

Postul și beneficiile lui pentru sănătate

The health benefits of fasting

Conf. Dr. FLOAREA DAMASCHIN

Facultatea de Medicină, Constanța

Din vremuri străvechi, înțelepții au observat că, atunci când oamenii acordă prea multă atenție plăcerii de a mânca, dincolo de necesitatea strictă de a se hrăni pentru a face față eforturilor zilnice și ajungând la excese periculoase, ei se expun riscurilor de îmbolnăvire! Ba mai mult, o alimentație neechilibrată, în care predomină doar anumite alimente, poate produce nu numai modificări organice, ci și comportamentale.

Este din ce în ce mai evident că, de fapt, cele mai multe dintre bolile existente sunt rezultatul unei „supradozări alimentare și a unei gândiri deviate de la sensul normal al vieții!“ După ce ani în șir, prin mijloacele media, s-a susținut ce bine e să mănânci cărnuri și legume congelate, conservate, aditivate, organoleptizate, să-ți rezolvi nevoile gastronomice prin fast-fooduri, după ce unul din cinci copii europeni este supraponderal sau obez, după ce nu mai avem puterea de a număra pacienții... medicii, o parte dintre ei... se trezesc – parcă în masă și impun regimurilor politice analiza situației. De fapt, mi-e greu să cred că ei fac acest demers și cred mai degrabă că el este rezultatul analizei economice: raportul dintre fondurile consumate și starea de sănătate a populației.

Cu uimire și cu mare bucurie am primit primul mesaj de educație spre sănătate pe care-l difuzează televiziunea în ultimele luni. Din nefericire, atâta timp cât alte reclame difuzează mesaje, foarte bine prelucrate, care împing consumatorul la un exces... e greu de acceptat că tot mai mulți

oameni se vor trezi și vor fi mult mai atenți la alimentație. Obiceiurile alimentare odată fixate comportamental nu sunt mai puțin vicioase decât fumatul și alcoolismul. Medicii au un rol determinant în evoluția, spre bine, a pacienților care au astfel de probleme. Tot mai mult trebuie pus accentul pe păstrarea greutateii, pe consumul alimentelor care au toate gusturile și toate culorile... în fiecare zi, dar și în ziua de post negru și surorile ei... zilele de post – față de alimentele de origine animală.

Vechii preoți, indiferent de religie, din timpuri imemorabile, au hotărât ca, în funcție de clima specifică regiunii în care trăiau coreligionarii lor, cât și de riscurile de îmbolnăvire existente, să impună, prin intermediul preceptelor religioase, perioade de regim alimentar. Acesta era un regim de dezintoxicare, de „curățare“ a organismului. În plus, **marii înțelepți au constatat că postul negru prelungit – cu durata de 9, 21 sau 40 de zile – poate asigura condițiile ideale pentru marile revelații**, adică descoperirea răspunsurilor la întrebări fundamentale despre viață, sănătate și progres spiritual. În religia creștină, posturile

reprezintă perioade în care credincioșii au ocazia să se debaraseze de excesul de proteine animale, grăsimi, glucide. Aceasta asigură o stare fizică foarte bună, permițând credinciosului să aibă și o atitudine mai potrivită față de actul religios. Renunțarea la plăcerile gastronomice este un mic act de smerenie, care reamintește fiecăruia despre modestie, abținerere în fața tentațiilor nesănătoase. Pe de altă parte, este constatat faptul că excesul de carne în alimentație crește semnificativ agresivitatea și cruzimea consumatorului, îndepărându-l de sentimentele de iubire, toleranță și înțelegere.

Dar, atenție! Postul nu presupune doar o alimentație lipsită de „dulce”, adică de produse animale, ci și o dietă bine echilibrată. În concepția tradițională chineză, o dietă echilibrată presupune combinarea, la fiecare masă, a alimentelor acre, amăruie, dulci, picante și sărate. Trebuie subliniat că fiecare dintre aceste tipuri de alimente are un rol benefic față de sănătate, dar, în același timp, pot fi dăunătoare dacă sunt consumate în exces.

Astfel, excesul de alimente:

- acre poate afecta splina, stomacul, musculatura sau cavitatea bucală (stomatite, afte);
- amare poate tulbura aparatul respirator, intestinul gros (diaree), pielea și creșterea părului;
- dulci poate provoca boli ale rinichilor, vezicii urinare sau ale sistemului osteo-articular;
- picante poate afecta ficatul, colecistul, ochii sau tendoanele;
- sărate va ataca sistemul cardio-vascular și intestinul subțire.

Există însă și alimente care nu au nici unul dintre gusturile enunțate mai sus, dar care au

aceleași efecte asupra sănătății. De aceea, ele se încadrează în denumirea de *miresme*.

Pe de altă parte, conținutul de energie al alimentelor este deosebit de important pentru menținerea sau recuperarea sănătății. Sunt catalogate cinci stări energetice ale alimentelor: caldă, fierbinte, neutră, răcoroasă și rece. Acestea se recunosc după senzațiile pe care le provoacă după digerare. Dacă, de pildă, o persoană cu reumatism aflată în plină criză va consuma alimente (chiar și numai vegetale!) care au energie rece sau răcoroasă, nu va fi de mirare că durerile se vor întăți. Invers, atunci când se instalează febra sau erupțiile cutanate, alimentele răcoroase și reci vor fi de mare ajutor.

Acum, este mult mai ușor de înțeles de ce mulți credincioși habotnici, care respectă cu strictete perioadele de post religios, pot avea mari probleme de sănătate după terminarea restricțiilor: organismul lor intră într-un dezechilibru major și nu mai poate face față unei alimentații abundente în preparate din carne, ouă și lactate.

Este cert că avem multe de învățat de la chinezi pentru a ne face alimentația mai sănătoasă și mai echilibrată, fie în timpul posturilor, fie în cadrul unor diete cu rol de terapie. Așa vom putea să evităm obezitatea, așa vom putea să facem dintr-o perioadă de post o ocazie de a fi mai sănătoși fizic și spiritual. Așadar, postul poate fi extrem de benefic asupra sănătății, dar numai dacă se cunosc bine principiile de mai sus.

Mulți scriitori de renume, artiști, oameni de știință, filosofi și personalități eminente au fost vegetarieni sau consumatori de carne. Buddha, Iisus Hristos, Vergilius, Platon, Shakespeare, Socrate, Darwin, Albert Einstein, Prințesa Diana, Madonna, Paul Newman – toți și mulți alții au îmbrățișat, cu entuziasm, alimentația fără carne. □

BIBLIOGRAFIE

1. **Gabriela Radulian** – „Noțiuni de nutriție și igiena alimentației”, Editura Universitară „Carol Davila”, București, 2005
2. **Dr. Floarea Damaschin** – „Ecologie. Igiena”, Editura Syrinxmed, Constanța, 1998
3. **G. Bouwenot, B. Devulder** – „Nefrologie. Cancerologie. Nutriție”, Editura Institutul European, 1998
4. **Prof. Dr. Yusuf Al-Qaradawi** – „Permis și interzis în islam”

Santaj?!?

A blackmail?!?

DENISA MĂRUNȚOIU

06.11.2007

Ministrul Sănătății, Eugen Nicolaescu, nu îndrăznește să ieftinească medicamentele de teama companiilor farmaceutice. Spune calm că se teme ca farmaciștii, distribuitorii și producătorii ar putea bloca furnizarea de medicamente și că preferă să continue negocierile pentru ca oamenii să nu sufere din lipsa produselor.

„Mi-e greu să vă spun dacă vom reuși să ieftinim medicamentele așa cum am promis pentru că distribuitorii de medicamente și producătorii nu vor și au o pârghie de șantaj foarte importantă, aceea că ar putea opri producția și distribuția, de aceea preferăm să continuăm negocierile”, a spus Nicolaescu la finele lui octombrie. Încă din vară, ministrul anunțase că va lua

toate măsurile ca, de la 1 noiembrie, medicamentele să se ieftinească în medie cu 15%, motivul fiind unul de bun-simț: să aibă și oamenii bani de tratamente. Acum însă Nicolaescu face pasul cumva tipic: o dă cotită. Scuza e relativ bizară, mai ales venind de la un ministru. E ca și cum ar spune că statul român e **complet** lipsit de apărare în fața șantajului orchestrat de privați. Sună balcanic și tragic, dar explicația președintelui Colegiului Farmaciștilor din România, Dumitru Lupuliasa, face un pic de lumină occidentală.

„Reducerea prețurilor la medicamente ar trebui susținută din fondurile statului și să se facă prin reducerea TVA. În caz contrar vor

exista consecințe negative și pentru cetățeni pentru că la raft nu vor mai exista medicamente”, a spus Lupuliasa, explicând că distribuitorii vor prefera să vândă medicamentele în alte țări **care** au prețuri mai mari. Adică o explicație destul de logică în capitalism și pe o piață liberă.

E puțin probabil ca Nicolaescu să-și fi bazat afirmațiile legate de reducerea prețurilor pe ideea că producătorii și distribuitorii vor susține acest proces cu banii lor de buzunar. Probabil că spera să obțină niște bani de la bugetul de stat. Și la fel de probabil că nu i-a obținut. Caz în care nu știu cine pe cine șantajează.

Acest articol poate fi găsit și în numărul 256 al revistei „Banii Noștri”

Vizitați site-ul

SOCIETĂȚII ACADEMICE DE MEDICINĂ A FAMILIEI

www.samf.ro