

ПОСТ

ТЕКСТ НАДЯ ПЕТРОВА

VS. ДЕТОКС



В зората на поредните пости – Великденските, нека отделим малко време, за да видим какво точно означава пост, какви са приликите и разликите му с пречистването на организма или т.нар. детокс и защо все повече хора предприемат поста с идеята да... отслабнат.

Не съм специалист по християнство и не смея да твърдя, че знам със сигурност историята на поста, но от общодостъпните данни по темата е ясно, че постът се споменава още в Стария Завет, където Моисей е постил 40 дни и нощи, за да се подготви да получи десетте Божии заповеди. Сред постещите светци се споменават още пророк Илия, Йоан Кръстител и др. Постът е имал свещена цел,

това е бил период на пречистване на духа и тялото. Затова е включвал освен въздържание от храна и от всичко лошо - от помисли, желания, клевети, завист... **„...да простиш от сърце; да помогнеш; да не завиждаш; да не осъждаш; да не пожелаваш; да не клеветиш и злословиш... Да постиш с очи и уши, с ръце и нозе, с ум и сърце!“** Отказът от храна е бил само част от общото. Не акцент, както е днес. Друг интересен факт е, че в първите векове на християнството всеки е постил,

когато пожелал, а не в определени дни и периоди, както е днес. Целта е била човек да се пречисти духовно, когато има нужда от това или когато иска да бъде угоден на бога си. Данните пък за чистото пречистване на организма датират още от времената на гревните мислители, лечители и философи - Аристотел, Платон, Сократ, Хипократ. Те смятали, че **подходът към здравето трябва да е холистичен (цялостен)**

и да включва хранене, гимнастика, водни процедури, покой и др. Древните философи смятали, че само това е начинът да се пречисти рсуче (душата) и тялото, като използвали пълното въздържание от храна с лечебна цел. Смятали, че незнанието ни да живеем според природните закони и повелу е най-голямата ни болест. Твърдение, което е валидно с пълна сила и днес. Знанието кога и за какъв период от време да се въздържа от храна се е смятало за съществено важно, защото чрез подобно въздържание можем да обърнем енергията си навътре към нас самите, за да ги използваме за лечение, промяна и чистота на мислите. Дори според някои автори Аристотел е настоявал учениците му да спазват пълно въздържание от храна за период от 40 дни, преди да постъпят в прословутото му училище по психология Лусеит. Аристотел, също като Платон, е определял 3 вида душа - растителна, същността на която е храненето; животинска, същността на която са усещанията, желанията, болката и удоволствието и човешка, чиято същност е причината. Дали храненето е част от душата е философски въпрос, чийто отговор няма да търсим днес. Но изводите за мен са, че още от древни времена храненето е било възприемано като съществена част от нас самите и като метод на лечение, който не е редно да пренебрегваме и днес. Днес, за съжаление, голяма част от ученията на древ-

ните по отношение на храненето, включително на бащата на медицината - Хипократ, са забравени. Глобалното лечение е рядкост, пречистването на тялото се счита за "алтернативна медицина", а християнският пост се е превърнал в диета, чиято цел е свалянето на няколко излишни килограма. Как, кога и защо се стигна до тук - не знам. Знаем обаче, че хилядолетните практики за пречистване на тялото са знание, от което днес имаме нужда повече от всякога. Затова ще го нарека по-просто -

липсващото звено в храненето на съвременния човек.

Гледай на пречистването като на почивка от вредните храни, така, както почиваш след работа, за да презаредиш, да се отпуснеш и да получиш нови перспективи за живота. Вариантите за провеждане на пост и детокс днес са коренно различни от това, което е било преди. Разликите между двете също са големи. Класическият пост изисква само и единствено въздържание от животински храни, докато детоксът разчита не само на пълна елиминация на животински съставки, но и на забрана на термично обработените храни. В това се коренят и грешките, които допускат повечето хора днес, предприемайки християнски пост. Когато се премахнат животинските храни от менюто, човек обикновено не заменя ястията с по-леките плодове и зеленчуци, а започ-

ва да набляга на хляб, тестени изделия, бобови и нишестни зеленчуци, картофи и ориз. За съжаление, всички тези храни, въпреки че са наистина растителни, са доста тежки за организма и храносмилането, особено ако се приемат само те за дълъг период



от време. Ефектът от подобен пост би могъл да бъде дори обратен на желаното - вместо чувство на лекота и енергия, човек може да се затлачи допълнително и да не се чувства добре. За разлика от това, детоксът, който разчита на изцяло сурови растителни храни, има невероятно много ползи за тялото, а оттам и за душата. Затова съветът ми към всички, решили да постят, е да го направят с умисъл, желание, правилна мотивация и нагласа. Както и да разчитат на повече качествени сурови растителни храни в менюто си - плодове, зеленчуци, ядки и семена. Комбинация от двете също е възможна и би могла да има ползите на класическия детокс. За да го постигнете, се старайте 70% от менюто ви да е от органични

плодове, зеленчуци, ядки и семена, препоръчително в суров вид, под формата на салати, смути, зелени фрешове и сурови десерти, и едва 30% зърнени и нишестени храни. Поради разликите между древната пшеница и тази, която се отглежда

днес, е добре да се избягва и тя. А ако решите да включите малко хляб към менюто си, той да е приготвен от древните житни култури, като лимец, камут, шпелта, ръж и овес. Солта и захарта е редно да бъдат свежими до минимум и отново да се разчита на по-древните им оригинали - каменна сол, мед, пресни и сушени плодове, фурми. Водата пък, като първоизточник на поста и основна съставка от човешкия организъм, трябва да е неизменно с вас през целия ден. Старайте се да пиете около 2 л чиста изворна или трапезна вода дневно, като постепенно я увеличавате, ако не сте свикнали да пиете по толкова. И помнете думите на Хипократ **"Нека храната ви бъде лекарство и лекарството - храна!"** 