Sve koristi posta

Post utječe na nas s fizičkog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog aspekta. Mogu li koristi posta biti stvarno tako široke? Da, mogu, i jesu.

- Mi smo mnogo više od fizičkog tijela i post utječe na svaki dio našeg bića. Kad prestanemo s prekomjernim uživanjem koje je postalo tako često u našem savremenom svijetu, čak i za kratko vrijeme, naši životi i naši prioriteti postaju jasniji. Odradite ovo "kratko vrijeme" i imat ćete sredstvo kojim ćete u velikoj mjeri poboljšati vaš život.

Post će:

1. odmoriti vaš probavni sistem
2. omogućiti čišćenje i detoksikaciju tijela
3. napraviti pauzu u načinu ishrane
4. povećati mentalnu bistrinu
5. očistiti i izliječiti "zaglavljene" emocionalne obrasce
6. dovesti do osjećaja fizičke lakoće i povećati nivo energije
7. unaprijediti unutrašnju smirenost, ojačati duhovnu vezu

Fizički učinci posta:

"*Post je najveći lijek.*" (Paracelzijus)

Post je poznat kao *"čudotvoran lijek"*, jer lista fizičkih oboljenja i stanja koja su poboljšana postom je duga i raznolika. Najčešće se navode alergije, artritis, probavni poremećaji svih vrsta, kožne bolesti, kardiovaskularne bolesti i astma. Post pokreće vlastite tjelesne mehanizme samoizlječenja, tako da svaka bolest može pokazati poboljšanje.

Post oslobađa energiju tako da ozdravljenje može početi

Post je čudesni antidot za naše uobičajeno prekomjerno uživanje. Nema ništa loše u uživanju u

hrani, ali višak hrane, na trajnoj osnovi, stvara opterećenje na tijelo. Kad mora nositi više nego .što je ugodno i prikladno za njega, ono će patiti

Zamislite kako se osjećate kadavam na poslu predaju ogromni radni zadatak – veći nego što se možete uraditi u vaših 8-10 dnevnih sati, veći nego što je prijatno i prikladno za vaše radno mjesto (ili platu). Vi ste pod pritiskom. Ali vi ćete se s tim nositi. MORATE se nositi. Morate donijeti odluke. Pozabaviti se najvažnijim i gorućim stvarima, a staviti na stranu one koje mogu .čekati drugi dan

To je ono što naša tijela rade kad su preopterećena; odlažu stvari za drugi dan. Kad god se zadaci mogu odložiti, oni će se i odložiti. I još više posla će im biti dodano pri svakom obroku ili užini, bilo da su oni spremni ili ne. Ovo je razlog zašto je post lijep dar koji možete pokloniti .sebi. Odmor za vaše umorno, preopterećeno, potcijenjeno tijelo

Za vrijeme posta odmaramo naš sistem od konstantnog bombardovanja namirnicama. Mi obično mislimo o hrani kao o nečemu što nam daje energiju, tako da ovo može biti novi način razmišljanja da shvatimo da hrana koju jedemo zapravo zahtijeva energiju. Procjenjuje se da .65% tjelesne energija mora biti usmjereno prema organima za varenje nakon obilnih obroka

Oslobodite ovu energiju tako da ona može biti usmjerena na liječenje i oporavak. Ona može izvršiti detoksikaciju i popravak ćelija, tkiva i organa, uklanjanjem stranih toksina, kao i .(prirodnog metaboličkog otpada (koji je također štetan, iako su ga proizvele naše zdrave ćelije

I to je ono što će učiniti naše tijelo tokom posta. Ono će iskoristiti to vrijeme i energiju da bi se prečistilo. Preopterećen, prezaposlen sistem, koji nije u stanju da ispravno obradi sve toksine, pohranjuje te toksine u tkiva kako bi se s njima nosio kasnije. Jedna od velikih zdravstvenih .”prednosti posta, je ta što nam daje priliku da “uhvatimo korak

Sam post nije nužno i “lijek” za bilo šta. Ono što on uradi je da “postavi scenu” ili stvori okruženje u kojem se ozdravljenje može desiti. Naša tijela znaju kako se izliječiti. Mi im se samomoramo "skloniti s puta" i to na svim nivoima našeg bivstvovanja. Post ima način da nas .uravnoteži na svim tim nivoima

Fizički, post je od velike koristi za hronične degenerativne bolesti koje muče našu populaciju, a .gdje je moderna medicina na putu da izgubi bitku

Gubitak težine

Gubitak težine, je za mnoge od nas, jedna od najvećih koristi posta. Zbog razlike u metabolizmu i/ili tjelesnoj hemiji (ili mentalnim obrascima), rezultati će varirati od osobe do .osobe

Korištenje posta za gubitak težine stvara priliku da steknemo uvid u naš način, model ishrane, to će nam dati smjernice za zdravije prehrambene navike, pa ćemo ih mnogo lakše promjeniti, .kao i svoj stil života

Postoje oni koji obično poste da bi „bili zdravi“ prije nego zbog „gubitka težine“. Trik je u .promjeni načina razmišljanja

Ponekad kratki trodnevni post može biti “početni korak” ka novom, zdravom planu prehrane, jer će on promijeniti vašu sklonost ka prirodnoj i zdravoj hrani. Također će vam dati novi pogled na vaš odnos prema hrani; zašto i šta radite kada jedete, koje su vaše mentalne i emocionalne .vezanosti za hranu, i ponuditi vam mogućnost da riješite ova pitanja

Post vam može dati više energije

Kad ste prošli fazu detoks simptoma, post će vam dati osjećaj lakoće, više energije, više .entuzijazma, a zahtijevati manje sna

Neke od prednosti posta:

- Usporavanje starenja
- Bolji stav
- Bolja otpornost na bolesti
- Bolji san
- Promjena navika
- Jasnije planiranje
- Ljepša koža
- Kreativnost
- Promjena prehrambenih navika
- Detoksikacija
- Poboljšanje čula (vid, sluh, okus)
- Nadahnuće

- Više bistrine (psihičke i emocionalne)
- Više energije
- Smirenost
- Nove ideje
- Pročišćenje
- Smanjenje alergija
- Revitalizacija
- Pravilno odlučivanje
- Duhovno uzdizanje
- Gubitak težine

(.(Staying Healthy with Nutrition, Elson Haas, M.D

Mentalne i emocionalne koristi posta

Kako post poboljšava vašu mentalnu jasnoću i fokus, može u vašem životu postati sredstvo koji će vam dati veću slobodu, fleksibilnost i energiju kako biste postigli uraditi sve stvari i projekte koju su vam važni.

Mnogi iskusniji postači smatraju da je korisno da poste kad god im je potreban dodatni podsticaj za neki veliki projekat ili rok, npr., pisanje knjige, priprema za veliku prezentaciju ili dug put. Umjetnici i pisci često govore o postu tokom velikog stvaralačkog nadahnuća, koji im pomaže da taj momenat produže. (Mada, početnici moraju biti upozoreni da to neće biti slučaj u početku. Ne postite pred velike događaje dok ne budete bili više upoznati sa svojim .(reakcijama na post i budete sigurni da nećete imati "detoks glavobolju" ili tako nešto

Emocionalno, osjećat ćete se mirnije vedrije i srećnije. Postači često navode da se depresija smanjuje, a ciljevi izgledaju ostvarljivi kako su prepreke stavljene u pravilan fokus. Liječnici izvještavaju o pacijentima koji su doživjeli poboljšanu koncentraciju, manje anksioznosti, bolji .san i buđenje sa više svježine

Ponekad je teško napraviti razliku između našeg emocionalnog i mentalnog bića, gdje jedan počinje, a drugi završava. Jesam li tužna zato što imam ovu misao? Ili imam ovu misao zato što se osjećam tužno? Post nam omogućava da pojasnimo ova pitanja. Vaša svijest se može usredotočiti preciznije i odrediti izvor nekih neprijatnosti. Kada se izvor identifikuje, lako je vidjeti kako je prenapuhano sve ostalo što je došlo poslije.

.Drugim riječima, vidjet ćete stvari iz jasnijeg i prikladnijeg ugla

Duhovne koristi posta

I ne zaboravimo moćne efekte posta na našu duhovnu vezu. Još jedna prednost posta je ta da usmjeravamo našu pažnju ka unutra, slušamo i postajemo smireniji. I to tiho, kvalitetno vrijeme koje imate sami sa sobom omogućit će vam, ukoliko ste spremni, veći osjećaj bliskosti s vašim .unutrašnjim bićem

Bez kontinuiranog dodatka teške hrane u sistem (i nakon što su prošli veći detoks simptomi), tijelo dobiva osjećaj lakoće. Ovo pomaže da stvorite suptilno odvajanje od svakodnevne fizičke stvarnosti i njenih ovozemaljskih stvari, a umjesto toga počinjete da osjećate prisustvo i moć .stvari izvan ovog svijeta

Meditacija i molitva postaju izraženije, duhovno uzdizanje je lakše dostići, a poruke i smjernice Višeg Bića su jasnije. Saznanje da ste voljeni i da imate pomoć u svakom trenutku vašeg života je nešto što počinjete intuitivno osjećati. Saznanje da zaista postoji viši plan i svrha će postati .stvarniji, jer ćemo ga više intuitivno doživjeti, nego intelektualno razumjeti

Vaša iskustva će biti duboko lična i jedinstvena. Ponekad, previše suptilna. Morate obratiti pažnju na male stvari, morate biti dovoljno tihi iznutra da biste primili nijanse izmijenjenog .stava ili percepcije

Počnite doživljavati prednosti posta

Post daje tijelu, probavnom traktu i organima šansu da se odmore, oporave i iscijele, a vi ćete početi proces obnove vaše unutrašnje veze s vašim fizičkim tijelom, kao i s vašim unutrašnjim .duhom

Koristi posta se osjete u svim područjima našeg života. I bilo da postite da biste bili zdraviji ili da biste mentalno ojačali, postići ćete i jedno i drugo – samo možda ne sve odjednom, u prvom danu. Post je kontinuirana praksa, koja raste i produbljuje se vremenom, pružajući sve više i .više značajnih koristi