Отвечает: Алла Бурлай

Cinderella спрашивает: *Можно ли поститься женщинам во время месячных?*

Уважаемая Cinderella!

Во многом все зависит от Вашего организма. Я думаю, ничего страшного не будет, если Вы выбрали один день для поста и молитвы. Но другое дело, если Ваш пост длится несколько дней. Врачи говорят, что недостаток пищи негативно влияет и на репродуктивную систему женщины, потому что это заставляет мозг уменьшать выработку определенных гормонов, включая эстроген, разрушающий менструальный цикл. Более того, пониженный уровень эстрогена в течение продолжительного периода может усугубить хрупкость костей, а также негативно влиять на состояние сердечно-сосудистой системы.

Недостаток ряда веществ в организме женщины может вызывать чувство боли внизу живота и в по яснице , усталость, переутомление.

В целом же, рекомендации относительно питания во время менструации таковы: следует ограничить употребление сладкого, соленого и чрезмерно острых приправ. При этом не существует каких-либо строгих ограничений и правил, нужно просто придерживаться общих правил здорового питания.