

Începe Postul Mare, o terapie pentru suflet și trup



Postul, mai ales în Anul omagial al pastorației și îngrijirii bolnavilor, trebuie privit din perspectivă terapeutică. El reprezintă un timp potrivit să ai grijă de sănătatea ta sufletească și a celor din jur, dar și un moment bun să-i ajuți pe semenii aflați în suferință.

Duminică este lăsatul secului. Tratamentul e simplu: diminuarea hranei și renunțarea la produsele de origine animală ne ușurează trupește și ne ascut simțirea duhovnicească. Astfel, vorbim mai mult cu Dumnezeu, suntem mai atenți la noi înșine și mai buni cu semenii.

Postul Paștilor este cel mai lung și mai aspru dintre cele patru posturi de durată ale Bisericii Ortodoxe. De aceea, în popor e numit în general Postul Mare sau Postul, prin excelență.

Terapie pentru suflet și trup

Postul, au observat mai mulți medici, are efecte terapeutice atât pentru suflet, cât și pentru trup.

Practica are efect de curățare a organismului. Iar „asocierea postului cu iertarea (reducerea nivelului de stres/supărare, deci a stresului oxidativ responsabil de îmbătrânirea precoce și boli cronice, cardiovasculare, diabet, cancer etc.), exercițiul fizic, reducerea fumatului și a consumului de alcool (eventual doar doze mici de vin) crește beneficiile”, spune Dr. Simona Carniciu, medic specialist în diabet, nutriție și boli metabolice.

„Mai mult, postitorii sunt asociați cu o stimă de sine mai crescută, probabil atât efectelor benefice ale alimentației, dar și a implicațiilor psihice ale practicilor religioase (iertarea, spovedania, binefacerea, rugăciunea și ritualurile comune religioase, etc)”, consideră Simona Carniciu.

Postul corect este demonstrat că are efecte benefice asupra tensiunii arteriale, asupra grăsimilor din sânge, cancerului, diabetului și obezității, dar și asupra multor alte afecțiuni.

„Diferența între vegetarieni și postitori este că postitorii, prin intercalarea perioadelor de post cu cele de alimentație omnivoră, nu au risc de deficiențe de Fier, Calciu, Zinc, Vitamina D și B12, aminoacizi, precum vegetarieni”.

Cum postim

Conform tradiției actuale a Bisericii, în cursul Postului Mare se postește astfel:

În primele două zile din prima săptămână, se recomandă postul complet sau ajunarea până spre seară, când se poate mânca puțină pâine și bea apă; la fel și în toată Săptămâna Pătimirilor, cu excepția zilei de joi.

În tot restul postului, în primele cinci zile din săptămână se mănâncă uscat o singură dată pe zi, seara, iar sâmbăta și duminica de două ori pe zi, legume fierte cu untdelemn și puțin vin.

de praznicul Bunei Vestiri și în Duminica Floriilor se dezleagă la pește.

Vezi și sfaturile medicului despre cum să postești echilibrat.

Postul înseamnă și fapte bune

Dacă „terapia” postului este urmată corect, ea trebuie să se reflecte și în faptele postitorului. Astfel, în perioada Postului Mare, credincioșii se împacă cu semenii lor și arată mai multă afecțiune, fac numeroase pomeniri pentru cei adormiți, oferă milostenie celor fără posibilități materiale, vizitează bolnavii, sunt pașnici și binevoitori.

Iar dacă tot vorbim despre sănătate, luați în considerare și un post de la social media. Utilizarea constantă a telefonului te tulbură și te distrage, dar îți afectează în mod negativ și vederea.

„Postu-i maica sănătății și lungimea vieții!”, spunea Părintele Cleopa Ilie.

Foto credit: freepik

basilica.ro