

# Alimente de post

## Știați că...?



- postul este perioada în care credincioșii se abțin de la a consuma alimente „de dulce” (carne, produse lactate, ouă) și are numeroase efecte benefice asupra organismului;
- fructele și legumele conțin o mare cantitate de antioxidanți benefici atât în detoxifierea organismului, cât și în lupta împotriva cancerelor, îmbătrânirii precoce și afecțiunilor cardio-vasculare;
- prin conținutul de fibre, alimentele de post scad riscul apariției afecțiunilor digestive, a hipertensiunii, a diabetului zaharat;
- alimentele de post sunt slabe în grăsimi și colesterol, astfel că ajută la o bună funcționare a ficatului, la reglarea glicemiei, țin departe bolile de inimă și ajută la reglarea greutății;
- consumul alimentelor vegetale procesate excesiv (făină albă, orez decorticat, zahăr, dulciuri, margarină), al prăjelilor, crește riscul apariției obezității, a deficiențelor de minerale și vitamine, chiar a bolilor de inimă;
- datorită conținutului bogat de vitamine și minerale al alimentelor de post, corpul nostru este mai plin de energie, starea de sănătate ni se îmbunătățește, durerile musculare și stările de disconfort dispar.



# Postul adevărat

Pentru ca postul să fie vrednic de laudă, nu-i de ajuns numai să ne înfrânăm de la mâncăruri, ci trebuie să postim și sufletește.

*“Tu însă, când postești, unge capul tău și fața ta o spală, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău care este în ascuns, și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție”* (Matei 6,17-18). Aceasta este cea mai însemnată prescripție despre post.

*“Unge capul tău”* înseamnă să postești de toate gândurile rele, de vorbele murdare și de prisos! La fel să faci și cu inima ta: postește de orice ură și răutate, de pizmă și mândrie, de hulă asupra lui Dumnezeu și a oamenilor, de orice păcat și orice dorință păcătoasă, de patimi și de poftes. La fel să faci și cu voința sufletului tău: postește de toate înclinațiile spre faptele păcătoase.

*“Fața ta o spală”* înseamnă să-ți cureți sufletul de săvârșirea oricărui păcat, oricărei necurății, oricărui rău. Înfrânează-ți simțurile de orice lucru de prisos și vătămător. Ferește-ți ochii să alerge într-una prin lumea aceasta, astupă-ți urechile să nu asculte nimic din cele ce nu sunt spre mântuirea sufletului, oprește-ți mâinile de la a bate și chinui oameni și animale, picioarele de a te duce spre păcat, spre deșertăciuni, spre furtașag.

Postul și rugăciunea sunt cei doi stâlpi ai credinței. Sunt două făclii vii care îi ard pe diavoli. Prin post se potolesc și se nimicesc patimile, prin rugăciune se potolesc toate celelalte patimi ale sufletului, ale inimii și ale minții: cugetele viclene, faptele rele, răzburarea, ura, invidia, răutatea, mândria, ambiția și toată cohorta acestora. Adevăratul post stă în îndepărtarea de rele, de păcat, înfrânarea limbii, oprirea mâinii, îndepărtarea de poftes, de bârfe, de minciună, de jurământul strâmb. Lipsa acestora este post adevărat.

*Sfântul Nicolae Velimirovici*

**Postul păzește pruncii, face curat pe tânăr, umple de vrednicie pe bătrân.**  
(Sfântul Vasile cel Mare)

## Căutând Înțelepciunea ...



Editura Agaton vă invită să aflați mai multe despre rugăciune, citind cartea “Puterea rugăciunii”, volumul IV al colecției “Ortodoxia pentru copii”.

Cartea cuprinde întâmplări minunate din viața unor oameni bineplăcuți lui Dumnezeu, care au trăit în diferite colțuri ale lumii și care au dobândit puteri extraordinare prin rugăciune.

Întâmplările au fost repovestite pentru a fi cât mai clare și ușor de înțeles de către copii și sunt atractiv ilustrate.

Numai sfinții care au gustat din bucuria de a fi cu Dumnezeu pot strecura în sufletul copiilor un strop de sfințenie. Viața și sfaturile lor să vă fie exemple de lumină și iubire.

