

POSTUL ALIMENTAR ȘI CEL SPIRITUAL

Postul reprezintă, în majoritatea cultelor religioase, inclusiv în cel creștin ortodox, repaus alimentar în semn de penitență pentru greșelile sau păcatele făcute. Totodată postul îl îndeamnă pe om să reflecteze asupra propriei stări spirituale .

Ca atare, perioada de post alimentar care presupune reținere alimentară, respectiv abținerea de la produse de origine animală (carne, lactate ouă) sau abținerea totală de la alimente în zilele de post negru, trebuie îmbinată cu postul spiritual –rugăciune, meditație , fapte bune - în scopul întăririi conexiunii cu Dumnezeu sau cu sinele.

Dacă o persoana se abține de la un anumit tip de mâncare pe perioada postului fără un motiv spiritual sau fără să aibă o stare spirituală corespunzătoare nu face altceva decât să țină un post care cuprinde doar aspectul alimentar și care omite total pe cel spiritual. Din acest motiv trebuie ca postul alimentar să fie un moment mai mult decât propice pentru oricine de a da pauză organismului și de a se concentra pe latura spirituală.

Ca atare, postul alimentar ar trebui să vină în susținerea purificării sufletului. În această perioadă ar fi necesar să ne intereseze cât mai puțin ce mâncăm și mai degrabă să ne concentrăm pe ce simțim, facem, ce gândim, ce dăruim celui aflat în nevoie.

Majoritatea nu înțelege postul în sens spiritual și îl percepe ca pe o dietă alimentară, de multe ori fiind vizată scăderea în greutate sau detoxifierea. Dar organismul uman nu are nevoie de cure de detoxifiere, deoarece eliminarea toxinelor este deja îndeplinită de rinichi și ficat.

Bineînțeles că pe plan alimentar atenția în această perioadă este orientată spre a avea o alimentație sănătoasă și cât mai diversă. Aportul de proteine este dat de alimentele vegetale, dintre acestea ciupercile având conținutul cel mai mare. Alte surse de proteine sunt năutul, fasolea. De asemenea se recomandă consumul de soia și produse din grâu, semințe și nuci. Uleiurile asigură necesarul de lipide. Aportul de glucide este asigurat prin consumul de orez, cereale și cartofi. Pâinea și produsele din cereale aduc aport important de glucide, proteine, fibre și grăsimi. Fructele aduc aport de vitamine și minerale.

Este drept că de multe ori în perioada postului recurgem și la diverse alimente nesănătoase. Găsim în această perioadă produse de post care se comercializează în magazine, respectiv cașcaval de post, șnitel de post, pate de post , produse care caută să imite gustul și textura anumitor alimente pe care le preferăm în perioada din afara postului, dar care conțin tot felul de substanțe chimice, coloranți, potențiatori de gust, conservanți, arome etc.

În această perioadă se consumă și o cantitate mai mare de sare , în special din produsele procesate. Acesta se asociază și cu creșterea valorii tensiunii arteriale și în consecință a riscului de accidente vasculare cerebrale sau infarct miocardic.

Acest lucru nu înseamnă că trebuie să ne limităm doar la consumul de cartofi și făinoase. Ar trebui ca în această perioadă să avem o alimentație cât mai simplă și ușoară, bazată pe broccoli, conopidă, varză, morcovi, sfeclă roșie, castraveți , roșii, mere, gutui, pere, nuci, semințe și verdețuri proaspete.

Sunt studii care arată că postul alimentar reduce riscul obturației arteriale, fapt ce conduce la scăderea riscului de atac de cord sau de accident vascular cerebral. Un adevărat post nu presupune doar restricții alimentare, ci și renunțarea la vicii precum consumul de alcool și tutun.

Pe de altă parte postul ținut pe o perioadă îndelungată poate deveni dăunător sănătății deoarece organismul uman are nevoie de o varietate de vitamine, minerale și de alte substanțe nutritive care se regăsesc cu preponderență în alimentele interzise în perioada de post.

Dacă elementele nutritive nu sunt suficiente pot apărea oboseala, stări de amețală, constipație, deshidratare, calculi biliari etc. De asemenea pot să apară anemii prin deficitul de vitamine și fier care se regăsesc în carne, ouă și lapte . Tulburările digestive sunt frecvente datorită excesului de carbohidrați. Poate crește nivelul acidului uric din sânge prin consumul crescut de fasole, linte, mazăre.

Deși benefic, postul nu este recomandat pentru toate categoriile de vârstă. Spre exemplu corpul copiilor până la vârsta de 14 ani are nevoie de întreaga gama de nutrienți pentru a se dezvolta, așadar postul este contraindicat pentru aceștia. Totodată, privarea acestora de calciul conținut de produsele lactate produce diverse disfuncții la nivelul sistemului endocrin precum și unele anomalii în dezvoltarea sistemului osos.

De exemplu, pentru persoanele cu diabet zaharat nu este indicat postul deoarece conduce la dereglări grave ale nivelului zahărului în sânge . De asemenea femeile gravide, sau cele care alăptează sau persoanele care suferă de boli cronice ar trebui să se abțină de la post. Indicată pentru această ultimă categorie ar fi să ceară sfatul medicului în vederea recomandării unui regim alimentar adaptat .

Pentru persoanele care practică un sport de performanță, consumul scăzut de calorii și mai ales de proteine de origine animală, care se asociază cu scăderea rezistenței și a forței musculare.

Sunt studii numeroase care arată că alimentația bogată în proteine animale, consumul de carne roșie de exemplu, are efect asupra factorilor de creștere și influențează apariția și multiplicarea haotică (neoplazia, metastaza) a cancerului. În general alimentația dezechilibrată este cea care duce la apariția a numeroase boli , printre care și cancerul.

De aceea rolul postului este major, ducând la eliminarea reziduurilor metabolice și la scăderea depozitelor adipoase. Organele specifice metabolizării alimentelor, extragerii de nutrienți și eliminarea deșeurilor sunt mai degrevate în post și pot să curățe depozitele de toxine. Ficatul, rinichii, pielea, tractul gastrointestinal își intensifică activitatea în acest sens. Sângele scapă de încărcătura toxică și devine mai oxigenat. Prin consumul mai intens de lichide pe perioada postului se elimină mai mult lichid și o dată cu acesta edemele. În aceasta perioadă se reface sistemul imunitar, se reechilibrează întreg organismul din punct de vedere hormonal.

Și așa, poate, ne vom obișnui să ne alimentăm mai corect și în restul anului.

