritualitou, jednak se jedná o dobu, která do značné míry proměňuje či nově utváří i jejich společenský život. Ramadán je pro muslimy právě takovým požehnaným obdobím – každý rok ho očekávají s novými bohubíly záměry. Spojeno s tímto očekáváním je také intenzivní obrácení se ke slovům Božím, která v tomto požehnaném měsíci obdržel prorok Mohamed od archanděla Gabriela v podobě Koránu. Během postního měsíce ramadánu se tedy věřící věnují Koránu a modlitbám ještě intenzivněji než obvykle.

Pohyblivý měsíc ramadán je jakýmsi poutníkem po měsících solárního kalendáře – každý rok se posouvá přibližně o 11 dní. Zároveň se jedná o jeden ze dvou každoročních duchovních a společenských vrcholů v životě muslimů na celém světě. Korán¹ předepisuje věřícím, kteří dosáhli určitého věku a nejsou nemocní nebo na cestách, aby tento měsíc strávili půstem. Od úsvitu (tedy od přechodu z

temnoty noci do jasného světla) do soumraku se zřikají vody a potravy a krotí svůj charakter tím, že se zdržují neslušných slov, hádek, lží a rouhání. Na toto vše by muslimové měli rezignovat obecně, ovšem během ramadánu by takové chování ještě více znehodnocovalo význam půstu a bránilo by věřícím v očistě jejich srdcí, zdokonalování charakteru a získání přízně Boží. Prorok proto postící se lid varuje tím, že říká: „**Bůh neuznává hlad a žízeň toho, kdo se postí a zároveň lže nebo se lhaním obchoduje. Jinde² radí: „Pokud někdo postícího podněcuje k hádce, ten ať praví: „Postím se!“ a odejde.**“³

„**Ramadán znamená ještě více. Je to jakýsi střípek touhy a bezpečí.**

Dodržovat ramadán tedy neznamená jen jednoduše hladovět a žíznit a prokazovat tělu dobro. Ne, hladovění má postícím především otevírat brány duchovna a spirituality. Díky tomu si mají věřící zušlechťovat ducha a tříbit charakter. Mají se zdržovat špatného chování, prokazovat trpělivost a dobro, rozvíjet v sobě soucit a empatii, zvyšovat svou vnitřní citlivost a věnovat se rozjímání. Postící by měli přemýšlet o sobě, svém postavení před Bohem a svým okolím, zpomalit a nalézt opět sebe sama – vždyť dnešní svět je tak rychlý a hektický. Vedle toho by se měli věřící také naučit vážit si v životě prostých věcí a darů. Neboť kdo se postí, dokáže po dlouhých hodinách odříkání velmi ocenit sebemenší doušek vody. A rovněž velice dobře ví, jak dobře a intenzivně chutná první lžíce polévky nebo první sousto chleba.

Kousek domova

Ale ramadán znamená ještě více. Je to jakýsi střípek touhy a bezpečí. Zejména pro muslimy, kteří již dlouho žijí v jiné zemi, nebo i pro ty, kteří se nově přestěhovali nebo museli z nějaké země uprchnout. Těm všem dodává ramadán pocit duchovního domova. Jedná se o pocit nábožensko-kulturní přináležitosti, v kterou mohou muslimové v nové zemi věřit, kterou mohou žít a sdílet. A tak stejně jako v původním domově určuje a utváří ramadán náš společenský život i v nové zemi. Podporuje a zintenzivňuje naše multikulturní soužití, přivádí sousedy, přátele a osobnosti veřejného života k jednomu stolu a stará se o srdečný dialog. Tento dialog zase dodává naší již tak rozmanité a pestré společnosti další odstíny tolerance a lásky k bližním – díky němu se daří vytvářet harmonické a mírumilovné soužití.

Při nespočtu ramadánových večerí, setkání a osobních pozvání na hostinu posilujeme a upevňujeme vazby mezi chudými a bohatými, sousedy, přáteli a známými. Hledíme si do očí, nedbáme na obavy a výhrady, cizota se rozpouští a my můžeme zahlédnout skutečného člověka. Vznikají nová přátelství a naše vzájemné představy o druhých, mnohdy plné předsudků, se proměňují v respektující, starostlivé a láskyplné soužití.

Domov pro potřebné

Ramadán je však zároveň domovem pro hladovějící, vykořeněné a trpící tohoto světa. Platí to rovněž pro lidi žijící pod hranicí chudoby, kterých jsou jen v Evropě celé miliony. Dle statistiky je téměř čtvrtina obyvatel Evropské unie ohrožená chudobou.⁴



Ale z jaké podstaty je vlastně ramadán pro tyto lidi domovem? Ramadán je totiž časové období, přesněji jeden měsíc, který zve věřící z celého světa k tomu, aby hladověli a žíznil. Všichni, ať bohatí nebo chudí, bez domova nebo s ním, se v tentýž čas sejdou a hladovějí a žízní společně. Společně jsou v této době součástí komunity hladovějících a žíznících. A přesně tento povznášející pocit solidarity s sebou přináší šanci, která má společenský význam. Zapomnětlivost člověka se oddělí od jeho odpovědnosti – a tím se ramadán a půst stávají prostředkem, pomocí něhož se zhýralý a zapomnětlivý člověk postaví znovu na zem a rozpomene se na to, co je ve skutečnosti důležité. Půst posiluje lidský pocit solidarity a vyzývá člověka k jednání.

V souladu s tím nejsou postíci se lidé vyzýváni k pouhému hladovění a žíznění. Nemají se totiž osvobodit pouze od nadbytečných kilogramů.

Ne, v tomto požehnaném a srdce povznášejícím období by si měli uvědomit i svou společenskou odpovědnost, následovat ji a podat ruku chudým a potřebným tohoto světa. Obzvláště v měsíci ramadán udevzdávají věřící povinnou očištnou daň (**zakát**), jeden z pilířů islámu, a další dobrovolné dary. Jednak doufají, že tím získají Boží přízeň, jednak těmito činy zachovávají lidskou důstojnost.

Člověk někdy potřebuje opravdu silný podnět k tomu, aby své plné kapsy nebo šatní skříň osvobodil od nepotřebné zátěže.

„
Hladovění má postícím především otevírat brány duchovna a spirituality.

Přesně takovou roli dokáže plnit měsíc ramadán. Věřící, kteří si před úsvitem dopřejí poslední doušek vody a poslední sousto chleba a až do soumraku si tyto dary trpělivě odpírají, se v mysli soustředí na prosté životní potřeby a tím i na potřebné tohoto světa. Díky jejich učiteli ramadán a nabytému pocitu sounáležitosti jim připadá snazší se oprostit od vlastní zátěže a vdechnout život jiným lidem tím, že je obdarují a podporují.

Zejména my, jimž se daří lépe než zbytku světa, bychom se měli vymanit ze své někdy až slepé touhy po konzumu, z marnotratného způsobu života a nečinného přihlížení. Měli bychom myslet na ty, kteří nemají k dispozici čistou vodu, nemohou si dovolit podávat svým novorozencům vhodnou stravu a každých šest sekund musejí na smrt doprovodit dítě – kvůli hladu, nemoci nebo nedostatku potravy.⁵

Obzvláště v dnešním technologicky vyspělém, propojeném světě a v globální společnosti, ve které máme každý své místo, musíme velmi dobře chápat pojem sousedských vztahů. Stejně tak si musí každý ještě více uvědomovat svou vlastní zodpovědnost, neboť z velkých vzdáleností jsou dnes vzdálenosti malé a nemorální jednání v naší zemi může způsobit ničující ekonomické a sociální problémy i v sebeodlehlejších koutech naší planety.

Milosrdná ruka ramadán

Ani období ramadán není bohužel ušetřeno konfrontací s tragédiemi a dalšími dramaty ohrožujícími lidskost, ke kterým dochází na jevišti celého světa. V současné době musely spousty lidí uprchnout z domova kvůli válce, násilí nebo hladu a hledat útočiště a pomoc – a nyní často strádají v těch nejsložitějších podmínkách. Museli se vzdát majetku, opustit své příbuzné a milované – a někteří za to dokonce museli zaplatit vlastním životem. Zejména v takových dobách nabývá na významu lidská laskavost a obětavost.

A tak se milosrdná ruka ramadán natahuje k těmto lidem a daruje jim soucit a podporu postících – nespočtukrát a po celém světě. V této době myslíme především na lidi, kteří jsou daleko od svého domova a hledají novou naději a ochranu, a doufáme, že válka, násilí a nespravedlnost brzy dojdou svého konce.

„
Vznikají nová přátelství a naše vzájemné představy o druhých, mnohdy plné předsudků, se proměňují v respektující, starostlivé a láskyplné soužití.

V tomto smyslu si přejí, aby i tato postní doba naplněná rozjímáním a stažením se do ústraní uzdravila alespoň některá zranění našeho světa a vdechla naší společnosti nový život. Přejí si, aby naše děti – naše budoucnost – mohly žít v harmoničtější sounáležitosti a mírumilovnějším světě.

Poznámky

- ¹ Súra Kráva (Al-Baqara), 2:183 n.
- ² Bucháří, Saum, 8.
- ³ Bucháří, Saum, 2, 9.
- ⁴ <https://www.euractiv.de/section/eu-innenpolitik/news/armut-in-europa-jeder-vierte-eu-burger-ist-gefahr-det>
- ⁵ <http://www.zeit.de/2013/16/replik-fortschritt>



PŮST V ABRAHÁMOVSKÝCH NÁBOŽENSTVÍCH

Betül Ziya



Posvátný postní měsíc ramadán slaví muslimové po celém světě. Tradice půstu však existuje i v judaismu a křesťanství. Blížící se muslimský svátek je tak dobrou příležitostí se hlouběji seznámit i s principy židovského a křesťanského půstu

Dobrovolné odpírání si hmotných i nehmotných věcí s cílem přiblížit se Bohu není známe jen v islámu – ve skutečnosti je půst jakýmsi styčným bodem mezi třemi abrahámovskými náboženstvími. Na jedné straně odkazují společné rysy bohoslužebných úkonů židů, křesťanů a muslimů na společný původ, na druhé straně umožňuje znalost různých forem půstu soužití plné vzájemného porozumění a respektu. Půst ovšem vedle křesťanství, judaismu a islámu praktikují i věřící jiných náboženství. Obvykle dodržují určitou postní dobu nebo žijí v askezi.

Navzdory různým odchylkám v praxi se abrahámovská náboženství shodují ve svém záměru: půst má vést ke změnám ve vztahu člověka k Bohu, k přírodě i ke společnosti a má postícího posílit ve všech jeho vazbách. Stav, jehož věřící během postního období dosáhnou, by neměl být výjimkou, ale lidé by se měli snažit si tento nabytý postoj uchovat. Půst tedy není jen odříkání si toho nebo onoho. Půst je duchovní cesta.

Půst jako cesta ke vnitřní svobodě, jako projev obrácení, kajícího a pokání, jako doba rozjímání a hlubokého přemýšlení, jako znamení vděčnosti, jako subtilní kritika našeho obvyklého postoje k životu – to je několik společných motivů abrahámovských náboženství. Následující řádky se věnují různým možnostem praktikování půstu v judaismu, křesťanství a islámu.

Židovský půst

V judaismu je půst znamením lítosti nad překročením Božího zákona. Židé litují svých hříchů, a proto se postí. Činí pokání za spáchané špatné skutky a doufají v očistění.

Půst je však pro židy také znamením zármutku – vzpomínají během něho na tragické události z vlastních dějin.

„Činí pokání za spáchané špatné skutky a doufají v očistění. Půst je však pro židy také znamením zármutku – vzpomínají během něho na tragické události z vlastních dějin.“

Nejdůležitějším postním dnem zakotveným v Tóře je *Jom kipur*, den smíření mezi člověkem a Bohem i mezi lidmi. V Písmu svatém se k tomu píše: „*Hospodin dále mluvil k Mojžíšovi: ‚Desátého dne téhož sedmého měsíce bude den smíření. Budete mít bohoslužebné shromáždění; budete se pokořovat a přinesete ohnivou oběť Hospodinu. Toho dne nebudete konat žádnou práci. Je to den smíření, kdy se za vás budou konat smířící obřady před Hospodinem, vaším Bohem. Kdo se toho dne nebude pokořovat, bude vyobcován ze svého lidu. Kdyby někdo konal toho dne nějakou práci, vyhubím ho ze společenství jeho lidu. Nebudete vykonávat žádnou práci! To je provždy platné nařízení pro všechna vaše pokolení ve všech vašich sídlištích. Bude to pro vás den odpočinku, slavnost odpočinutí; budete se pokořovat od večera devátého dne toho měsíce, od jednoho večera do druhého budete zachovávat svůj den odpočinku.‘*“ (Leviticus 23, 26–32)⁶

V judaismu se postí věřící děvčata od dvanácti a věřící chlapci od třinácti let.

Nemocní lidé a těhotné ženy mohou sami zvážit, zda se budou postit. Nejprísnější verze půstu trvá 25 hodin – začíná při západu slunce předchozího dne a končí západem slunce dne následujícího. Během půstu se věřící zřikají jídla, pití, kouření, pohlavního styku, mytí a natírání mastmi, práce a nošení oblečení nebo obuvi z kůže. Tato postní pravidla platí během svátků *Jom kipur* a *Asara be-tevet*. V ostatních postních dnech se lidé postí jen od východu do západu slunce a nedodržují vedlejší zvyky, tedy např. nevynechávají osobní hygienu.

Kromě svátku *Jom kipur* se v souvislosti s historickými událostmi dodržují i další postní dny, jež je rovněž možné označit jako dny zármutku: *Asara be-tevet* (Půst 10. tevetu), *Šiv'a asar be-tamuz* (Půst 17. tamuzu), *Tiš'a be-av* (Půst 9. avu) a výročí Gedaljovy smrti (Půst Gedaljův). Na postní den *Asara be-tevet* si židé připomínají počátek obléhání Jeruzaléma babylónským králem, den *Šiv'a asar be-tamuz* připomíná počátek prvního i druhého zničení Chrámu. *Tiš'a be-av* je pak druhým největším postním dnem po svátku *Jom kipur* a slouží rovněž pro připomínku prvního i druhého zničení Chrámu. Půst Gedaljův je připomínán na paměť zavraždění Gedalji, židovského místodržícího pozůstalého židovského obyvatelstva po prvním zničení Chrámu, a jeho snah o obnovu života židovského národa.

Vedle těchto čtyř dnů zármutku jsou také postní dny *Ta'anit Ester* (Půst Ester), který připomíná veřejný půst v dobách nouze a ohrožení, a *Ta'anit bechorot* (Půst prvorozených),

kdy se postí prvorození synové v předvečer svátku Pesach na znamení vděčnosti vůči Bohu, který při pobíjení všech prvorozených během desáté rány egyptské ušetřil prvorozené Izraelity. Ultraortodoxní židé se postí vždy v pondělí a ve čtvrtek, neboť Mojžíš vystoupil v pondělí na horu Sinaj a ve čtvrtek z ní zase sestoupil. Dále je na každém věřícím, v které jiné dny kromě výše uvedených se chce postit – může tak činit, jak často chce, pokud však intenzivní půst neohrožuje jeho zdraví nebo úlohy ve společnosti.

Křesťanský půst

S půstem se setkáváme rovněž v křesťanství. Ježíš dodržoval půst dle judaismu a svým učedníkům dal následující doporučení: **„A když se postíte, netvařte se utrápeně jako pokrytci; ti zanedbávají svůj vzhled, aby lidem ukazovali, že se postí; amen, pravím vám, už mají svou odměnu. Když ty se postíš, potřís svou**

hlavu olejem a tvář svou umyj, abys neukazoval lidem, že se postíš, ale svému Otci, který zůstává skryt; a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí.“ (Matouš 6, 16–18)⁷ Půst by měl člověka tělesně i duševně očistit a nechat zazářit krásu těla i duše. V souvislosti s půstem nabývají zvláštního významu modlitby za sebe i za ostatní stejně tak jako sdílení formou darů.

V průběhu času se v křesťanství vyvinuly postní tradice odlišné od judaistických. Židé se postili v pondělí a ve čtvrtek, křesťané ve středu a v pátek. Ve středu si připomínají Ježíšovo zajetí a v pátek jeho ukřižování. Dále jsou s křesťanstvím spojena dvě delší postní období: 40 dní před Velikonoci a 40 dní před Vánoci. Číslo 40 připomíná Ježíšův čtyřicetidenní půst na poušti, po vzoru čtyřicetidenního půstu Mojžíše a Eliáše. Některé z těchto postních dnů nebo období už

v určitých křesťanských konfesích ustoupily do pozadí, ale velký půst před Velikonoci je znám v celé křesťanské tradici. V této době si křesťané připomínají utrpení Ježíše Krista, jeho působení a činy. Co se týče pravidel půstu, objevily se mezi jednotlivými křesťanskými konfesemi postupem času značné rozdíly.

V pravoslavné církvi se půst praktikuje po Kristově vzoru a na jeho doporučení. Postíci se lidé jedí v omezené míře, a sice se řídí jedním ze tří stupňů půstu. Prvním z nich je přísný půst ve smyslu veganského stravování bez oleje a alkoholu; při lehkém půstu je dovoleno konzumovat víno, olej a měkkýše; a konečně třetí forma půstu umožňuje jíst i ryby. Vedle sedmi postních týdnů před Velikonoci existují v křesťanské tradici i další postní období – lehký apoštolský neboli petropavlovský půst trvající jeden až šest týdnů po letnicích a připomínající



apoštoly Petra a Pavla, dále dvoutýdenní přísný Uspenský půst před svátkem Zesnutí přesvaté Bohorodice a konečně čtyřicetidenní půst před Vánoci. V pravoslavné církvi se rovněž setkáme s jednodenními půsty ve středu a v pátek.

Katolická církev nahlíží na Velikonoce jako na období půstu a na dobu obrácení a pokání. Věřící si zdrženlivostí tříbí ducha, jsou podněcováni k vědomému životu a mají projevovat soucit s chudými a potřebnými. Podle staré církevní tradice by věřící po celé postní období neměli konzumovat maso. Dnes se lidé tímto pravidlem řídí většinou jen v pátky postního období. Dále by se věřící měli stravovat střídavě, což se dnes dodržuje už jen na Popeleční středu a Velký pátek. Komu je mezi 14 a 60 lety, může se svobodně rozhodnout, kterých požitků se chce zříci (může to být alkohol, kouření, sladkosti apod.). O nedělích se půst obvykle nedodržuje.

” Katolická církev nahlíží na Velikonoce jako na období půstu a na dobu obrácení a pokání.

Evangelická církev katolická pravidla půstu kritizuje. Podle Luthera jsou taková omezení pouhými formalitami, jejichž prostřednictvím nelze získat Boží přízeň. Půst se tedy u evangeliků považuje za individuální záležitost, nejedná se o všeobecnou povinnost členů komunity. Má sloužit k tomu, aby věřící pozměnili své návyky a dali prostor Duchu svatému. Při půstu se tak lidé zřikají oblíbených zvyků, potravin nebo činností, jako je např. dobré jídlo, alkohol nebo sledování televize. Velmi známou postní akcí německé evangelické církve je

„7 Wochen ohne“ [7 týdnů bez], která začíná každý rok na Popeleční středu a končí na Velikonoční pondělí. Jejím záměrem je podnítit lidi k přehodnocení dosavadního způsobu života.

Muslimský půst

Základem praktikování půstu je z pohledu islámského náboženství přímý Boží příkaz (Al-Baqara, 2:183), a to nezávisle na mnohých moudrostech spojených s půstem, které jsou věřícím muslimům zjevovány jen částečně. Půst je třetím pilířem islámu. Toto poselství od Boha bylo věřícím uloženo v medínském období, dva roky po vysídlení z Mekky.

V islámu se rozlišují povinná a dobrovolná postní období. Následující verš z Koránu uvádí, že v měsíci ramadánu je přikázáno se postit:



„*Postním měsícem je měsíc ramadán, v němž Korán byl seslán jako vedení správné pro lidi a jako vysvětlení tohoto vedení i jako spásné rozlišení. Kdo z vás spatří na vlastní oči měsíc, nechť se postí!*“ (Al-Baqara, 2:185)⁶. Tuto povinnost musejí dodržovat muslimové, kteří jsou jasného rozumu a pohlavně zralí. Od východu do západu slunce se zřikají jídla, pití a pohlavního styku. Půst nemusejí dodržovat nemocní, lidé na cestách, těhotné a menstrující ženy, ovšem platí, že půst si pouze přesouvají na pozdější dobu (Al-Baqara, 2:184). Pokud má nemocný dlouhodobější zdravotní potíže a nemůže se postit, může jako náhradu za neuskutečněnou rituální povinnost půstu během ramadánu pečovat o potřebného člověka tím, že mu denně poskytne stravu.

Půst je nedílnou součástí náboženského života nejen během ramadánu, ale i v dalších obdobích. Vedle povinného půstu představuje půst dobrovolný dodatečnou příležitost k tomu,

jak se přiblížit Bohu, neboť vyvarováním se všemu smyslnému očišťují věřící svá srdce, mohou odčinit své hříchy a pokračovat v duchovním rozvoji, čímž si mohou získat Boží přízeň. Oproti jiným službám Božím přísluší odměna za půst pouze Bohu, a proto se vyplatí jej dodržovat.

”
Půst je nedílnou součástí náboženského života nejen během ramadánu, ale i v jiných obdobích.

V dochovaných prorockých spisech najdeme také zmínky o dobrovolných postních obdobích: na začátku tří svatých měsíců (radžab, ša'bān, ramadān) se muslimové tělesně i duševně připravují na postní měsíc ramadán tím, že se v některých dnech v měsících radžab a ša'bān dobrovolně postí. V návaznosti na ramadán se prorok Mohamed postil ještě šest dní v měsíci shawwāl – podle tradice se totiž odměna za půst v těchto šesti dnech rovná půstu trvajícimu celý rok. Další prorokova sunna uvádí půsty v pondělí a ve čtvrtek, protože podle tradice se v tyto dny předkládají Bohu činy lidí a posel Boží se chtěl v těchto okamžicích postit. Mohamed dále doporučoval se postit tři dny každý měsíc, devět dní před Svátkem oběti a během svátku Ašúra. Věřícím, kteří se chtěli postit denně, doporučoval půst každý druhý den, takzvaný Půst Davidův.

Poznámky

⁶ Český ekumenický překlad Bible [online]. Zdroj: <http://www.biblenet.cz/b/Lev/23>

⁷ Český ekumenický překlad Bible [online]. Zdroj: <http://www.biblenet.cz/app/b?book=Matt&no=6>

⁸ Korán, súra číslo 2 [online]. Zdroj české verze: <https://www.islamweb.cz/koran/>

Literatura

- Gamm, H. J.: *Das Judentum. Eine Einführung* [Židovství. Úvod], Frankfurt am Main 1979.
- Grün, A.; Karimi, A. M.: *Im Herzen der Spiritualität. Wie sich Muslime und Christen begegnen können* [V srdci spirituality. Jak se mohou potkat muslimové a křesťané], Freiburg 2019.
- Gülen, M. F.: *Gufranla Tülenen İbadet Oruç*, s. I. 2019.
- https://static.leipzig.de/fileadmin/mediendatenbank/leipzig.de/Stadt/Religionsgemeinschaften_und_Interreligioeser_Dialog/Fasten_in_den_abrahamischen_Religionen_Interkultureller_Rat_in_Deutschland.pdf (poslední návštěva 09.01.2020).

(PŘERUŠOVANÝ) PŮST

M. Nur Şen



Mnohé lidi odrazuje, že musejí během běžného půstu hladovět. Vědci však dokazují, že půst má pozitivní účinky na naše tělesné i duševní zdraví.

Půstu, tak jako ho známe zejména z náboženského kontextu, nevěnovaly věda ani medicína poměrně dlouhou dobu žádnou vážnější pozornost. Půst – známý v současné době pod označením přerušovaný půst nebo podtermínypocházejícímizangličtiny intermittent fasting⁹ či alternate-day fasting¹⁰ – je ovšem velmi starou a osvědčenou přirozenou léčebnou metodou. Pokud se na určitou časově omezenou dobu vzdáme přijímání potravy, má to pro naše tělo i mysl spoustu zdravotních výhod. V posledních letech vznikají studie, jejichž cílem je tuto metodu podložit z vědeckého hlediska. Mechanismus půstu ještě není vysvětlen úplně dopodrobna a k dispozici zatím nejsou ani dlouhodobé studie na lidech, ale dosavadní poznatky lze považovat za velmi pozoruhodné.

Pozitivní účinky časově omezeného přijímání potravy dokládají rozsáhlé studie profesora Satchidanandy Pandy z kalifornského Salkova ústavu pro biologický výzkum (Salk Institute for Biological Studies). Čtyřem stům myši s nadváhou i s normální hmotností byl uložen půst trvající různě dlouhou dobu. Pokusná skupina myši měla přístup k potravě denně v časovém okně 8 až 12 (popř. 15) hodin a poté následoval odpovídající časový úsek, kdy měly přijímání potravy omezeno. Kontrolní skupina měla naopak přístup k potravě bez časového omezení. Výsledky byly ohromující. Navzdory stejnému množství kalorií za den – a bylo zcela bez významu, o jak kaloricky bohatou potravu se jednalo nebo z čeho se skládala – klesla myším z první skupiny už během několika málo dní tělesná hmotnost a z dlouhodobého hlediska už tito jedinci nepřibrali. K těmto pozitivním

účinkům přitom došlo zcela nezávisle na tom, jestli měly myši na začátku experimentu normální váhu nebo nadváhu. U myši s nadváhou se však projevíly zmíněné pozitivní účinky obzvláště výrazně. Naproti tomu myši z kontrolní skupiny, které mohly přijímat potravu kdykoli, na váze přibraly.

„ Během klidové fáze může docházet k opravám poškozených buněčných membrán a genetického materiálu.

Ke ztrátě hmotnosti dochází také u lidí, protože při delším hladovění se spotřebovávají zásoby glykogenů (uložených sacharidů) a následně se mobilizují tukové zásoby, přičemž spalování tuků uložených v buňkách a tkáních představuje krok vedoucí k enormnímu zlepšení zdraví. Kromě jiného jsou výsledky výše uvedené studie tak slibné proto, že se myším z pokusné skupiny zlepšily hodnoty krevního cukru a cholesterolu. Snížilo se riziko vzniku diabetu a došlo k úpravě krevního tlaku. Už se podařilo doložit, že přerušovaný půst má pozitivní vliv i na lidi – a sice na krevní hodnoty a krevní tlak, ale pozitivně působí také při diabetu nebo ztučnění jater. Přesné účinky na vysoký krevní tlak, onemocnění srdce apod. se však musejí ještě blíže prozkoumat v delších a obsáhlejších studiích na lidech. Dále je známo, že snížení hmotnosti vede k odbourávání toxické viscerální tukové tkáně. Půstem lze také čelit přejídání (za něž jsou zejména v průmyslových

zemích zodpovědné svačiny). Dochází rovněž k významnému snižování rizikových faktorů pro výměnu látkovou a onemocnění srdce a srdečně-cévních chorob. Jak víme, stojí tyto rizikové faktory za vznikem nejrozšířenějších onemocnění a za nejčastějšími příčinami smrti. Je tedy více než jasné, že budoucí výzkum přinese další slibné výsledky.

Abychom dosáhli zdravotních účinků, nemusíme se postit každý den. Další experimenty Salkova ústavu ukazují, že k tomu, aby se projevil pozitivní vliv na naše zdraví, stačí pouhé dva dny v týdnu, ve kterých omezíme přijímání potravy. Jak velký tento vliv bude, záleží na délce příslušného období půstu. Počínaje 14 hodinami půstu může probíhat s vyšší aktivitou proces tzv. autofagie, během níž jsou odstraňovány poškozené buňky a recyklovány neporušené buněčné komponenty. V klidové fázi, kdy tělo není zaměstnáváno trávením, může tedy docházet k opravám škod na buněčných membránách nebo genomech, čímž je zabezpečeno přežití organismu. Naproti tomu snížená autofagická aktivita umožňuje manifestaci celé škály různých onemocnění. Řadí se sem mimo jiné rakovina, hromadění neurodegenerativních plaků, např. u demence, dále infekční onemocnění a jaterní nedostatečnost.

Pozitivní vliv půstu na kardiovaskulární i zánětlivá onemocnění, ale především na rakovinu a dlouhověkost zkoumal profesor Valter Longo, gerontolog z Univerzity Jižní Kalifornie. V mnoha různých studiích na myších mimo jiné ukázal, že střídání období půstu a přijímání potravy prodlužuje délku života.

Navíc pak zvířata méně často onemocněla záněty nebo trpěla tumory. Pravidelný půst zmírňoval u nemocných s rakovinou vedlejší účinky chemoterapie a podporoval její působení. Tyto procesy se dají vysvětlit na základě výměny látkové během půstu a zakládají se na autofagii a regulaci semiochemikálií. Při půstu se totiž vyplavují látky, které zpomalují proces stárnutí a redukují růstové faktory, jako jsou např. inzulinový růstový faktor 1 (IGF-1) nebo zánětlivé látky. Vedle toho probíhá mnoho dalších procesů, které dosahují pozitivních účinků jak v prevenci vzniku rakovinných buněk, tak v boji proti degenerovaným buňkám. Na základě menších klinických studií už bylo prokázáno, že u určitých druhů rakoviny půst v den před chemoterapií významně zlepšuje tělesnou zdatnost a celkovou pohodu pacientů. Jestli a do jaké míry má přerušovaný půst účinky na lidskou dlouhověkost, se však musí teprve prozkoumat.

Obecně lze říct, že časově omezené přerušení příjmu potravy člověku přináší spoustu výhod – ať už se jedná o zlepšení zdravotního stavu, prevenci nebo o tělesnou a duševní výkonnost. Naše společnost žije v hojnosti – proto se musíme v takovém odříkání vědomě a záměrně cvičit. Aby lidské tělo správně přirozeně fungovalo, potřebuje dostatečně dlouhé fáze hladovění. Díky těmto fázím se organismu uleví a stane se odolnějším.

Tělo pak dokáže vzdorovat stárnutí a stresu a samo sobě tímto způsobem pomáhá – například zvládat infekce nebo vyvažovat hormonální nerovnováhu. Jak už bylo uvedeno výše, nejdůležitější je prevence kardiovaskulárních a degenerativních onemocnění. Přerušovaný půst však pomáhá nejen detoxikovat tělo, ale také zvyšovat duševní odolnost a subjektivní pocit pohody. Vděčíme za to zvýšené dostupnosti tryptofanu v mozku a uvolňování většího množství serotoninu. Jedna malajská studie dokládá souvislost mezi potravou a lepší náladou depresivních pacientů a předjímá další možné procesy, které tato osvědčená léčebná metoda spouští a které vedou k očištění těla i duše. Půst v sobě skrývá mnohé poklady, které jen čekají na to, až je v plném rozsahu objevíme.



Poznámky

- ⁹ Přerušovaný půst nejčastěji probíhá metodou 16:8. Znamená to, že člověk v osmihodinovém okně jí, jak je zvyklý, a zbylých 16 hodin se postí.
- ¹⁰ Nejčastěji se tak označuje metoda, podle které se drží půst vždy obden nebo dva dny v týdnu.

Literatura

- Amandine Chaix, Satchidananda Panda et al.: „Time-Restricted Feeding Prevents Obesity and Metabolic Syndrome in Mice Lacking a Circadian Clock“ [Časově omezené přijímání potravy je u myši bez cirkadiálního rytmu prevencí obezity a metabolického syndromu], in: Cell Metabolism, [https://www.cell.com/cell-metabolism/pdfExtended/S1550-4131\(18\)305059](https://www.cell.com/cell-metabolism/pdfExtended/S1550-4131(18)305059) (poslední návštěva 17.03.2020).
- Sebastian Brandhorst, Valter D. Longo: „Protein Quantity and Source, Fasting-Mimicking Diets, and Longevity“ [Množství a zdroj bílkovin, stravování napodobující půst a dlouhověkost], in: Advances in Nutrition, https://www.researchgate.net/publication/337305728_Protein_Quantity_and_Source_Fasting-Mimicking_Diets_and_Longevity (poslední návštěva 12.03.2020).
- Sutton EF, Peterson CM et al.: „Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes“ [Včasné časově omezené přijímání potravy zlepšuje u mužů s prediabetem citlivost na inzulin, krevní tlak a oxidační stres i bez snížení hmotnosti], in: Cell Metabolism, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29754952> (poslední návštěva 12.03.2020).
- „Fasten im Kampf gegen den Krebs“ [Půst v boji proti rakovině], <https://www.ntv.de/leben/Fasten-im-Kampf-gegen-den-Krebs-article20563858.html> (poslední návštěva 12.03.2020).

Vydavatel

Mozaiky platform dialog z.s.

Adresa

**Žitná 49, Nové město
110 00 Praha 1**

Email

info@platformdialog.cz



www.platformdialog.cz

Všechna práva vyhrazena.



MOZAIKY
PLATFORM DIALOG





M.O'ZAIKY
PLATFORM DIALOG