Во понеделникот започна најголемиот пост, верниците ширум светот се одлучуваат на пост или некој друг облик на одрекување, сѐ до Велигден.

Во овој 7-неделен пост се одрекува од најпопуларните пороци како алкохолот, слатките и цигарите.

Дознајте како телото реагира кога ќе остане без алкохол, кафе, цигари или шеќер.

Одрекување од алкохол

По неколкудневен пост црниот дроб почнува да се регенерира, а неколку недели се потребни за постапно повлекување на акумулираните масти во црниот дроб. Одрекувањето од алкохолот делува превентивно за цироза на црниот дроб, а несаканите ефекти се однесуваат на зголемената агресивност.

Одрекување од цигари

Само 20 минути по последната испушена цигара циркулацијата на рацете и нозете се подобрува, а после два дена се враќаат сетилата за мирис и вкус. Белите дробови почнуваат да се стабилизираат после две недели.

Одрекување од шеќер

Значително се подобрува крвната слика, а чувството на зависност од слатки се повлекува по еден месец. За седум недели пост телото консумира 3,9 килограми шеќер помалку, односно 15.680 калории. Можно е да се намали 2,5 kg од телесната тежина.

Одрекување од кафе

Лицата кои страдаат од висок крвен притисок ќе забележат значително намалување после краток временски период. Желудникот ќе се опорави, а може да се појави главоболка поради недостаток на вообичаената доза кофеин.