

## Pościsz na wiosnę? To dobrze!

**Autor:** Arleta Wojtczak

**Data:** 13 marca 2016



**Jeszcze do niedawna 40-dniowy lub piątkowy post był ściśle przestrzeganą normą. Obecnie niewiele osób w czasie przedświątecznym unika obfitych posiłków czy mięsa. Tymczasem czasowa wstrzemięźliwość w jedzeniu to rzecz nie tylko dobra dla ducha, ale i ciała. Szczególnie na wiosnę!**

Przedwiosenny miesięczny post może sprzyjać zdrowiu, o ile oczywiście nie będzie głodówką. Tego typu praktyki znane są nie tylko w naszej kulturze. Muzułmanie poszczą podczas ramadanu, Żydzi przed Jom Kipur. W tradycji służyć ma to duchowemu oczyszczeniu. W wielu kulturach panuje przekonanie, że przez głodówkę można doznać oświecenia. Najbardziej znanym przedstawicielem tej szkoły był chyba Budda. **My jednakże nie zachęcamy nikogo do takich poświęceń.**



Warto postawić na lżejsze dania na bazie warzyw.

**Mimo tego obecny czas można wykorzystać w celu lekkiego odświeżenia i odchudzenia sylwetki na wiosnę po ciężkich, zimowych potrawach i małej dawce ruchu. Warto ograniczyć spożycie mięsa, pieczywa czy słodczy i postawić na lżejsze dania oparte na warzywach i owocach, które uregulują pracę jelit i pomogą oczyścić organizm. Ponadto bezmięsne, postne piątki mogą odciążyć nerki i wątrobę, a także obniżyć poziom cholesterolu i poprawić ciśnienie. Czerwone lub drobiowe mięso lepiej zastąpić rybami, bogatymi w kwasy Omega-3 lub serami, a ziemniaki – zdrowymi kaszami i warzywami strączkowymi, które poprawią wygląd skóry, a także wzmocnią włosy i paznokcie. Warto też zrezygnować z nadmiaru kawy i herbaty, które zakwaszają organizm i wypłukują z niego cenne składniki odżywcze.**

Post może więc być świetną okazją do zadbania o [zdrowie](#). Wówczas wielkanocny mazurek czy wędliny będą smakować jeszcze lepiej. A nowa sylwetka stanie się powodem do dumy i zazdrosnych spojrzeń współbiesiadników!