

Adventi böjt: Nem kell éhezünk, fogyasszunk könnyebb ételeket, kisebb adagban!

A test és a lélek felkészítése az ünnepekre

Sokaknak újdonságnak tűnhet, de november közepétől december közepéig – az adventi időszakban is – böjtöt tartottak az emberek, bár nem olyan szigorú előírásokkal, mint húsvétot megelőzően. Ilyenkor nem csak a lelkünket, a testünket is felkészíthetjük a karácsonyi csodára.

HALAT SZABAD

A böjt szinte az összes világvallás szerves részét képezi, a különféle keresztény felekezeteknél a húsvéti és az adventi nem egyforma szigorúságú, de a segítségével közelebb kerülhetünk Istenhez, mivel általa nemcsak a test, hanem a lélek és a



Csóra Renáta hormonális táplálkozási és életmód-tanácsadó szerint a böjtölés nem egyenlő az éhezéssel. Fotó: KSZ

A BÖJT NEM EGYENLŐ AZ ÉHEZÉSEL

Csóra Renáta hormonális táplálkozási és életmód-tanácsadó hangsúlyozta: a böjtölés nem egyenlő az éhezéssel, a vallási böjtök ma már nem annyira mindennaposak, sokkal kevesebben élnek vele, mint a régebbi időkben, ugyanakkor gyógyító eszközként is használhatjuk, amelyről már az ókorban Hippokratész is értekezett. A szakember a böjt szó helyett inkább az időben korlátozott étkezés kifejezést használja, 24 órára lebontva. Test-lelket megtisztító módszerként alkalmazható az időszakos diéta, a könnyedebb étkezés, amely a szervezet karbantartására tökéletes.

A vallási böjtöknél egy hosszabb ideig tartó, valamilyen ételfajta megvonásáról beszélhetünk, amely fogyasztása számunkra kedvelt, örömet okoz, mint például a hús.

A MINDENHATÓ FELÉ FORDULÁS

A böjtölés legfőbb célja, hogy a szervezet gyógyítsa és méregtelenítse önmagát. Mindeközben lelassulunk, megnyugszunk, egyfajta lelki egyensúlyt hozunk létre a szervezetünkben, testileg és lelkileg is megtisztulunk.

Szabó Csilla

BÖJTI MINTAÉTREND

Reggeltől ebédig, ha lehet, csak folyadék: tea, víz, esetleg ébredés után kávé, cukor nélkül, növényi tejjel.

Ebéd: zöldség- vagy húsleves, a kisebb adag főételhez rizs vagy zöldségköret, egy szelet grillezett hús vagy hal.

Uzsonna: alma és olajos magvak.

Vacsora legkésőbb este 8 óráig: tar-

almas zöldségkrémleves pirtóskockákkal vagy tonhal, vagy lazac, vagy csirke grillezve, hozzá bármilyen zöldsaláta, esetleg tojás, sajt, rászórva kockázott alma és magvak, balzsamecettel vagy olívaolajjal locsolva és egy szelet pirtós.

Délután is ajánlott víz, zöld- vagy csalántea, fontos, hogy az egész napos folyadékbevitel három liter legyen.

szellem is megtisztul. November 15. és december 24. között tartották és tartják a karácsonyi böjtöt, amely a húsvétihoz hasonlóan szintén negyven napig tart. A második legnagyobb keresztény ünnep Jézus születése, ennek megfelelően vannak az előírások: vallási szempontból szerda és péntek kivételével a hal fogyasztása megengedett, a tejtermékeké és a tojásé azonban nem. December 18-tól már a hal fogyasztásától is tartózkodni kell.

ÖNT KERESIK!

kisalfold.hu

MEGYEI ÁLLÁSOK

HELYI ÁLLÁSOK EGY HELYEN!



REGISZTRÁLJON!



TÖLTSE FEL ÖNÉLETRAJZÁT!



VÁLOGASSON A HELYI ÁLLÁSAJÁNLATOKBÓL!



KISALFOLD.HU/ALLAS