

# Рамадан

Для биохакеров | Аалия Маджид | Олена Исламкина | 2020

## ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

OMAD, кетодиета,  
палеорацион  
и другие способы  
позаботиться о теле  
в пост

---

## НАУКА СНА

Как сохранить фокус  
и концентрацию  
и научиться высыпаться  
быстрее

---

## РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ

Низкоуглеводные  
рецепты народов мира  
и идеи, как составить  
питательный рацион  
в пост



Олена Исламкина  
**Рамадан для биохакеров**

«Издательские решения»

**Исламкина О.**

Рамадан для биохакеров / О. Исламкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987225-8

Пост в Рамадан — отличный повод устроить себе «перезагрузку» и отказаться от сладкого и мучного, совместить практику голодания с переходом на низкоуглеводный рацион. Эта книга — полноценная инструкция по посту, которую составили специалистки по питанию, проверили врачи и духовные наставники.

ISBN 978-5-44-987225-8

© Исламкина О.  
© Издательские решения

## Содержание

Рамадан для биохакеров	6
ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН	6
НАУКА СНА	7
РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ	8
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ	10
НАУКА СНА	11
РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ МЕНЮ	12
ОБ АВТОРКАХ	13
ДАЛИЛИ И ИССЛЕДОВАНИЯ	14
Рамадан на самоизоляции	15
Что такое мусульманский пост?	17
Сила намерения	18
Кому можно не держать пост	19
Пост с точки зрения здоровья	20
Питание во время поста	22
Варианты рационов в пост	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Рамадан для биохакеров

**Олена Исламкина**

**Аалия Маджид**

*Редактор* Сабина Агаева

*Редактор* Алена Брукау

*Корректор* Жанна Соловьева

© Олена Исламкина, 2020

© Аалия Маджид, 2020

ISBN 978-5-4498-7225-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Рамадан для биохакеров

*Аалия Маджид | Олена Исламкина | 2020*

## ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

OMAD, кетодиета, палеорацион, и другие способы позаботиться о теле в пост

## **НАУКА СНА**

Как сохранить фокус и концентрацию и научиться высыпаться быстрее

## **РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ**

Низкоуглеводные рецепты народов мира и идеи, как составить питательный рацион в пост

### **Содержание**

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Рамадан на самоизоляции

Что такое мусульманский пост

Сила намерения

Кому можно не держать пост

Пост с точки зрения здоровья

## **ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ**

Питание во время поста  
Варианты рационов в пост  
Пищевая плотность  
Разрешенные и запрещенные продукты  
Нерекомендованные продукты  
Рекомендованные продукты  
Финики  
Как выстраивать рацион  
Ощущения от смены рациона  
Жажда во время поста  
Освежающие напитки

## **НАУКА СНА**

Как спать быстрее

## **РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ МЕНЮ**

Заготовки  
Легкие блюда  
Супы  
Основные блюда  
Десерты  
Меню на неделю  
Ураза-байрам

## **ОБ АВТОРКАХ**

## ДАЛИЛИ И ИССЛЕДОВАНИЯ

### Как мы делали эту книгу

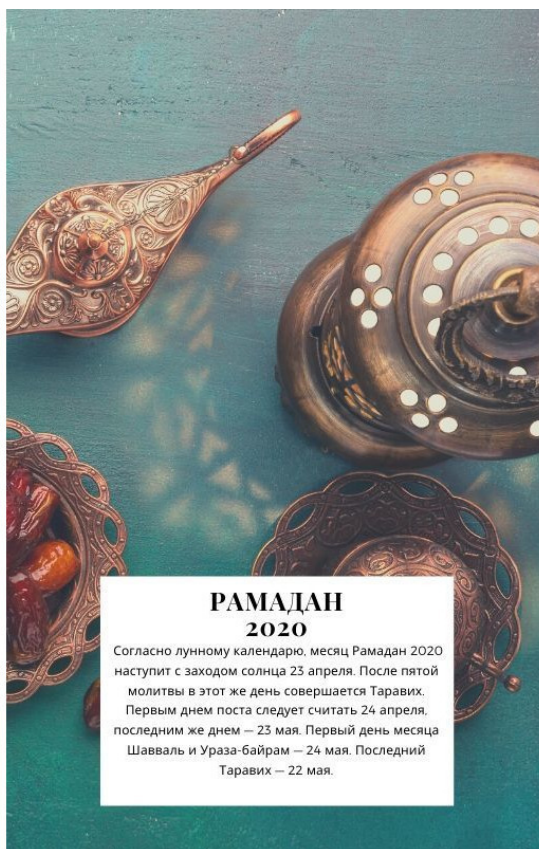
*Аалия Маджид, Олена Исламкина*

В своих блогах, книгах, на лекциях мы рассказываем о том, как вести здоровый образ жизни – в современных реалиях.

Мы говорим не только «как правильно», но и как «реализуемо», стараемся дать нашим подписчикам инструменты, которые будут работать или для домохозяйки, на которой дом, и для работающей мамы, и для бизнес-леди, для мужчин из офисов и тех, кто постоянно в пути. Для тех, кто умеет готовить, и для кого бутерброд – непростая задачка. И, безусловно, мы считаем очень важным помочь людям совместить их религиозные и культурные традиции и современный образ жизни.

Поэтому в этой книге мы постарались соотнести современные реалии и требования поста в Рамадан. Мы уверены, что низкоуглеводный высокожировой рацион позволит большинству не только выдержать пост, но и улучшить здоровье.

А еще мы собрали рецепты мусульманских народов – все они интересные, колоритные и отлично разнообразят базовый низкоуглеводный рацион.



## Рамадан на самоизоляции

*Дамир Мухетдинов,*

*первый заместитель духовного управления мусульман Российской Федерации*

Мир вам, милость Всевышнего и Его благословение! Да будет благословен сегодняшний пятничный день!

В России до конца апреля продлен нерабочий период, который во многих регионах нашей страны сопряжен с обязательным режимом самоизоляции. Это крайне важная мера, направленная на купирование смертельной угрозы и сохранение жизней и здоровья всех нас. Пролонгация ограничений, помимо прочего, для мусульман означает, что первую неделю месяца рамадан мы будем должны провести, неукоснительно соблюдая правила самоизоляции.

В связи с этим у многих из нас возникают вопросы о том, как в таких условиях соблюдать обряды благословенного месяца. Духовная практика рамадана состоит из нескольких основных составляющих. Это – само постное воздержание, представляющее собой основу религиозных предписаний благословенного месяца, коллективная молитва таравих, благочестивое уединение иътикаф, скоромная милостыня фитра садака и кульминация нашего тридцатидневого марафона благочестия – праздник разговения Ураза байрам.

Рассмотрим их по-отдельности.

1. Таравих намаз в канонических книгах ислама по фикху никогда не считался обязательным, его статус исламскими учеными определен как сунна. Тем более не является обязательным коллективное исполнение таравиха в мечетях. На основании этого мы можем смело утверждать, что отказ, к тому же вынужденный, от коллективных молитв таравих не является грехом в исламе. Однако учитывая тот неоспоримый факт, что таравих создает особую атмосферу духовности месяца рамадан, в мечетях ДУМ РФ данная молитва будет совершаться имамами.

Для верующих мы организуем онлайн-трансляцию таравиха из главной мечети страны —

Московской соборной мечети. Возникает вопрос: делает ли наш намаз исполненным джамаатом, то есть коллективно, следование за имамом через онлайн трансляцию? Это крайне важный вопрос, т.к. коллективное исполнение намаза, согласно хадисам, в 27 раз благодатнее индивидуального. Среди исламских богословов нет однозначного ответа на него. Некоторые современные правоведы полагают, что когда мы читаем намаз в больших молитвенных комплексах, не видя непосредственно имама, а следуя за ним, наблюдая за его телодвижения по мониторам, то такой способ исполнения намаза не нарушает принципа джамаата. Именно таким способом коллективный намаз читают сегодня во всех странах исламского мира. В свете сказанного, мы с вами можем надеяться, что Всевышний зачтет онлайн следование за имамом как участие в коллективном намазе. Но Аллах знает лучше. В любом случае, нам никто не запрещает исполнять таравих у себя дома со своей семьей. Это в полной мере будет соответствовать Сунне нашего Пророка, мир ему и благословение.

2. Фитра садака раздается в конце рамадана. Будем молить Всевышнего Аллаха, чтобы режим самоизоляции не был продлен дальше первой недели благословенного месяца.

3. По правилам исламского фикха иътикаф может быть совершен в любое время, хотя традиционно на него уходят в последней декаде рамадана. Однако, учитывая важность сохранения зикра в мечетях, обращаюсь к имамам страны посвятить все время изоляции иътикафу в мечетях или найти среди своих прихожан человека, готового на это духовное подвижничество. Тем самым мы сделаем так, чтобы прославление Всевышнего не останавливалось в наших мечетях ни на один час.

4. Будем надеяться, что до Ураза байрам отпадет необходимость карантинных ограничений и все мы вместе сможем собраться на наш любимый праздник. Но даже если режим обя-

зательной самоизоляции продлят еще на месяц, не отчаивайтесь и помните, что по канонам ислама праздничный намаз менее обязательный, чем пятничный. Последний является фардом, а первый – ваджибом.

5. Самый сложный вопрос связан с исполнением самого поста. Формально, даже находясь дома на самоизоляции, мы с вами можем соблюдать пост. Однако здесь есть один важный нюанс, который многие из нас, к сожалению, не учитывают. Люди по-разному переносят постные воздержания. Чей-то организм в месяц рамадан очищается и оздоравливается, а чей-то испытывает стресс и как следствие теряет часть иммунитета. Есть много разных факторов, которые влияют на это: от изначального состояния организма до перечня продуктов, употребляемых во время поста. Если пост сопряжен со снижением иммунитета, то в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки это означает, что человек подвергает свое здоровье и жизнь опасности, что в исламе категорически запрещено. Дает ли это мусульманину право на временный отказ от поста? В Коране Аллах оговаривает два основания для законного, с точки зрения шариата, несоблюдения постных воздержаний: нахождение в пути и болезнь. Правила исламского фикхаф формализуют только критерии пути: он должен длиться не менее трех дней, что в пересчете на современную метрическую систему составляет более 80 километров. А вот что касается болезни, то в шариате не формализован (не оговорен) перечень болезней, служащих основанием для несоблюдения поста. Предполагается, что к такому следует относить те заболевания, которые усугубятся и нанесут вред здоровью человека в случае соблюдения им поста. Отсутствие такой формализации говорит о величайшей мудрости ислама, позволяющей людям самим определять перечень болезней, не совместимых с постом. В свете этого мы можем утверждать, что пост, сопряженный со снижением иммунитета, может быть отложен до спада угроз коронавирусной пандемии, ибо неблагоприятное подвержение себя риску смертельно опасного заболевания подпадает под аят: «Не бросайтесь своими руками к гибели».

Дорогие единоверцы!

Молю Всевышнего Аллаха для всех нас стойко пройти через выпавшее на нашу долю испытание. И да хранит каждый из нас, несмотря на все невзгоды, верность идеалам ислама и благочестивым канонам нашей святой и пречистой веры! Берегите себя и своих близких!

## Что такое мусульманский пост?

*Аалия Маджид*

Мусульманский пост в Рамадан – это воздержание от пищи, питья и секса от начала утренней зари и до захода солнца. Пост – это не диета, а в первую очередь поклонение Богу и воспитание духа.

Но, вместе с намерением поклонения Всевышнему, вы можете иметь конкретное и измеримое намерение скинуть лишние килограммы и оздоровиться. Оздоровление организма – богоугодное дело (1).

Пост – одна из форм проявления благодарности Всевышнему.

Если мы благодарны, Он благословляет дальше и дает больше, но если неблагодарны – лишает имеющегося.

Каждый день поста состоит из 2-х периодов. Период воздержания – от рассвета (время начала утренней молитвы Фаджр) до заката солнца (до начала 4-й молитвы Магриб).

В это время нельзя пить, есть и заниматься сексом с супругой (супругом). Целоваться и обниматься – можно. Также под запретом оральные ласки, так как можно проглотить естественную смазку, это будет нарушением поста!

Период, когда еда, питье и половые отношения дозволены – от заката солнца (с начала времени 4-й молитвы Магриб) до зари (начала времени утренней молитвы Фаджр), то есть ночной период суток. Традиционно этот период начинается с разговения (питья чистой воды и употребления, например, финика).

Сухур – это предрассветный прием пищи в период поста в Рамадан. Сухур и намерение на пост связаны друг с другом тем, что это два действия, которые нужно совершить перед периодом воздержания.

Период, когда все дозволено, начинается с ифтара (разговения). Иftar – это вечерний прием пищи во время поста месяца Рамадан.

### **Как считать**

Например, в первый день поста в вашем городе рассвет (не восход солнца, а именно рассвет) начинается в 3:40, а закат солнца в 22:50, то есть вы поститесь (воздерживаетесь) с 3:40 до 22:50. С 22:50 (с началом времени 4-й молитвы Магриб) до зари (начала времени утренней молитвы Фаджр), то есть ночной период суток: еда, питье и секс с супругом разрешены.

Пример: если молитва Фаджр начинается в 5:40, то сухур длится до 5:40. И не более того. Некоторые оставляют время «про запас» и прекращают прием пищи еще в 5:20, что канонического обоснования не имеет. Такой необходимости нет, тем более, когда дни длинные, а ночи короткие.

## Сила намерения

*Аалия Маджид, Олена Исламкина*

Намерение поститься – ният – принципиально важная часть поста. Оно может присутствовать в мыслях, сердце еще после захода солнца вечером, накануне дня поста, но обязательно должно быть «задано» до зари.

Тем, кто никогда не держал пост, сложно представить, как можно не есть и не пить целый день? Мы привыкли есть раз в 4—5 часов, а то и чаще, а 2 литра воды в течение дня кажутся непременным атрибутом здорового образа жизни.

Дальше мы расскажем, как выстроить рацион так, чтобы голод и жажда не отвлекали вас от дел в течение дня. Но хотим обратить внимание именно на силу намерения, установки цели. Те, кто держат пост, знают: вознамерившись соблюдать, ты легко делаешь это даже в длинные летние дни (Рамадан зависит от лунного календаря и каждый год выпадает на разные даты, иногда период воздержания составляет 17 и более часов). Если, конечно, человек здоров, активен и подвижен, что способствует процессу метаболизма в клетках и процессу кровотока).

Пророк Мухаммад (да благословит его Всевышний и приветствует) говорил: «Пост того, кто не определит его [сердечным намерением] до утренней зари, является недействительным».

Ният – это деяние сердца. Это внутреннее решение с утра начать пост, и не существует предписания произносить его вслух, а тем более – оформлять письменно.

С точки зрения науки, чем больше ваше намерение «зафиксировано», тем выше вероятность, что вы преуспеете. Так, например, в исследовании Доминиканского университета Калифорнии те, кто записал свою цель, на 42% увеличили ее достижение. И пост дает отличную мотивацию воздать благодарность Всевышнему не только воздержанием, но и заботой о теле. А потому мы рекомендуем на время поста оформить свое намерение практиковать здоровые практики письменно.

Например, ваша цель: все 29—30 дней придерживаться здорового рациона с высокой пищевой плотностью (дальше мы покажем, как это сделать) и тем самым сформировать привычку к здоровому питанию и похудеть.

В этой цели уже есть ограничение по времени – это отлично отвечает принципам **SMART** – *specific, measurable, actionable, realistic, timed* или конкретность, измеримость, достижимость, уместность, ограниченность по времени.

## Кому можно не держать пост

*Аалия Маджид, Олена Исламкина*

Решение поститься человек принимает сам, оценивая, насколько по силам ему ограничения поста.

Разрешено не держать пост, если человек:

- тяжело заболел
- не достиг совершеннолетия по шариату (15 лет)
- в тяжелом состоянии, сильно преклонном возрасте
- сошел с ума

– отправился в путь, и соблюдение поста для него затруднительно. Если человек находится в пути, длина которого позволяет сокращать намазы (82 км.), то ему можно пропустить пост в месяц Рамадан, независимо от того, вредно это для его здоровья или нет. Но если не боится вреда, ему лучше поститься. Мало кто из нас отправляется в пешее путешествие или на повозке, поэтому поездка на дальнее расстояние вряд ли станет преградой для поста.

Есть несколько правил, которые касаются женщин. Разрешено не держать пост, если женщина забеременела и есть проблемы с вынашиванием. И запрещено (харам) – у женщины менструация или послеродовое кровотечение.

Пропущенный по болезни пост нужно будет возместить, когда здоровье улучшится.

## Пост с точки зрения здоровья

*Олена Исламкина*

Пост в Рамадан можно совместить с потрясающей практикой «перезагрузки». 29—30 дней достаточно, чтобы сформировать две полезные привычки: к здоровому питанию и к длительным промежуткам без пищи.

Современный рацион, с большим количеством углеводов, дробным питанием серьезно вредит нашему метаболическому здоровью. И, к сожалению, многие уже подойдут к посту с ощутимыми проблемами со здоровьем. Доктор Эндже Кадырова рекомендует людям с серьезными заболеваниями, такими, как, например, диабет, обсудить с врачом-мусульманином рацион и прием лекарств в пост и готовиться заранее. Впрочем, последний совет касается всех.

В идеале лучше сократить углеводы и добавить жиры за месяц или хотя бы пару недель до начала Рамадана и стремиться выдерживать все более длительные периоды без еды на воде, чтобы затем не испытывать трудностей при сухом голодании. Не переживайте ни из-за углеводов, ни из-за перерывов в еде – это правильный способ есть. И глюкоза, и жиры – источники энергии для человека, причем жиры – более предпочтительный, чистый вид «топлива». А голод включает клеточное очищение и снижает уровень воспаления в организме.

Низкоуглеводные стратегии сейчас используются врачами для лечения диабета второго типа, синдрома поликистозных яичников, мигреней, неврологических заболеваний, кожных проблем и аллергий. Если вы чувствуете сонливость после еды, с трудом выдерживаете больше 3 часов без еды, если у вас есть лишний вес, упорный, который уходит с большим трудом, а если уходит – возвращается, скорее всего, у вас уже есть метаболические проблемы. И с помощью советов из нашей книги вы сможете их решить, особенно если и после Рамадана продолжите следовать им.

Медицинских противопоказаний к посту не много. Пост без должной подготовки может закончиться серьезными проблемами, если у вас гипогликемия, расстройство пищевого поведения или инсулинозависимый диабет. Низкоуглеводные рационы и голодание могут стать подспорьем при онкологии, но тут консультация врача необходима.

Беременность, период кормления и юный возраст также требуют особого внимания. Если у вас дефицит веса, длительный период без еды вам не показан – обсудите с врачом.

Помните, что пост не должен ставить под угрозу жизнь и здоровье. Забота о теле – обязанность верующего человека. Обязательно обсудите со своим врачом стратегию поста, если вы принимаете инсулин, препараты, влияющие на свертываемость крови, препараты для щитовидной железы.

# ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

РАЦИОНЫ И ПРОДУКТЫ



## Питание во время поста

*Аалия Маджид, Олена Исламкина*

Во время Рамадана в течение суток есть длительный период голода и «пищевое окно», когда разрешены 2 приема пищи. С точки зрения биохакинга, это интервальное голодание (ИГ), а режим питания похож на OMAD (one meal a day – одно блюдо в день), диету воина («пищевое окно» – 4 часа).

Интервальное голодание – практика, которая повышает чувствительность к инсулину, снижает уровень воспаления, помогает при ожирении, диабете II типа. Доказанно помогает похудеть.

Чтобы пищевое ограничение не стало для вас непосильным, а полезные для здоровья эффекты сохранились, мы предлагаем соблюдать следующие принципы питания.

- Исключить весь «пищевой мусор» – конфеты, чипсы, изделия из белой муки.
- Составлять рацион из продуктов, обладающих максимальной пищевой плотностью (чуть дальше обсудим, что это).
- Выбрать одну из низкоуглеводных стратегий. Хотя позитивные эффекты голодания будут при любом рационе, в сочетании с ограничением углеводов они преумножатся.

## Варианты рационов в пост

### **Умеренный или либеральный LCHF-рацион**

**В чем суть:** исключается мука и изделия из нее, сахар, крупы, семечковые и ореховые масла. Можно есть мясо, рыбу, птицу, яйца, овощи, ягоды, орехи.

**Количество углеводов:** 50—100 г в сутки.

**Подойдет:** практически всем. Если вы мало двигаетесь, лучше предпочесть умеренный вариант (50 г углеводов). Активным людям можно попробовать до 100 г углеводов в день.

### **Кеторацион**

**В чем суть:** это строгий вариант LCHF-рациона. Продукты те же самые, но пропорции – другие. В результате организм начинает использовать в качестве источника энергии жиры, а не углеводы.

**Количество углеводов:** до 20—25 г в сутки.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.