



LECZNICZA SIŁA POSTU

WSPÓŁPRACA CIAŁA I UMYSŁU
DLA LEPSZEGO ZDROWIA



OD REDAKCJI

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

W dzisiejszym świecie, gdzie przesyt informacji na temat zdrowia i odżywiania może przytłaczać, ważne jest znalezienie rzetelnych i skutecznych metod dbania o swoje ciało i umysł. Dlatego w tym e-booku sięgamy po jedną z najstarszych, ale wciąż aktualną praktykę zdrowotną – post.

Skupiamy się na praktycznych aspektach postu. Od najważniejszych informacji o postach i głodówkach, przez korzyści płynące z różnych form postu, aż po związek z najnowszymi trendami dietetycznymi, jak dieta ketogeniczna czy post przerywany. Zagłębiemy się też w naukowe aspekty postu, od sześciu filarów dobrego zdrowia, przez rytuały postne znane od stuleci, jak post Świętej Hildegardy, po wpływ postu na walkę z poważnymi chorobami takimi jak cukrzyca czy nowotwory. To również praktyczne porady na temat stosowania postu w codziennym życiu, w tym wiosenno-letnie diety i krótkie posty dla regeneracji i witalności.

Ta publikacja to nie tylko przewodnik po postach, ale również zbiór rzetelnych informacji naukowych, świadectw i praktycznych wskazówek, które pomogą Ci zrozumieć i zastosować post w swoim życiu dla lepszego zdrowia i samopoczucia. Zapraszamy do odkrywania tajemnic jednej z najstarszych metod leczniczych i dietetycznych, która pomogła już wielu ludziom na całym świecie.

Redakcja
Zdrowie w Praktyce

STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor naczelny: Szymon Danowski
Redaktor prowadzący: Anna Gardyniak
ISBN: 978-83-8344-532-8
E-book nr: 1QZ0025
Wydawnictwo: Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.
Adres: 03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
Kontakt: Telefon 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP: 526-19-92-256
Nr rejestrowy BDO: 000008579
Numer KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy
XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł
Copyright by: Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2024

Publikacja „**Lecznicza siła postu: Współpraca ciała i umysłu dla lepszego zdrowia**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**Lecznicza siła postu: Współpraca ciała i umysłu dla lepszego zdrowia**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Lecznicza siła postu: Współpraca ciała i umysłu dla lepszego zdrowia**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Lecznicza siła postu: Współpraca ciała i umysłu dla lepszego zdrowia**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

SPIS TREŚCI

Zdrowotne korzyści postu: Praktyki zdrowego żywienia na świecie	4
Część 1: Post jako metoda lecznicza	5
Najważniejsze informacje o postach i głodówkach	5
Korzystaj z zalet postu!	7
Czy poranny posiłek naprawdę jest zdrowy?	9
Korzyści z wieczornego postu. Rezygnacja z kolacji	11
Najnowsze dietetyczne trendy – co łączy dietę ketogeniczną z postem przerywanym?	13
Czy post przerywany ma sens?	15
Część 2: Właściwości zdrowotne postu	16
6 filarów dobrego zdrowia	16
Rytuał podczas Wielkiego Postu. Post Świętej Hildegardy	18
Zdrowie i figura dzięki postowi	20
Pość i aktywizuj mechanizmy przeciwrakowe w organizmie	22
Jak możesz walczyć z cukrzycą postem przerywanym	23
Wiosenno-letnie odchudzanie? Diety pod lupą lekarza	25
Krótki post – regeneracja i witalność w 5 dni	28