

POSTUL CREȘTINESC VERSUS POSTUL ALIMENTAR

Postul este un element de baza în multe culturi și religii, care datează de milenii.

Postul alimentar , care presupune renunțarea la produse de origine animală - carne, ouă, lapte sau chiar abținerea totală de la alimente pentru o perioadă de timp în cazul postului negru, este fără eficiență dacă nu este însoțit de postul spiritual, care presupune timp dedicat rugăciunii și actelor de milostenie față de semenii noștri.

Tradiția creștină consideră postul ca pe un timp de purificare. În Vechiul Testament - Moise a postit 40 de zile înainte de a primi Tablele Legii, iar în Noul Testament - Hristos a postit 40 de zile în pustiu înainte de a-și începe misiunea lui sfântă. Sfinții apostoli posteau înainte de marile lor misiuni și de marile sărbători.

De aceea, postul este considerat a fi o formă de curățire sufletească și un act de smerenie, un drum spre lumina care îl ajută pe om să-și recapete liniștea sufletească.

Adevăratul post nu se reduce la ce mănânci, ci se reflectă în ce devii. Prin post omul caută atât pacea interioară, cât și claritatea spirituală, fiind întărit prin rugăciune și prin fapte bune, iertare și împăcare.

Mulți atunci când țin post se abțin doar de la produsele alimentare interzise în această perioadă, dar postul real nu înseamnă doar renunțare la carne, ouă, lapte, ci implică înfrânarea mândriei, gândurilor rele, a egocentrismului.

Postul este o perioadă de trezire a conștiinței, nu este vorba doar de o dieta alimentară, ci de o formă de disciplinare a gândurilor, sentimentelor, și nu în ultimul rând a faptelor.

Acum este perioada să renunțăm la obiceiurile proaste, acum e timpul să devenim mai buni, să fim capabili să dăruim mai multă iubire, înțelegere, să facem mai multe fapte bune, să privim la nevoile celor din jur, la neputințele lor, să facem gesturi de iubire, să fim mai empatici, mai darnici.

Se știe expresia „nu este important ce bagi în gură, ci ceea ce scoți”, în sensul că dacă faci, vorbești și gândești bine față de aproapele tău e mai important decât ceea ce mănânci.

De aceea se și consideră în tradiția ortodoxă postul ca fiind o perioadă a purificării spirituale și fizice. Totuși Biserica Ortodoxă permite și excepții pentru persoane care se găsesc în situații speciale.

Astfel, copiii cu vârsta sub 7 ani nu sunt obligați să țină post și nu se recomandă nici de către medici să o facă. Dezvoltarea lor fizică și nevoia unei alimentații bogate din punct de vedere nutrițional fac ca restricțiile alimentare din perioada postului să nu fie recomandate pentru ei.

Femeile însărcinate sau mamele care alăptează au și ele nevoie de o alimentație echilibrată care să le susțină atât pe ele cât și dezvoltarea copilului.

Cei care suferă de anumite afecțiuni medicale sau care sunt în convalescență sunt scutiți de la post. Sunt afecțiuni medicale în care deja este impus un regim alimentar care suprapus peste cel specific postului ar putea duce la puternice dezechilibre și deci la agravarea stării de sănătate.

Pesoanele în vârstă, categorie din care mulți au și diverse afecțiuni specifice vârstei, și deja o constituție fizică fragilă, nu trebuie să țină post.

Cei care se află în călătorii lungi sau care desfășoară activități fizice solicitante, printre care și sportivii de performanță, au nevoie de o alimentație consistentă care nu este compatibilă cu alimentația de pe perioada postului.

Postul poate aduce beneficii pentru sănătate, precum scăderea inflamațiilor, reglarea glicemiei și a colesterolului, normalizarea valorilor tensiunii, dar poate provoca și anumite carențe, mai ales pentru categoriile menționate mai sus.

Greseli mari se fac și după terminarea postului și revenirea la alimentația obișnuită. După câteva săptămâni în care organismul s-a obișnuit cu alimente mai ușoare, și ca atare s-a obișnuit să producă enzime mai puține, trecerea directă la mese grele, fără respectarea unor reguli destul de simple de urmat, poate duce la probleme grave, mai ales pentru stomac, ficat și pancreas.

Tendința este de a mânca mai multe produse animale și ca atare, se impune să consumul crescut de apă pentru o bună hidratare și pentru o digestie optimă. Consumul de supe și ciorbe ne ajută să consumăm lichide în mod sănătos. De aceea cel puțin o porție consumată zilnic este benefică pentru sănătate.

Mărimea porțiilor este importantă de asemenea și în loc să consumăm porții mari de mâncare mai bine am consuma porții mai mici, de 4/5 ori pe zi. Alimentele și ingredientele evitate în perioada de post trebuie introduse treptat în alimentație.

Este necesară o perioadă de adaptare, de tranziție în care să se consume produse mai ușor digerabile, spre exemplu în loc de carne de porc să se consume pește sau carne de pui, preparate la grătar sau fierte și nu prăjite.

Salatele nu trebuie să lipsească din alimentație, la fel legumele crude sau gătit.

Pentru a permite organismului să se adapteze la o alimentație echilibrată după post este indicat să bem o ceașcă de ceai de plante seara. Ceaiurile de tei, mentă, mușetel fac adevărate minuni când vine vorba de stimularea digestiei, prevenirea balonării și a acidității gastrice.

Și să nu uităm de mișcare, care presupune plimbări în natură, între mese.