

Что есть перед постом? 10 правил

Пророки установили, что в те дни, когда наших предков постигали бедствия, следует поститься.

Цель поста – *пробудить сердца к раскаянию, вырвать нас из привычной колеи жизни и побудить нас вернуться ко Всевышнему*, выделить время для очищения души, чтобы с новыми силами и с обновленным чувством исполнять Его заповеди. Посудите сами, сложно думать о духовных вещах, когда желудок набит и переваривает пищу.

Но, тем не менее, к посту необходимо подготовиться, чтобы не испытывать дискомфорта. И после поста появились силы, а не разбитое состояние.



10 правил для легкого поста, соблюдая которые, вы проведёте его с пользой для вашего здоровья:

1) **Не ешьте сладкое перед постом.** Некоторые ошибочно предполагают, что перед постом нужно съесть ложку меда или виноград. Это приведет к гипогликемии! Сахар быстро поднимается и быстро падает. Это приводит к возникновению чувства голода.

2) **Обязательно употребляйте в течение дня цельные злаковые и бобовые.**

Из бобовых предпочтительнее всего фасоль маш, азуки и зеленая чечевица. Не забудьте их заранее замочить.

Вы получите необходимые витамины группы В, клетчатку и сложные углеводы. Гречка, перловка, а также цельный рис вместе с тушеными овощами – помогут надолго сохранить чувство сытости.

3) **Добавьте в рацион овощи: вареные, тушеные или запеченные в духовке.** Свежий зеленый салат лучше есть в небольшом количестве, так как у многих свежая зелень плохо переваривается и вызывает брожение.

4) **Полезные жиры также необходимы вашему организму.** Вернее не жиры, а масла – оливковое, авокадо. А также тхина домашнего приготовления и орехи. Это помогает лучшему усвоению жирорастворимых витаминов – D, E, K, A.

5) **Сохраняйте чувство сытости.** В этом вам поможет растворимая клетчатка и белки с малым содержанием жира. Проще говоря, рыба и т.п.

6) **Лучше сделайте очистку организма,** чтобы избежать токсикоза во время поста. Желательно не есть полуфабрикаты, консервы и готовую выпечку. Не пить сладкие газированные напитки. Лучше выпить воду с соком лимона или алоэ.

7) **Не злоупотребляйте специями и солью.** Отдайте предпочтение куркуме, розмарину и орегано.

8) **Пейте в течение дня,** а не только перед постом. Лучше всего пить воду.

А от кофе придется отказаться. Чай тоже не рекомендуется, даже

зелёный. Но если вы не можете представить свой день без этого напитка – тогда предпочтительнее выбрать цветочные чаи. Например, из ромашки, мелиссы, мяты, душицы или липы.

9) **Попробуйте пчелиную пыльцу.** Это лучшее средство для сохранения сытости. Она должна быть качественная, желательно с органической пасеки. Рекомендую всем, **у кого нет аллергии** на мед или на пчелиную пыльцу.

10) **Самое главное – это правильный настрой.** Помните, для чего вы это делаете и делайте правильно, без стресса. Ведь во время поста мы уподобляемся ангелам. Воспользуйтесь этим моментом для молитвы и духовного роста.

Легкого всем поста!

Автор: Меира Авраами – натуропат ND, клинический фитотерапевт, ведущая оздоровительных групп.

Эта статья была опубликована на сайте vaikra.com