



Великий ПОСТ: Медицинский протокол

Как очистить душу, не разрушив тело.
Рекомендации и рецепты доктора Вавилова.

Пощусь с умом

4 скрытые угрозы поста после 55 лет



Сахарный диабет

Замена мяса хлебом и картофелем = скачки глюкозы.



ЖКТ

Грубая клетчатка и сырые овощи = гастрит и воспаление.



Остеопороз

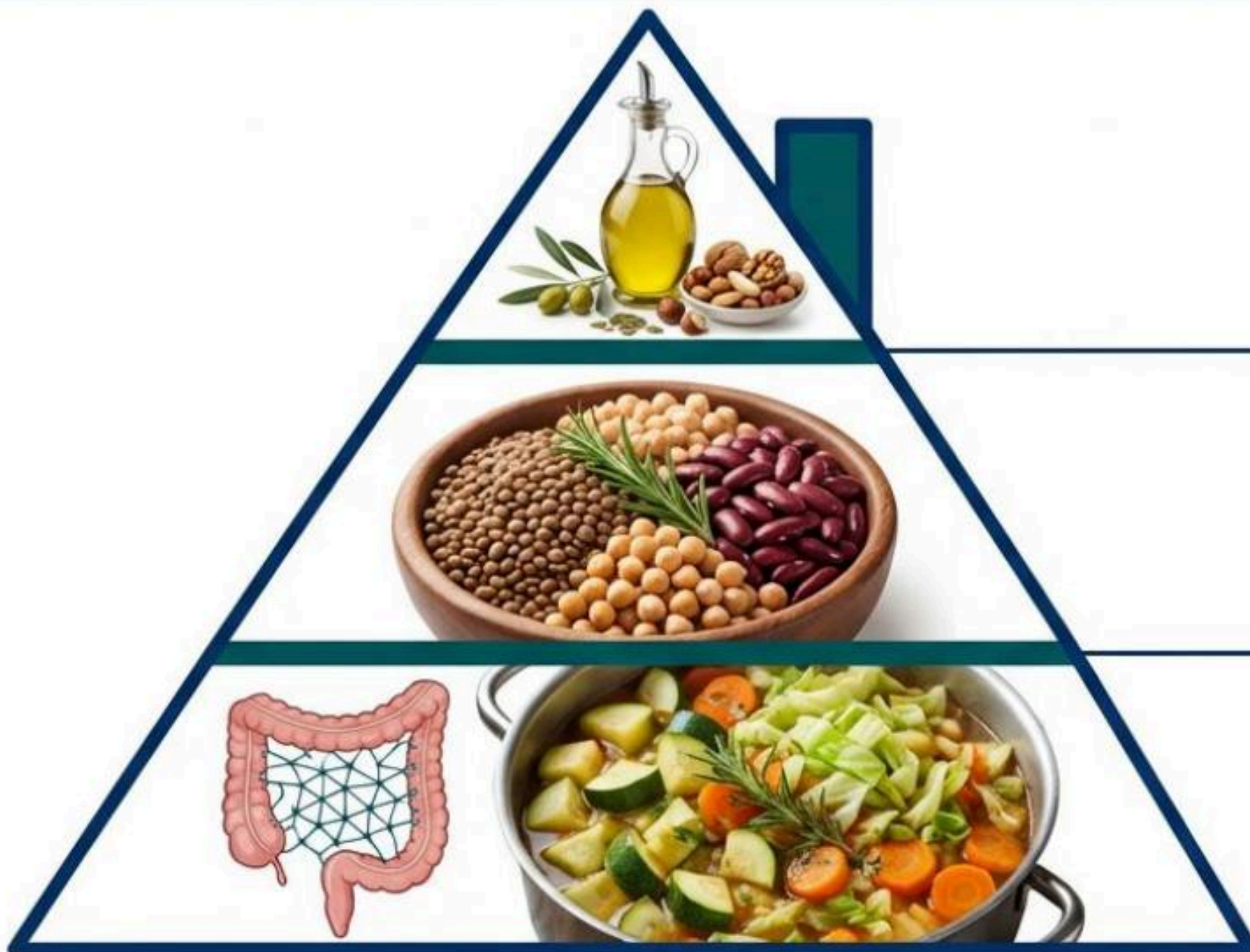
Отказ от молочных продуктов = дефицит кальция и риск переломов.



Слабость

Нехватка железа, B12 и белка = потеря мышечной массы.

Контроль сахара: Правило «Трех этажей»



3. Жиры

Масло, орехи.
Замедляют усвоение сахара.

2. Растительный белок

Чечевица, нут, фасоль.
Основа сытости.

1. Клетчатка

Тушеные овощи (кабачок, капуста).
Создают «сетку» в кишечнике.

Хлеб или кашу ешьте только *после* этих трех этажей!

Союзники и Обманщики

✓ Союзники



Чечевица — ГИ 25-30.
Держит сахар «как якорь».



Нут — Много кальция и белка.



Фасоль — Снижает холестерин.

⚠ Обманщики



Белый рис — ГИ 73.
Замените на перловку (ГИ 22).



Фруктовые соки — Жидкий сахар без клетчатки.



Финики — Больше сахара, чем в конфетах.



Совет: Гречку варить «аль денте» (рассыпчатой), чтобы снизить ГИ.

Желчный пузырь: Не дайте ему «уснуть»

Без жиров желчь густеет (сладж) → камни.



1. стакан теплой воды.
2. 1 ст. ложка масла (оливковое/льняное).
3. Сок $\frac{1}{4}$ лимона.
4. Выпить за 20 минут до завтрака.

Выбор масла

- **Оливковое:**
Для тушения (до 160°C).
- 🌿 **Льняное:**
Только холодным! (Омега-3).
- 💧 **Тыквенное:**
Желчегонное + Цинк.

Защита желудка: Гастропротектор за копейки

Забудьте слово «Сырое». Овощи только термообработанные (кроме огурцов).



Льняной кисель

- **Рецепт:** 1 ст. л. семян льна + $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды. Оставить на 20 минут.
- **Действие:** Слизь обволакивает желудок и защищает от кислоты.
- **Прием:** Пить за 15 минут до еды.



От вздутия добавляйте кумин или укроп при варке бобовых.

Кости: Тройная защита от остеопороза

Кальций + Витамин D + Магний



Кунжут
(молотый!)



Семена льна



Инжир



Грибы на подоконнике:

Подержите нарезанные шампиньоны на солнце 2-3 часа. Витамин D увеличится в 5-8 раз.



Аптека: Капли (1000-2000 ME).



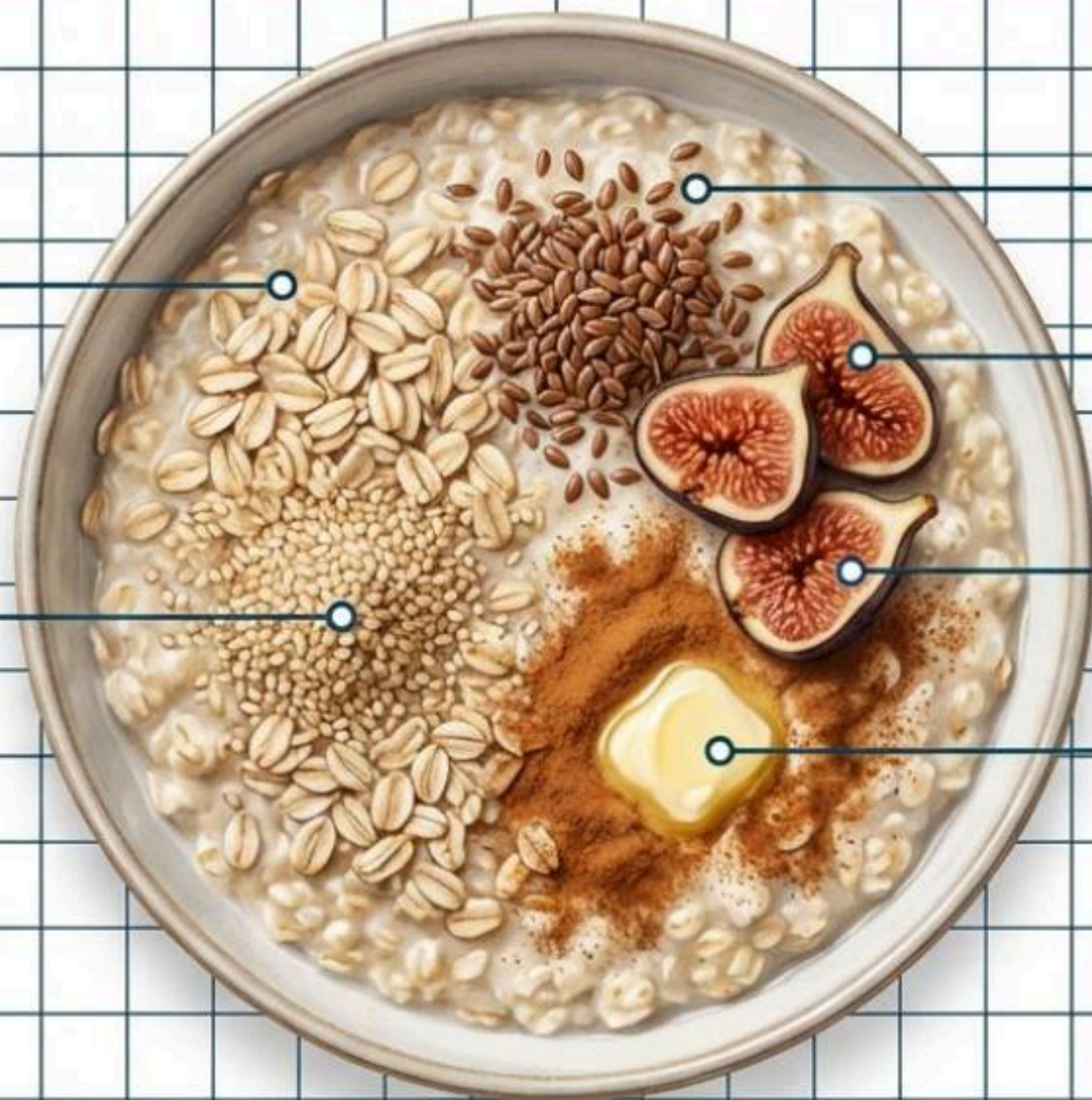
Тыквенные семечки
(530 мг/100г).

Идеальный рецепт: «Завтрак Постника»

Снижает сахар, защищает желудок, укрепляет кости.

Овсянка долгой варки
(3 ст. л.) — Варить «на
зубок».

Молотый кунжут (1 ст. л.)
Кальций.



Семя льна (1 ч. л.) —
Защита желудка.

Инжир (3–4 шт.) —
Минералы.

Корица ($\frac{1}{2}$ ч. л.) —
Снижает сахар.

Масло (1 ч. л.) —
Добавлять в тарелку!

**+230 мг кальция
в одной тарелке.**

Энергия и Железо: Как избежать слабости



Гречка



Лимон



Усвоение
Х4



Чай/Кофе во время еды = Блокировка железа (0% усвоения).

Правило: Чай только через 1 час после еды.



Витамин B12. Не содержится в растениях.
Принимать дополнительно (500-1000 мкг).

Пример меню на один день



Пробуждение:



Вода + Масло + Лимон.



Завтрак:



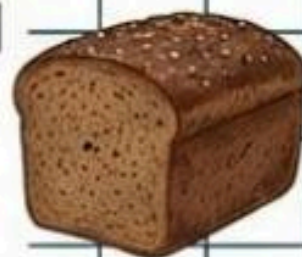
«Завтрак Постника» + Витамин D.



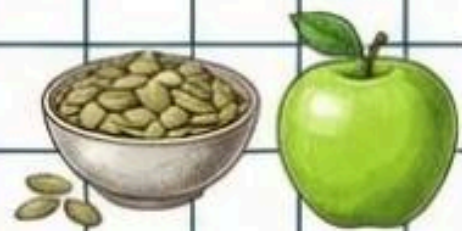
Обед:



Чечевичный суп с куркумой
+ Квашеная капуста (Vit C)
+ Цельнозерновой хлеб.



Полдник:



Тыквенные семечки (Магний)
+ Зеленое яблоко.



Ужин: Тушеные овощи + Хумус/Фасоль.



Напитки: Шиповник или вода (между едой).

Движение: Утренний «Постельный комплекс»



1. Насос: Тянуть носки на себя/от себя (для вен).



2. Колени: Вращение согнутой ногой (тазобедренный сустав).



3. Мостик: Поднять таз на 10-15 см (ягодицы).



4. Кошка: Потягивание на боку (позвоночник).



5. Кулаки: Сильно сжать/разжать (сердце).

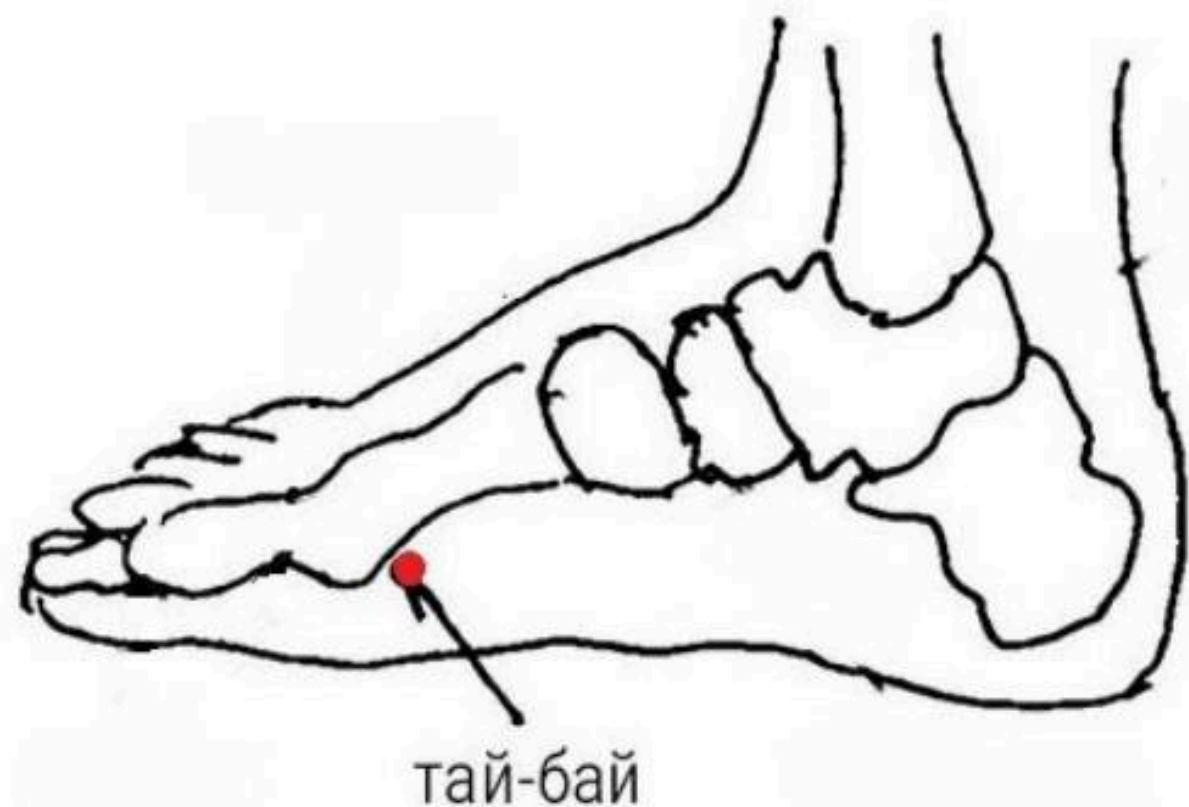


6. Голова: Повороты и наклоны (кровоток мозга).



7. Подъем: Посидеть 30 сек перед тем как встать (от головокружения).

Точка Тай-бай: Помощь поджелудочной железе



-  **Где найти:** Внутренняя сторона стопы, углубление ниже косточки большого пальца (см. фото).
-  **Действие:** Массировать большим пальцем круговыми движениями.
-  **Курс:** 2 минуты утром и вечером.
-  **Совет:** Или за 10 минут до еды при тяжести.

Выход из поста: Пасхальная безопасность



Острый панкреатит — главная опасность пасхального застолья.



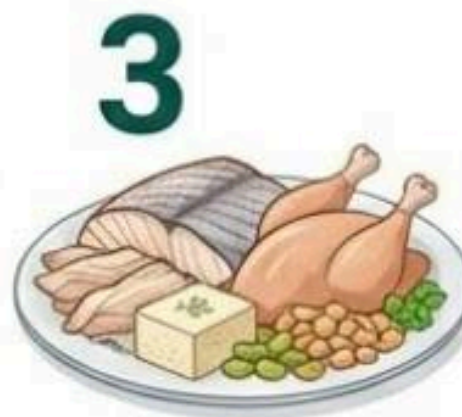
7 Заповедей здорового поста



1. 2 ст. ложки масла ежедневно



2. Белок в каждый прием пищи



3



3. Правило «Трех этажей» (Косная тройка:
(Клетчатка -> Белок -> Кунжут + Лён + Инжир)



5. Витамин D и Магний (тыквенные семечки)



6. Ежедневное движение (Комплекс в постели)



7. Чай/кофе — только через час после еды





*«Пост — это состояние души, а не диета.
Бог видит не вашу тарелку, а ваше сердце.»*

Подписывайтесь на канал «Час здоровья»

Пощусь с умом.