

Νηστεία μετά το Πάσχα!



“Νηστεία μετά το Πάσχα;;; τρελός είσαι;;; μα εγώ νήστεψα 40 μέρες!.. φτάνει!!” Αν είσαι από αυτούς αγνόησε αυτό το κείμενο! Αν όμως είσαι από αυτούς που άντε κάνανε μετα βίας μία παύση στην κρεατοφαγία για 2-3 μέρες, τότε ίσως είναι καλή ιδέα να σκεφτείς την νηστεία σαν μία ευκαιρία αποτοξίνωσης μετά την πολυφαγία του Πάσχα.

Γιατί συνεχίζω να μιλάω για νηστεία μετά το Πάσχα; Πολύ απλό.. επειδή τότε πραγματικά μας χρειάζεται. Η νηστεία σε βοηθάει να αποτοξινωθείς από το αρνί, τα τσουρέκια και τα αβγά. Η Νηστεία σε βοηθάει να χάσεις κάποια περιττά κιλά που μπορεί να πήρες το Πάσχα. Η Νηστεία σε βοηθάει να κάνεις οικονομία και να ισορροπήσεις όσα ξόδεψες στις γιορτές. Ας δούμε λίγο πιο αναλυτικά τον καθένα από τους παραπάνω λόγους για τους οποίους είναι καλή ιδέα να μην κρύψεις τα βιβλία με τις νηστίσιμες συνταγές.

Υγεία και Αποτοξίνωση.

Το Πάσχα σχεδόν όλοι το ρίχνουμε λίγο έξω. Αρνί, κατσίκι, (με πετσούλες) κοκορέτσια, μαγειρίτσα, τζατζίκι, αβγά, τσουρέκια, γλυκά. Και σαν να μη φτάνει το μεγάλο γιορτινό τραπέζι του Πάσχα, έχουμε και όλα τα περισσεύματα που καταλήγουμε να τρώμε ξανά τις επόμενες μέρες. Το σώμα όμως χρειάζεται λίγο χώρο για να «ξεκουραστεί» και να αποτοξινωθεί. Ο καλύτερος τρόπος για να το κάνουμε αυτό είναι με νηστεία. Στην πραγματικότητα, μία κάπως ακραία μορφή νηστείας μόνο με χυμούς λαχανικών μερικά φρούτα και πολύ νερό μπορεί να είναι το καλύτερο δώρο που μπορούμε να δώσουμε στο σώμα μας τη Δευτέρα του Πάσχα η τη μέρα μετά από κάθε μεγάλο φαγοπότι. Ακόμα όμως και αν απλά νηστέψουμε μερικές μέρες όλα όσα προκαλούν υπερβολικά όξινο περιβάλλον στο στομάχι, δηλαδή τις ζωικές τροφές, τη ζάχαρη, τα γλυκά και το αλκοόλ, βοηθάμε σε μεγάλο βαθμό το σώμα μας να αποτοξινωθεί και να αυτοκαθαριστεί. Ανεξάρτητα με το αν έχουμε νηστέψει ή όχι πριν το Πάσχα, το να νηστεύουμε σταθερά τρεις φορές την εβδομάδα (πχ Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή) είναι μία καλή διατροφική συνήθεια που μας βοηθάει να έχουμε περισσότερη ενέργεια και καλύτερη υγεία.

Αδυνάτισμα.

Μπήκαμε στην τελική ευθεία ενόψει καλοκαιριού και μπορεί να έχεις αρχίσει να σκέφτεσαι πως θα χάσεις τα κιλά του Πάσχα ώστε να είσαι σε φόρμα για την παραλία. Άσχετα με το αν θες να το κάνεις για την παραλία, για το σύντροφό σου ή για να νιώθεις εσύ καλύτερα, το να θες να χάσεις μερικά κιλά και να βελτιώσεις τη κατάσταση του σώματός σου είναι κάτι. Το μυστικό είναι να μην

δεις τη διαδικασία ως δίαιτα. Συνδυάζοντας σωστή διατροφή με σωματική δραστηριότητα, μπορείς να τρέφεις νόστιμα, υγιεινά και να χάσεις τα περιττά κιλά. Η νηστεία μπορεί να είναι ένα σημαντικό μέρος αυτής της υγιεινής διατροφής. Αν έχεις θρεπτικές νηστίσιμες συνταγές και κάνεις καλές επιλογές, μπορείς να νηστεύεις μέρα παρά μέρα ή 2-3 φορές την εβδομάδα στα πλαίσια ενός ισορροπημένου προγράμματος απώλειας βάρους.

Οικονομία.

Το Πάσχα μπορεί να ξόδεψες κάτι παραπάνω για τα εορταστικά εδέσματα, τα δώρα και τις μετακινήσεις. Τώρα είναι καιρός για οικονομία και η Μαγειρική Οικονομία είναι ένα σημαντικό εργαλείο σε αυτή την προσπάθεια. Η σωστή νηστεία εκτός από υγιεινή είναι και οικονομική επειδή βασίζεται σε οικονομικές θρεπτικές τροφές όπως τα όσπρια, τα πλήρη δημητριακά και τα εποχικά φρούτα και λαχανικά. Όταν κάποιες μέρες τις εβδομάδας αποφεύγεις τα ζωικά προϊόντα όπως κρέας και γαλακτοκομικά, ο λογαριασμός φαγητού μειώνεται και η διατροφή σου γίνεται πιο οικονομική. Οικονομική για σένα αλλά και για το περιβάλλον. Η Νηστεία προάγει την οικολογία και αν τη βάλουμε λίγο παραπάνω στη ζωή μας, είναι σίγουρο ότι θα βοηθήσουμε περισσότερο στην προστασία του περιβάλλοντος.

Αν θες να δεις ένα δωρεάν δικτυακό σεμινάριο και να μάθεις τους μύθους, τα οφέλη και τον Δεκάλογο της Νηστείας. Μπες στο nistisima.gr Εκεί θα βρεις και πληροφορίες για το «Νηστίσιμο» βιβλίο που κυκλοφορεί την άλλη εβδομάδα. Ναι! Βιβλίο νηστείας μετά το Πάσχα... επειδή όπως κατάλαβες, τότε πιστεύω ότι μας χρειάζεται περισσότερο!

[ΔΕΣ ΚΑΙ ΕΔΩ ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ](#)