

LIBRIS

We know
books

Cezar Elisei

POSTUL THERAPEUTIC

**Fundamente științifice
și descoperiri recente**

SOMA

**Arhitectura biologică
a postului**

ANIMA

**Geografia lăuntrică
a postului**

**Cuvânt înainte de
Prof. univ. dr. Dafin F. Mureșanu
Membru corespondent al Academiei Române**

VOLUMUL I

EDITURA REVISTEI

TIMPUL

2026

Cuprins

Postul terapeutic. SOMA ȘI ANIMA. Rezumat	7
Cuvânt înainte	9
<i>Prof. univ. dr. Dașin F. Mureșanu</i>	
Prefață științifică. Perspective asupra postului și sănătății	13
<i>Alan Goldhamer, ND</i>	
Clarificare științifică	16
Cuvântul editorului	
Postul. O călătorie ancestrală spre sănătate și întregire	19
<i>Adriana Nazarciuc</i>	
Introducere	
POSTUL – O NOUĂ PARADIGMĂ ONTOLOGICĂ	23
<i>Cezar Elisei, Președinte al Asociației Postului Terapeutic</i>	

Partea I

Soma

• arhitectura biologică a postului •

Capitolul I

Mecanismele generale ale postului

1.1. Mecanismele propriu-zise ale postului cu apă	73
1.1.1. Fiziologia postului	73
1.1.2. Cum acționează postul terapeutic asupra organismului .	74

1.1.3. Utilizarea resurselor interne în timpul postului	77
1.1.4. Rolul hormonilor și al neurochimiei în timpul postului . . .	78
1.1.5. Pregătirea și desfășurarea postului terapeutic	81
1.1.6. Durata postului terapeutic propriu-zis	83
1.1.7. Postul cu apă timp de 3 zile	86
1.1.8. Postul repetat în cascadă	88
1.1.9. Postul până la faza acidotică (5-7 zile)	89
1.1.10. Postul prelungit – beneficii și recomandări	90
1.1.11 Semne că postul s-a încheiat din punct de vedere fiziologic	91
1.2. Metode și variante ale postului	93
1.2.1 Durata optimă	93
1.2.2 Tipuri de post	93
1.2.3 Aplicații specifice	93
1.2.4 Postul uscat – ce este și când se folosește	94

Capitolul II

Indicații în postul cu rol terapeutic

Preambul	99
2.1. Când este recomandat postul terapeutic?	100
2.1.1. Postul terapeutic în bolile cardiovasculare	100
2.1.2. Postul terapeutic în afecțiunile respiratorii	103
2.1.3. Postul terapeutic în problemele digestive	106
2.1.4. Postul terapeutic în problemele musculare și osoase . . .	108
2.1.5. Postul terapeutic în tulburările hormonale și ginecologice	111
2.1.6. Postul terapeutic în cazul problemelor urinare: prostata mărită	113
2.1.7. Postul terapeutic în cazul greutății excesive și obezității	116
2.1.8. Postul terapeutic în cazul alergiilor și afecțiunilor dermatologice	120
2.1.9 Postul terapeutic în cazul problemelor psihice: nevroze și stări depresive	125
2.1.10 Postul terapeutic în cazul alergiilor alimentare sau medicamentoase	129
2.1.11 Bolile cauzate de excesul alimentar și rolul postului terapeutic în tratarea lor	133

Capitolul III

Contraindicații privind postul terapeutic

3.1. Importanța clinică a contraindicațiilor în postul terapeutic . . .	138
3.1.1. Importanța evaluării medicale înainte de post	139
3.1.2. Rațiunea fiziologică a contraindicațiilor	139
3.1.3. Integrarea etică și profesională a contraindicațiilor . . .	140
3.2. Contraindicații absolute	140
3.2.1. Greutatea corporală mult sub normal	140
3.2.2. Boli pulmonare severe și riscuri ale postului terapeutic . . .	143
3.2.3. Boli hematologice severe	145
3.2.4. Tulburări grave ale inimii riscurile postului terapeutic	147
3.2.5. Afecțiuni hepatice și renale severe	151
3.2.6. Tromboflebita (cheaguri de sânge)	153
3.2.7. Perioada de alăptare	156
3.3. Contraindicații relative	158
3.3.1. Boală coronariană cu insuficiență cardiacă moderată . .	159
3.3.2. Tireotxicoza (hipertiroidism)	161
3.3.3. Hipotensiune severă (tensiune arterială scăzută) – contraindicație relativă pentru postul terapeutic	164
3.3.4. Pietre la vezica biliară sau rinichi – măsuri de precauție în contextul postului	166
3.3.5. Ulcer gastric sau duodenal	168
3.3.6. Diabet zaharat de tip I și II – măsuri de precauție în contextul postului terapeutic	171
3.3.7. Guta – necesitatea monitorizării acidului uric în contextul postului terapeutic	177
3.3.8. Febra – precauții necesare în contextul postului terapeutic	179
3.3.9. Sarcina până în luna a șasea – alimentația adecvată, o prioritate pentru sănătatea mamei	182
3.3.10. Copii și vârstnici – abordări speciale pentru grupe vulnerabile	185

Capitolul IV

Dovezi științifice privind rolul postului terapeutic

în prevenția și managementul bolilor

Preambul	190
4.1. De la tradiție la validarea științifică. Postul terapeutic – de la practică empirică la fundament științific	190

4.2. Medici și cercetători care susțin postul terapeutic.	
Vocea științei în slujba vindecării naturale	192
4.3. Dovezi științifice privind eficiența postului terapeutic în	
afecțiunile cronice	248
4.3.1. Cadrul științific al postului terapeutic	248
4.3.2. Postul și bolile metabolice	252
4.3.3. Axa intestin- metabolism: disbioză, sindrom de intestin	
iritabil (IBS) și reflux gastro-esofagian	276
4.3.4. Obezitatea și tulburările de alimentație	280
4.3.5. Postul, dislipidemiile și disfuncția mitocondrială	302
4.3.6. Postul și bolile cardiovasculare	318
4.3.7. Postul, îmbătrânirea celulară și longevitatea	366
4.3.8. Afecțiuni metabolice și endocrine	386
4.3.9. Afecțiuni musculo-scheletale	398
4.3.10. Afecțiuni cardiovasculare și vasculare asociate	
cu vârsta	411
4.3.11. Afecțiuni imunitare și hematologice	424
4.3.12. Afecțiuni dermatologice și ale țesutului conjunctiv	434
4.3.13. Afecțiuni oncologice și sindroame de senescență	
accelerată	446
4.3.14. Postul și tulburările oculare (vederea și sănătatea	
retiniană)	458
4.3.15. Postul și tulburările respiratorii	477
4.3.16. Postul și sistemul endocrin	503
4.3.17. Dovezi experimentale și clinice privind postul și	
longevitatea	534
4.3.18. Postul și sistemul osos	540
4.3.19. Postul și sistemul musculo-scheletal	567
4.3.20. Postul și sistemul imunitar	588
4.3.21. Postul și sistemul muscular	622
4.3.22. Postul și sistemul digestiv	641
4.3.23. Postul și Ficatul	657
4.3.24. Postul și sistemul circulator	705
4.3.25. Postul și sistemul nervos	737
4.3.26. Postul și sistemul excretor	794
4.3.27. Postul și sistemul reproducător	822
4.3.28. Postul, restricția calorică și riscul oncologic (prevenție	
metabolică, NU tratament)	833
4.3.29. Sintează integrativă: postul ca strategie anti-aging	838

4.3.30. Postul și bolile autoimune/inflamatorii	850
4.3.31. Postul și tulburările neurologice	863
4.3.32. Alte beneficii ale postului și restricțiilor calorice	897
4.4. Concluzii generale și direcții de cercetare	907
4.4.1. Concluzii integrative	909
4.4.2. Direcții viitoare de cercetare	911
4.4.3. Aplicații clinice și recomandări	914
4.4.4. Concluzie finală	917

Anexă. Sinteza clinică a tipurilor de post terapeutic

1. Principalele tipuri de post	919
2. Parametrii biologici recomandați în monitorizarea postului . .	921
3. Recomandări generale de implementare clinică	921

Partea a II-a

Anima, geografia lăuntrică a postului

• aplicații beneficii, sinergii •

Capitolul V

Beneficiile postului: integrarea mecanismelor și a dovezilor clinice

5.1. Beneficiile fizice ale postului	949
5.1.1. Tratarea și ameliorarea afecțiunilor	949
5.1.2. Primele efecte fiziologice frecvent observate	949
5.1.3. Pierderea în greutate, clarificare metabolică și metabolism	950
5.2. Beneficiile psihologice și emoționale ale postului	951
5.3. Beneficiile spirituale ale postului	953
5.3.1. Conștientizare și apropiere de Dumnezeu	953
5.3.2. Purificare interioară și limpezire duhovnicească	954
5.3.3. Adâncirea rugăciunii și a vieții lăuntrice	954
5.3.4. Eliberarea de atașamente și dorințe	954
5.3.5. Cultivarea virtuților	954
5.4. Beneficiile asupra sănătății creierului și sistemului imunitar .	955
5.4.1. Autofagia neuronală și sănătatea creierului	955
5.4.2. Resetarea și îmbunătățirea funcției imunitare	955
5.5. Practicarea postului pe termen scurt și pe termen lung și beneficiile aferente	955

5.5.1. Beneficiile postului pe termen scurt	955
5.5.2. Beneficiile postului pe termen lung.....	956
5.6. Beneficiile comportamentale ale postului.....	956
5.6.1. Eliberarea de vicii și comportamente dăunătoare	956
5.6.2. Întoarcerea la o viață spirituală activă	957
5.7. Beneficii constatate în taberele de post ale Asociației Postului Terapeutic (conform mărturiilor participanților)	957
5.7.1. Beneficii fizice	957
5.7.2. Beneficii mentale și emoționale.....	958
5.7.3. Beneficii spirituale și de conștiință	958

Capitolul VI

Complicațiile postului – între fiziologie și psihologie

6.1. Manifestări fiziologice și disconfort în timpul postului	962
6.1.1. Durerea de cap – semnal de clarificare metabolică ...	962
6.1.2. Amețeli și slăbiciune – semne că e nevoie să încetinești	962
6.1.3. Fumătorii și hipoxia: o incompatibilitate profundă ...	962
6.1.4. Senzația de frig sau febră – ecoul metabolismului încetinit	963
6.1.5. Mirosuri corporale – semne ale arderii grăsimilor	963
6.1.6. Convulsii rare – când electroliții lipsesc	963
6.1.7. Dureri musculare sau articulare – un metabolism care încetinește	963
6.1.8. Durere localizată – un semnal de regenerare	963
6.1.9. Durerile de dinți – semne ale unor probleme vechi ...	964
6.1.10. Tulburările de somn – fiecare corp are ritmul lui ...	964
6.1.11. Ritmul cardiac – sensibil la transformările interioare ...	964
6.1.12. Colicile renale – un risc la cei cu litiază	964
6.1.13. Răcelile – rare și blânde în post	964
6.2. Despre gută, post și pașii blânzi ai vindecării	965
6.2.1. Un caz real: cum hidratarea poate schimba totul	965
6.2.2. Ce este, de fapt, acidul uric?	965
6.2.3. Când și de ce trebuie testat?	965
6.2.4. Ce simte corpul când acidul uric este ridicat?	966
6.2.5. Postul – între risc și oportunitate	966
6.2.6. Strategii simple, cu efecte mari	966
6.2.7. Alimentația optimă când acidul uric este crescut	967
6.2.8. Medicația – când este necesară	967

6.2.9. Gesturi mici care ajută mai mult decât pare	968
6.2.10. Regimul alimentar – de la gestionarea simptomelor la echilibru pe termen lung	970
6.2.11. Carnea roșie, organele și alcoolul – un trio de limitat cu atenție	971
6.2.12. Regimul – nu o restricție, ci o redescoperire	971
6.2.13. O schimbare cu efecte dincolo de gută	971
6.3. Alimente recomandate pentru reducerea nivelului acidului uric	972
6.3.1. Alimente cu impact metabolic favorabil	972
6.3.2. Alimente cu impact metabolic negativ	973
6.4. Hiperuricemia: factori de risc, prevenție și măsuri practice . . .	973
6.4.1. Consecințele pe termen lung ale hiperuricemiei	974
6.4.2. Obezitatea și ciclul disfuncției metabolice	974
6.4.3. Infecțiile urinare: un factor adesea subestimat în hiperuricemie	974
6.4.4. Rolul hidratării în managementul hiperuricemiei	974
6.4.5. Regimul alimentar în hiperuricemie: dincolo de analize	975
6.5. Complicații psihologice și vulnerabilități emoționale în timpul postului	975
6.5.1. Neîncrederea inițială și influența mediului apropiat . .	976
6.5.2. Prejudecăți și condiționări vechi	976
6.5.3. Reacțiile celor apropiați – între îngrijorare și neînțelegere	977
6.5.4. Rezistența la schimbare – un obstacol frecvent în practica postului	977
6.5.5. Reacția socială: între normă și etichetare	977
6.5.6. Căutarea confortului și evitarea efortului	977
6.5.7. Zona de confort cognitiv	978
6.5.8. Alimentația ca mecanism de confort emoțional	978
6.5.9. Exemplul personal – catalizatorul real al schimbării . .	978
6.5.10. Rezistența la noi proceduri terapeutice în timpul postului	979
6.5.11. Rezistența psihologică la schimbare	979
6.5.12. Gestionarea reticenței prin reflectarea asupra consecințelor	979
6.5.13. Flexibilitate și adaptabilitate	980
6.5.14. Frica, folosită cu discernământ	980

6.5.15. Umbrele începutului: regretul și postul fără busolă interioară	981
6.5.16. Pregătirea psihologică face diferența	981
6.5.17. Între poftă și teamă: anatomia regretului în post . . .	981
6.5.18. Când foamea devine un aliat al conștiinței	982
6.5.19. Adaptarea la o nouă paradigmă	982
6.5.20. În fața postului: anatomia sentimentului de neputință	982
6.5.21. Impactul contextului familial și emoțional	983
6.5.22. Vindecarea ca act de ascultare	983
6.5.23. Susținerea prin empatie și încurajare	983
6.5.24. Redobândirea controlului interior	983
6.5.25. Frica de moarte și alte pericole în post: când trecutul invadează prezentul	984
6.5.26. Rolul clar al consultării medicale	984
6.5.27. Suportul de grup: o terapie blândă a prezenței	984
6.5.28. Supravegherea medicală – element esențial de siguranță	985
6.5.29. Evaluarea psihologică – un pas esențial în pregătirea postului	985
6.5.30. Postul – un proces controlat, nu o expunere	985
6.5.31. Reacții emoționale accentuate în primele zile ale postului	985
6.5.32. Persoanele cu vulnerabilitate crescută la reacții psihologice în post	986
6.5.33. Strategii de susținere în momentele sensibile ale postului	986
6.5.34. Un moment dificil în post – clarificare și integrare . . .	986
6.5.35. Autofagia și reacțiile instinctuale ale corpului	986
6.5.36. Tranziția emoțională: de la tensiune la calm	987
6.5.37. Neliniștea în post: vocea interiorului când corpul tace	987
6.5.38. Anxietatea – o dezvăluire a interiorului	987
6.5.39. Spovedania ca gest de împăcare cu sine	987
6.5.40. Ghidarea spirituală și rolul duhovnicului	988
6.5.41. De la neliniște la transformare	988
6.5.42. Nevoia de sprijin spiritual în zilele 4–5 ale postului – o schimbare care vine din interior	988
6.5.43. Caz real – un început neașteptat	989

6.5.44. Tranziția de la distanță emoțională la apropiere	989
6.5.45. Regăsirea centrului interior	989
6.5.46. Trezirea conștiinței – un moment interior distinct . . .	989
6.5.47. Apartenența la grup după ziua 4–5 – de la introspecție la deschidere	990
6.5.48. Imitarea inconștientă în dinamica de grup	990
6.5.49. Schimbarea perspectivei asupra postului	990
6.5.50. Împărtășirea experiențelor și coeziunea grupului	990
6.5.51. Rolul comuniunii în procesul de vindecare	991
6.5.52. Mândria și autosuficiența: obstacole tăcute în drumul postului	991
6.5.53. Caz real – individualismul care blochează transformarea	991
6.5.54. Mândria – o izolare a inimii	991
6.5.55. Golul din care începe transformarea	992
6.5.56. Cooperarea – o condiție interioară a vindecării	992
6.5.57. Ipohondria în timpul postului: natura unei frici persistente și felul în care se manifestă	992
6.5.58. Ipohondria în post: frica care se reactivează	992
6.5.59. Abordarea ipohondriei: blândețe și supraveghere atentă	993
6.5.60. Caz real – lecția ascunsă într-un leșin	993
6.5.61. Ipohondria și iluzia corpului excepțional	993
6.5.62. Un caz memorabil – când realitatea spulberă mitul .	993
6.5.63. Simplitatea reală a slăbirii	994
6.5.64. Când convingerile fixe încep să se topească în post .	994
6.5.65. Fragmente reale din tabără	994
6.5.66. Convingerile fixe – ancoră sau piedică?	995
6.5.67. Așezarea într-o nouă realitate	995
6.5.68. Lecția adaptării interioare	995
6.5.69. Sensibilitatea sporită la sugestii pozitive în post: un fenomen subtil și real	995
6.5.70. Renașterea lăuntrică: o stare de limpezire și bucurie . .	996
6.5.71. O transformare profundă și neașteptată	996
6.5.72. Istoria postului ca drum de rafinare a sufletului	996
6.5.73. Postul – un instrument fin pentru minte și suflet . . .	996
6.5.74. Rugăciunea – podul nevăzut dintre lumi	996
6.5.75. Apatia din zilele 3–5: înțelegerea acestei faze de trecere în post	997

6.5.76. Faza intermediară: reacțiile firești ale corpului și minții	997
6.5.77. Pasivitatea – capcana subtilă a acestei etape	997
6.5.78. Sensul – rădăcina tăcută a voinței	997
6.5.79. Cuvinte pentru cei osteniți	998
6.5.80. Împuternicirea emoțională: forța care se naște din limpezirea zilelor 7–10	998
6.5.81. Un exemplu care luminează totul	998
6.5.82. Armonia dintre emoție și rațiune	998
6.5.83. O schimbare care prinde rădăcini	999
6.5.84. Nu o luptă, ci o întoarcere la sine	999
6.5.85. Focalizarea care se adâncește în zilele 5–6: claritatea născută din simplificare	999
6.5.86. Când atenția se lărgește și analiza se adâncește	999
6.5.87. Când postul devine un instrument de rafinare cognitivă	999
6.5.88. Claritatea gândurilor care curg neîntrerupt	1000
6.5.89. Când disciplina se naște doar în post	1000
6.5.90. Trezirea emoțiilor latente în post: când corpul tace, interiorul vorbește	1000
6.5.91. Postul – filtrul prin care sufletul se limpezește	1000
6.5.92. Duhovnicul și psihologul – două prezențe care însoțesc drumul interior	1001
6.5.93. Cazuri reale – emoția ca poartă spre eliberare	1001
6.5.94. Dincolo de trecut: începutul libertății	1001
6.5.95. Postul – deschiderea către iubirea divină	1001
6.5.96. Mărturii vii ale iubirii până la capăt	1002
6.5.97. Mântuitorul și Maica Sa – iubirea care nu cere nimic	1002
6.5.98. Iubirea care merge doar înainte	1002
6.5.99. Postul – așezarea inimii pentru iubirea deplină	1002
6.5.100. Semnele lăuntrice ale transformării prin iubire ...	1003
6.6. Complicații la ieșirea din postul terapeutic	1004
6.6.1. O tranziție delicată, dar sigură cu pașii potriviți	1005
6.6.2. Supraalimentarea – riscul major al ieșirii din post ...	1005
6.6.3. Retenție de apă, edeme și dezechilibre electrolitice ...	1005
6.6.4. Constipația post-post – frecventă, dar ușor de prevenit	1005
6.6.5. Balonare și disconfort digestiv la ieșirea din post ...	1005

6.6.6. Slăbiciune, amețeli și episoade de leșin	1006
6.6.7. Sunete și senzații articulare („crunch”) la ieșirea din post	1006
6.6.8. Reacții ale bolilor cronice la ieșirea din post	1006
6.6.9. Ieșirea corectă din post – răbdare, simplitate și informare	1006
6.6.10. Ascultă-ți corpul – nu-i testa limitele	1007
6.6.11. Nutriția în faza de recuperare după post	1007
6.6.12. Recomandările lui Paul Bragg pentru ieșirea din post (versiune adaptată)	1007

Capitolul VII

Planificarea postului • ritm, structură și inteligență metabolică •

7.1. Postul continuat și postul fracționat – diferențe și beneficii . . .	1011
7.1.1. Postul continuat – definiție și mecanism	1011
7.1.2. Beneficiile fiziologice ale postului continuat	1012
7.1.3. Postul fracționat – definiție și mecanism	1012
7.1.4. Beneficiile fiziologice ale postului fracționat	1012
7.1.5. Diferențele esențiale între postul continuat și cel fracționat	1013
7.2. Principii pentru o programare corectă a posturilor	1013
7.2.1. Definirea obiectivelor individuale ale postului	1014
7.2.2. Alegerea tipului de post în funcție de obiectiv	1014
7.2.3. Planificarea postului în funcție de anotimp	1015
7.3. Pregătirea corectă pentru începerea postului	1015
7.3.1. Pregătirea fiziologică înainte de post	1016
7.3.2. Etape recomandate înainte de începerea postului . . .	1016
7.4. Organizarea postului pe zile – ghid orientativ	1017
7.4.1. Recomandări pentru cei aflați la primul post cu apă . . .	1017
7.4.2. Recomandări pentru practicanții intermediari: 1 zi de post complet pe săptămână (ex: miercuri cu doar apă)	1017
7.4.3. Recomandări pentru practicanții avansați (sub supraveghere)	1017
7.5. Reintegrarea alimentației după post	1018
7.5.1. Principii esențiale pentru revenirea din post	1018
7.6. Metode de revenire propuse de diverși autori	1020
7.6.1. Protocolul de revenire recomandat de Paul Bragg . . .	1020
7.6.2. Protocolul de revenire recomandat de Yuri Nikolaev	1021

7.6.3. Protocolul de revenire recomandat de Dr. Voitovici ...	1021
7.6.4. Protocolul de revenire în metoda Buchinger	1022
7.6.5. Protocolul de revenire în metoda Gerson	1022
7.6.6. Protocolul de revenire în metoda Otto Buchinger Jr. ...	1023
7.6.7. Protocolul de revenire în metoda Herbert Shelton ...	1023
7.6.8. Protocolul de revenire în metoda Valter Longo (FMD)	1024
7.6.9. Protocolul de revenire în metoda Arnold Ehret	1024
7.6.10. Protocolul de revenire în metoda Ourianov	1025
7.6.11. Protocolul de revenire în metoda Albert Mosséri ..	1026
7.7. Principii generale și exemple de aplicare	1027
7.7.1. Alimente de bază în practica revenirii	1027
7.7.2. Alimente nerecomandate în primele 7–14 zile	1027
7.8. Protocol de revenire în funcție de durata postului	1027
7.8.1. Protocol de revenire pentru posturile scurte (1–7 zile)	1027
7.8.2. Protocol de revenire pentru posturile medii și lungi (20–21 zile)	1028
7.8.3. Considerații finale: ascultarea corpului	1028
7.8.4. Resurse suplimentare și materiale anexate	1029
7.9. Protocoale zilnice de revenire după post	1029
7.9.1. Revenirea din post conform metodei Paul Bragg ...	1029
7.9.2. Revenirea din post conform metodei Yuri Nikolaev ...	1030
7.10. Ghid comparativ al metodelor clasice de revenire	1031
7.10.1. Metoda Paul Bragg – revenire după posturile prelungite	1031
7.10.2. Metoda Voitovici – revenire după posturile de 17–20 zile	1031
7.10.3. Protocolul Voitovici pentru posturile extinse (20 de zile)	1032
7.10.4. Protocolul Nikolaev pentru posturile de 21 zile ...	1032
7.10.5. Protocolul Herbert Shelton – revenire extrem de graduală	1032
7.11. Monitorizarea și adaptarea postului	1034
7.11.1. Observarea semnalelor corpului	1034
7.11.2. Monitorizarea indicatorilor fiziologici	1034
7.12. Adaptarea practicii postului la contextul personal	1035
7.12.1. Adaptarea postului la programul de muncă	1035
7.12.2. Adaptarea postului la activitatea fizică	1035

7.12.3. Rolul duratei în efectele postului	1035
7.13. Primul post: adaptare, învățare și evoluție	1036
7.14. Progresul în timpul postului	1037
7.14.1. Postul ca proces ciclic și progresiv	1037
7.14.2. Reacții fiziologice și emoționale emergente	1037
7.15. Repetarea postului și beneficiile pe termen lung	1038
7.15.1. Diferențe între un post unic și posturile repetate ...	1038
7.15.2. Transformări fizice și emoționale în timpul postului repetat	1039
7.15.3. Frecvența optimă a repetării postului	1039
7.15.4. Efecte cumulative ale postului repetat	1040
7.15.5. Limite și criterii de siguranță în repetarea postului ...	1041
7.16. Proceduri suplimentare în timpul postului	1042
7.16.1. Activitatea fizică în timpul postului	1042
7.16.2. Masajul	1042
7.16.3. Terapie acvatică (hidroterapie)	1043
7.16.4. Reflexoterapie și stimularea energetică	1043
7.16.5. Fizioterapie	1043
7.16.6. Fitoterapie	1043
7.16.7. Homeopatia	1044
7.16.8. Tubajul vezicii biliare	1044
7.16.9. Exercițiile de respirație	1044
7.16.10. Clisma	1047
7.16.11. Recomandări complementare pentru susținerea funcțiilor naturale de eliminare (detoxifiere)	1054
7.17. Indicații pentru întreruperea postului terapeutic	1057
7.17.1. Decizia pacientului de a întrerupe postul	1058
7.17.2. Semne compatibile cu o cetoacidoză severă	1058
7.17.3. Episoade repetate de intoleranță ortostatică	1058
7.17.4. Semne sugestive de insuficiență circulatorie	1058
7.17.5. Episoade acute compatibile cu colici renale sau biliare	1058
7.17.6. Scădere marcată a frecvenței cardiace	1058
7.17.7. Creșterea semnificativă a markerilor enzimatici hepatici	1059
7.17.8. Apariția unor leziuni erozive sau ulcerative acute ...	1059
7.18. Ghid pentru realimentarea adecvată după întreruperea bruscă a postului	1060

Capitolul VIII

Psihologia postului

8.1. Preambul – Postul, dincolo de alimentație	1063
8.1.1. Legătura dintre trup și suflet	1063
8.1.2. Primul contact cu abstinența	1063
8.1.3. Transformarea psihologică	1064
8.1.4. Nevoia de îndrumare	1064
8.1.5. Rolul psihologiei în post	1064
8.1.6. Pregătirea pentru post	1064
8.1.7. Motivația	1065
8.1.8. O nouă perspectivă	1065
8.2. Mecanismele psihologice ale postului	1065
8.2.1. Frica și curajul în spectrul conștiinței umane	1066
8.2.2. Provocările psihologice ale postului	1066
8.2.3. Postul ca drum către ascensiunea conștiinței	1067
8.3. Abordări psihoterapeutice în gestionarea fricii de moarte ...	1067
8.3.1. Protocolul de inițiere în postul cu apă: criterii și determinare	1067
8.3.2. Frica și curajul în spectrul conștiinței umane	1067
8.3.3. Originea fricii	1067
8.3.4. Postul ca teren pentru apariția curajului	1068
8.3.5. Curajul ca semn al conștiinței treze	1068
8.3.6. Determinarea – criteriu esențial în inițierea postului ...	1069
8.3.7. Frica – între realitate, imaginar și transcendență. ...	1069
8.3.8. Frica și lumea nevăzută – o confruntare subtilă ...	1070
8.3.9. Impactul îndepărtării lui Dumnezeu din centrul vieții	1071
8.3.10. Curajul martirilor – o lecție de verticalitate	1071
8.3.11. Anxietatea modernă – o lipsă de prezență a lui Dumnezeu	1072
8.3.12. Frica banalizată și pierderea esențelor	1072
8.3.13. Frica de moarte – cel mai adânc test al postului ...	1073
8.3.14. Curajul – puterea de a transcende frica	1074
8.4. Frica și curajul – o dihotomie fundamentală	1074
8.4.1. Iubirea și frica – o relație de excludere reciprocă ...	1075
8.4.2. Frica de moarte – culoarea întunecată a vieții umane	1076
8.4.3. Curajul de a renunța la iluziile nevoilor	1076
8.4.4. Reconsiderarea nevoilor și eliberarea de frică	1076

8.4.5. Depășirea fricii de moarte – o eliberare totală	1077
8.4.6. Autenticitatea spirituală și deslușirea umbrelor fricii . . .	1077
8.4.7. Retragerea interioară și strălucirea în ochii celorlalți . . .	1078
8.4.8. Metamorfoza prin conștientizare	1078
8.4.9. Forța latentă și dinamica emoției pozitive	1078
8.4.10. Puterea minții umane și modelarea realității	1079
8.4.11. Minte, frica și transcendența	1079
8.5. Frica – obstacol interior, poartă către autenticitate	1081
8.5.1. Disiparea fricii de moarte	1081
8.5.2. Frica, o barieră în evoluția spirituală	1081
8.5.3. Dinamica interioară și eliberarea de frică	1082
8.5.4. Curajul și autenticitatea în practica spirituală	1082
8.5.5. Mărturie	1083
8.5.6. Eroul din tăcere – criza ca loc al revelației și purificării	1083
8.5.7. Introspecție și purificare prin post	1084
8.6. Frica, singurătatea și curajul care zidește caracterul	1086
8.6.1. Consecințele izolării și lupta interioară	1086
8.6.2. Perseverența și descoperirea sinelui	1087
8.6.3. Curajul definit de Nelson Mandela	1087
8.6.4. Interpretarea biblică a fricii și a iubirii	1088
8.6.5. Curajul exploratorilor și al pionierilor	1088
8.6.6. Rezistența profesioniștilor în condiții extreme	1089
8.7. Frica și curajul: axele fundamentale ale spectrului conștiinței umane	1089
8.7.1. Frica și pierderea centrului – între subconștient și voința lui Dumnezeu	1090
8.7.2. Conștientizarea și asumarea firii noastre autentice . . .	1090
8.7.3. Abaterea de la centru și dezechilibrul interior	1091
8.7.4. Capodopera divină și distorsiunea realității	1092
8.8. Postul ca drum către ascensiunea conștiinței	1092
8.8.1. David Hawkins și scara conștiinței	1095
8.8.2. Pragul de 200 – linia dintre frică și curaj	1095
8.8.3. Lupta cu umbrele interioare	1095
8.8.4. Dincolo de 200 – renașterea conștiinței	1095
8.8.5. Stratificarea conștiinței în căutarea împlinirii spirituale	1096
8.8.6. Nivelul 400 – când rațiunea devine limită	1097
8.8.7. Pragul 500 – începutul transformării reale	1097

8.8.8. Nu o ierarhie, ci o hartă vie	1097
8.8.9. Confruntarea cu frica și începutul curajului	1097
8.8.10. Pragul de 200 – o frontieră a transformării spirituale	1098
8.8.11. Implicațiile trecerii pragului	1099
8.8.12. Curajul ca nou mod de a fi	1099
8.8.13. Diferența energetică dintre sub și peste 200	1099
8.8.14. Postul și pragul de 200	1099
8.8.15. O conștiință care dă înapoi vieții	1099
8.8.16. Contrastul dintre cele două lumi	1100
8.8.17. Spiritualitatea și reușita personală	1100
8.9. Creșterea conștiinței prin mijloace ascetice	1100
8.9.1. Postul: curățirea trupului și minții	1100
8.9.2. Pocăința: oglinda sufletului	1101
8.9.3. Milostenia: puntea către ceilalți	1101
8.9.4. Rugăciunea: dialogul cu Dumnezeu	1101
8.9.5. Metaniile: smerenia în acțiune	1102
8.10. Punte către înțelegerea nivelurilor de conștiință – când frica se topește în claritate	1105
8.10.1. Piramida nivelurilor neurologice. Un instrument de autocunoaștere	1106
8.10.2. Piramida conștiinței: de la întrebarea „unde sunt?” la întrebarea „cine sunt?”	1107
8.10.3. Explorarea și juxtapunerea modelelor grafice – de la incertitudine la înțelegere profundă	1109
8.10.4. Între nevoi și împlinire: despre curaj, conștiință și credință	1110
8.10.5. Piramida nevoilor emoționale – despre motivație, voință și sens	1111
8.10.6. Nivelurile de conștiință conform Dr. David R. Hawkins	1115
8.11. Bunăvoința – Nivelul 310 pe scara conștiinței lui David R. Hawkins	1119
8.11.1. Scara conștiinței și poziția nivelului 310	1119
8.11.2. Caracteristicile nivelului de conștiință 310	1119
8.11.3. Viața trăită cu bunăvoință – despre relații, influență și transformare tăcută	1120
8.11.4. Postul și bunăvoința – o întâlnire reală	1120
8.11.5. Cum se naște bunăvoința?	1121

8.12. Alte elemente de psihologie a postului – între luciditate, vis, memorie și viață nouă	1122
8.12.1. Vise și somn în timpul postului	1123
8.12.2. Fantezii culinare și purificarea gândurilor	1123
8.12.3. Conștientizarea detaliilor – o viață nouă în interiorul celei vechi	1124
8.13. Postul ca drum către ascensiunea conștiinței	1124
8.13.1. Postul și hărțile conștiinței: o legătură vie	1124
8.13.2. Postul și etapele psihologice ale conștiinței	1125
8.13.3. Psihologia postului ca oglindă a urcușului	1125
8.13.4. Postul ca expresie a unei conștiințe înalte	1125
8.13.5. Spovedania – cheie pentru eliberare și ascensiune în conștiință	1126
8.13.6. Rugăciunea: deschiderea inimii și verticalizarea conștiinței	1127
8.13.7. Claritatea – rod al purificării și temelie pentru discernământ	1129
8.13.8. Munca fizică și transcendența în conștiință	1131
8.13.9. Postul și redescoperirea vocației personale	1134
8.14. Studii de caz. Efecte resimțite în taberele de post	1135
8.14.1. Postul ca reflexie a diversității umane	1135
8.15. Analiza fiziologică – când trupul răspunde la liniștea postului	1161
8.15.1 Analiza fiziologică: când corpul răspunde la povara vieții și la liniștea postului	1162
8.15.2. Introducere metodologică – parametri fiziologici și biochimici utilizați	1165
8.16. Transformare prin post și viață lăuntrică	1173
Epilog. Cruciada pentru sănătate – un drum spre autonomie și regenerare	1224
Bibliografie	1229

Capitolul I

În experiența mea personală, cele 40 de zile de post cu apă, îmbinate cu trei pelerinaje pedestre, de la Iași la Constanța (420 km), de la Iași la București (1.017 km) și de la Târgu-Neamț la Târgu Jiu (720 km), m-au învățat mai mult decât orice carte sau studiu clinic despre puterea postului. A fost o călătorie nu doar fizică, ci și spirituală, un drum al curățirii, al smereniei și al regăsirii de sine prin rugăciune și simplitate. În fiecare pas și în fiecare zi de post, am descoperit că nu suntem doar trup, ci și suflet (sau mai ales suflet), iar când ne eliberăm de povara exceselor, de hrana și de stresul zilnic, ne deschidem inima către o viață mai pură, mai echilibrată și mai aproape de Dumnezeu. Postul nu este doar pentru cei care caută o îmbunătățire fizică, ci pentru oricine dorește să își regăsească echilibrul interior. Postul cu apă, practicat în credință și cu un ghidaj adecvat, poate deveni o cale de vindecare holistică. Nu este nevoie de diete complicate sau de programe costisitoare; simplitatea și naturalețea sunt cheia. Însă, ca orice act profund, postul necesită o matură pregătire sufletească, o întoarcere la valorile de bază – rugăciunea, recunoștința, smerenia și iubirea.

Îndemn pe oricine citește aceste rânduri să nu privească postul ca pe o privare, ci ca pe o reîntoarcere la esențial, la natural, la ceea ce este cu adevărat hrănitor pentru trup și suflet. Această practică nu este doar o formă de detoxifiere fizică, ci o curățire a minții și a inimii. Fiecare zi de post cu apă este un act de credință, un pas către o viață echilibrată, armonizată cu legile naturale și divine.

Vom explora împreună, pas cu pas, eficacitatea și mecanismele care fac din postul cu apă o practică atât de puternică și transformatoare. Vom vedea cum funcționează acest proces la nivel celular, cum mobilizează resursele de vindecare ale corpului și cum, în cele din urmă, ne ajută să ne reechilibrăm nu doar fizic, ci și din punct de vedere duhovnicesc.

Mecanismele generale ale postului

Preambul – potențialul fiziologic și metabolic al postului terapeutic

În contextul contemporan al stresului constant, al poluării și al unei alimentații dezechilibrate, căutarea unor metode naturale, eficiente și accesibile pentru menținerea sănătății devine o necesitate. Printre acestea, postul cu apă reînvie astăzi ca o practică milenară de adaptări metabolice și celulare profunde. Medici și terapeuți contemporani, precum Albert Mosséri¹, au readus în prim-plan această metodă simplă, dar cu efecte remarcabile asupra organismului fizic și psihic.

Susținut atât de tradițiile spirituale vechi, cât și de cercetările medicale recente, postul cu apă este mai mult decât o abstenență – este o cale de regăsire a echilibrului, a simplității și a încrederii în procesele naturale ale corpului uman.

Practici istorice: o constantă universală

Postul nu este o practică modernă, nici o invenție recentă. El a fost prezent în toate religiile mari ale lumii și în culturile tradiționale, indiferent de continent sau epocă. În religia creștină, patriarhi precum Moise, Ilie și Iisus Hristos au postit câte 40 de zile. În iudaism, Yom Kippur este ziua postului absolut, ținută anual. În Islam, luna Ramadanului implică un post zilnic (astăzi i-am zice “intermitent”) de la răsărit până la apus.

În Antichitatea greacă, preoții templelor aplicau un sistem de „igienă naturală” care includea postul, rugăciunea, dieta, exercițiul fizic și

¹ Albert Mosséri, *Fasting with Water – A Guide to Deep Detoxification and Metabolic Rebalancing through Total Abstinence from Food*, Éditions du Courier du Livre, 1988 (Post cu apă – ghid pentru detoxifiere profundă și reechilibrare metabolică prin abstenență totală de la hrană).

odihna – pentru echilibru trupesc și sufletesc. Filosoful și medicul Celsus recomanda postul pentru eliminarea „bilei negre”, considerată sursa bolilor, și îl folosea ca metodă de vindecare.²

Continuitate medicală în secolele XIX–XX

Postul medical a cunoscut o revigorare semnificativă odată cu mișcările de reformă în medicina naturistă din secolele al XIX-lea și al XX-lea. Personalități precum Maximilian Bircher-Benner, Gustav von Noorden, Alexander Haig, Gustav Platen și Johann Müller³ au pus bazele unor metode integrate de tratament prin post, alimentație crudă, hidroterapie, aer curat și mișcare în natură.

În această perioadă, în Germania, Elveția, Franța și Statele Unite, au fost înființate sanatorii și clinici specializate în tratamentul prin post, unde metoda a fost aplicată cu succes în afecțiuni cronice, boli metabolice și tulburări psihosomatice⁴.

Rusia: cercetarea științifică aplicată postului

O contribuție științifică esențială a fost adusă de Yuri Sergeevich Nikolaev (1905 – 1998), șeful Departamentului de Fiziologie Patologică din cadrul Academiei Medicale Militare din Sankt Petersburg. Studiile sale au demonstrat că în timpul unui post cu apă, pierderea în greutate de până la 25% nu determină leziuni patologice ale organelor interne.

² Ludwig Edelstein, „The Dietetics of Antiquity”, în: *Ancient Medicine: Selected Papers of Ludwig Edelstein*, Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1967 (Practici de igienă, abstenență și post în Grecia Antică – studiu despre medicina prehipocratică).

³ Maximilian Oskar Bircher-Benner, *Grundzüge der Ernährungs-Therapie auf Grund der Energetik*, Verlag von Otto Salle, Berlin, 1909 (Bazele terapiei prin alimentație întemeiate pe principiile energetice); Karl von Noorden, *Die Zuckerkrankheit und ihre Behandlung*, Berlin, 1907 (Descriere clasică a tratamentului dietetic în diabet și alte tulburări metabolice); Alexander Haig, *Uric Acid as a Factor in the Causation of Disease*, London, 1892 (Lucrare fundamentală privind rolul acidului uric în afecțiunile inflamatorii); G. Platen, *Heilfasten als Therapie*, Stuttgart, 1959 (Postul terapeutic ca metodă de tratament – studii clinice și observații practice); Johannes Müller, *Handbuch der Physiologie des Menschen*, Coblenz, 1833–1840 (Manual de fiziologie umană – lucrare de referință pentru medicina modernă).

⁴ Roberta Bivins, *Alternative Medicine? A History*, Oxford University Press, Oxford, 2007 (Istoria medicinei naturiste moderne – de la hidroterapie și alimentația crudă la reintroducerea postului terapeutic în secolele XIX–XX); Maximilian Oskar Bircher-Benner, *Grundzüge der Ernährungs-Therapie auf Grund der Energetik*, Verlag von Otto Salle, Berlin, 1909 (Bazele terapiei prin alimentație întemeiate pe principiile energetice – fundament teoretic al medicinei naturiste elvețiene); Françoise Wilhelmi de Toledo, Andreas Michalsen, Franziska Grundler, „Buchinger Therapeutic Fasting: Medical and Physiological Background”, în: „Complementary Medicine Research”, t. 20, nr. 6, 2013, pp. 434–443 (Postul terapeutic Buchinger – context medical și fiziologic).

Doar după o pierdere de peste 40-45% încep să apară efecte ireversibile. Aceste descoperiri au permis introducerea postului cu apă în clinici și spitale, ca terapie controlată, folosită atât în bolile psihice cât și somatice.

În 1969, la Moscova, a fost publicată lucrarea colectivă *Probleme de post medical*, coordonată de academicienii Anokhin, Pokrovskiy, Fedorov, Nikolaev și alții. Lucrarea este structurată în patru secțiuni: *neurofiziologia foamei, fiziopatologia postului, biochimia postului și clinica de post*.⁵

Contribuții internaționale recente

În afara spațiului rusesc, cercetările unor terapeuți și practicieni precum Herbert Shelton⁶, Arnold De Vries, Paul Bragg (SUA) și Imamura Motoo⁷ (Japonia) au dus la constituirea unui corpus amplu de observații și date clinice privind efectele postului terapeutic asupra bolilor cronice, autoimune, degenerative și metabolice. Studiile și publicațiile lor, bazate pe mii de cazuri documentate, au influențat atât medicina naturistă occidentală, cât și cercetările moderne asupra restricției calorice și regenerării celulare.

Precizări legate de „remedii naturale” în timpul postului

Un aspect esențial care trebuie subliniat este că multe dintre așa-numitele „remedii naturale” – ceaiuri, tincturi, suplimente – pot interfera cu mecanismele fiziologice de purificare și regenerare ale organismului. Acestea solicită suplimentar sistemul nervos și procesele metabolice, diminuând energia necesară pentru autoliză și refacere celulară. Din

⁵ Petr Anokhin, Aleksei Pokrovskiy, Yuri Nikolaev, Daniil Fedotov, ș.a., Проблемы лечебного голодания (Клинико-экспериментальные исследования), Типография Nr. 1 Росглавополиграфкомбината, Moscova, 1969 (Colecție academică rusă dedicată studiului științific al postului cu apă).

⁶ Herbert M. Shelton, *The Science and Fine Art of Fasting*, Health Research Books, Mokelumne Hill, California, 1934 (Știința și arta subtilă a postului); Arnold De Vries, *Therapeutic Fasting*, Benedict Lust Publications, New York, 1963 (Postul terapeutic); Paul Bragg, *The Miracle of Fasting: Proven Throughout History for Physical, Mental and Spiritual Rejuvenation*, Health Science Press, Santa Barbara, 1963 (Minunea postului – lucrare populară despre reînnoirea fizică, mentală și spirituală); Haruyosi Yamamoto, Jinichi Suzuki, Yuichi Yamauchi, „Fasting therapy for psychosomatic disorders in Japan”, în: *Journal of the Japanese Psychosomatic Society*, vol. 20, nr. 4, 1980, pp. 471–480 (Cercetare clinică privind utilizarea terapiei prin post în Japonia).

⁷ Valter D. Longo, *The Longevity Diet*, Avery Publishing Group, New York, 2018 (Dieta longevității); Françoise Wilhelmi de Toledo, Andreas Michalsen, Franziska Grundler, „Fasting in Science and Clinics: A Report on Proceedings from the Berlin Fasting Conference”, în: *Complementary Medicine Research*, vol. 31, nr. 5, 2024, pp. 484–493 (Postul terapeutic Buchinger – fundamente medicale și fiziologice).

această perspectivă, postul cu apă pură, neîntrerupt de substanțe stimulante sau adjuvanți externi, rămâne cea mai eficientă formă de curățare internă și echilibrare metabolică⁸.

Metabolismul și autoliza în timpul postului

În timpul postului cu apă, organismul intră într-o stare de conservare și reorganizare metabolică profundă. Așa cum animalele în hibernare își reduc activitatea fiziologică pentru a-și economisi energia, și corpul uman, în lipsa hranei, încetinește ritmul proceselor sale pentru a prioritiza vindecarea și refacerea celulară⁹. Unul dintre cele mai importante mecanisme activate în această perioadă este autoliza (sau autofagia) – procesul prin care celulele degradează și reciclează propriile structuri deteriorate, utilizând enzimele intracelulare pentru curățare și regenerare¹⁰.

Autoliza permite eliminarea naturală a resturilor celulare, a formațiunilor inflamatorii și a celulelor îmbătrânite, susținând astfel refacerea țesuturilor și menținerea echilibrului intern. Acest proces este declanșat înainte ca organismul să recurgă la consumul rezervelor de grăsime sau a proteinelor structurale, ceea ce arată că prioritatea inițială a postului este reglarea și purificarea metabolică, nu pierderea în greutate.

Prin această reordonare internă, postul devine un mecanism fiziologic excepțional de refacere și armonizare a funcțiilor organismului¹¹.

Postul cu apă: simplu, dar profund

Postul cu apă este o metodă accesibilă oricui – nu presupune cunoștințe teoretice complicate, costuri ascunse, suplimente sau tehnici sofisticate. Renunțarea conștientă și asumată la hrană, odihna adecvată și consumul exclusiv de apă curată permit organismului să-și concentreze întreaga energie spre refacere. Nu doar trupul se curăță, ci și mintea se limpezește, iar sufletul își regăsește liniștea în matca sa firească.

⁸ George F. Cahill Jr., *Metabolic Adaptations to Prolonged Fasting in Man*, în: „Metabolism: Clinical and Experimental”, t. 55, supl. 2, 2006, pp. S20–S23 (Adaptări metabolice la postul prelungit la om).

⁹ Noboru Mizushima, Beth Levine, *Autophagy in Human Diseases*, în: „New England Journal of Medicine”, t. 383, nr. 16, 2020, pp. 1564–1576 (Autofagia în bolile umane).

¹⁰ Valter D. Longo, Satchidananda Panda, *Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan*, în: „Cell Metabolism”, t. 23, nr. 6, 2016, pp. 1048–1059 (Postul, ritmurile circadiene și alimentația restricționată în menținerea longevității sănatoase).

¹¹ Barry M. Popkin, Kristen E. D’Anci, Irwin H. Rosenberg, *Water, Hydration and Health*, în: „Nutrition Reviews”, t. 68, nr. 8, 2010, pp. 439–458 (Apa, hidratarea și sănătatea).

Apa este elementul fundamental al vieții: alcătuiește aproape 70% din corpul uman, iar fără ea funcțiile vitale încetează. În timpul postului cu apă, hidratarea corectă devine esențială. Fiecare celulă depinde de apă pentru a elimina reziduurile, a se regenera și a funcționa optim¹². În această stare de absență a hranei, apa nu este doar suport metabolic, ci și mijloc de reîntoarcere la firescul vieții.

Când corpul strigă după apă

Unul dintre cercetătorii care au readus în atenția publicului importanța apei pentru sănătate este medicul iranian Fereydoon Batmanghelidj, autor al lucrării *Your Body's Many Cries for Water*¹³. Potrivit observațiilor sale clinice, numeroase afecțiuni nu sunt altceva decât manifestări ale deshidratării cronice, pe care organismul le exprimă sub forma durerii sau a dezechilibrului funcțional.

Batmanghelidj și-a început cercetările în închisoarea Evin din Teheran, în timpul *Revoluției Iraniene* (1979–1981), unde a tratat sute de deținuți folosind doar apă, observând ameliorări rapide în cazuri de dureri gastrice, hipertensiune și migrene. După eliberare, a continuat să studieze sistematic rolul apei în reglarea presiunii osmotice, a tensiunii arteriale și a transmiterii impulsurilor nervoase, dezvoltând o teorie coerentă despre hidratarea terapeutică ca formă de tratament preventiv și regenerativ.

Deshidratarea cronică: o cauză ascunsă a bolii

Batmanghelidj arată că deshidratarea afectează echilibrul metabolic, funcționarea creierului, secreția gastrică și tensiunea arterială. Simptomele care derivă din această stare sunt adesea confundate cu alte afecțiuni și tratate medicamentos, fără a se corecta adevărata cauză: lipsa hidratării adecvate. Printre afecțiunile corelate cu deshidratarea, el menționează:

- artrita reumatoidă – cauzată de lipsa lubrifierii naturale în articulații;
- hipertensiunea arterială – determinată de scăderea volumului plasmatic și de vasoconstricția compensatorie;
- migrenele – asociate reducerii fluxului sanguin cerebral;

¹² Fereydoon Batmanghelidj, *Your Body's Many Cries for Water: You're Not Sick, You're Thirsty!*, Global Health Solutions, Falls Church, Virginia, 1992 (Numeroasele strigăte ale corpului rău după apă: nu ești bolnav, ci însetat).

¹³ Ibidem.

LIBRIS

We know
books

Cezar Elisei

POSTUL THERAPEUTIC PNEVMA

**Înțelepciunea
postului**

**Înălțarea
în conștiință**

VOLUMUL II

EDITURA REVISTEI

TIMPUL

2026

Cuprins

Un cuvânt necesar	3
Postul ca bucurie și liniște pentru întreaga ființă umană	5
Postul – înălțare, discernământ și trezire a conștiinței	7
<i>Phronema</i> – Viziunea ortodoxă asupra lumii și a trupului	11

Capitolul 1

Postul în tradițiile religioase

1.1. Postul în creștinism – lucrare a duhului și trezire a conștiinței	26
1.2. Tradiții creștine și accente duhovnicești	27
1.3. Postul în Islam – disciplina intenției și limpezirea inimii ...	28
1.4. Postul în Iudaism – memorie, pocăință și fidelitate față de legământ	29
1.5. Postul în Hinduism – purificare, ritm cosmic și rafinare a conștiinței	31
1.6. Postul în Jainism – purificare radicală și eliberare	32
1.7. Postul în Budism – claritate, măsură și eliberare de atașament	33
1.8. Alte tradiții – accente pnevmatice comune	35

Capitolul 2

Phronema – Conștiința spirituală ortodoxă

Phronema și postul terapeutic

2.1. Introducere în <i>phronema</i>	38
2.2. Postul ca pedagogie a <i>phronemei</i>	47
2.3. Postul terapeutic duhovnicesc – cale către sfințenie	59
2.4. Postul terapeutic duhovnicesc și omul contemporan. Între risipire, boală și chemarea la întregire	68

2.5. Postul terapeutic duhovnicesc și discernământul medical. Între ascultarea de Dumnezeu și responsabilitatea față de trup	70
2.6. Postul terapeutic duhovnicesc și discernământul pastoral. Adevărul care vindecă fără să zdrobească	72
2.7. Aspectele medicale și spirituale ale postului duhovnicesc. Trupul ca loc al vindecării și sufletul ca loc al adevărului ...	74
2.8. Aspectul terapeutic ortodox al vindecării prin Sfintele Taine. Harul ca medicament al sufletului și al trupului	77
2.9. Metaniile în contextul postului terapeutic duhovnicesc. Trupul care se smerește și sufletul care se vindecă	80
2.10. Discernământul procedurilor trupesti în postul terapeutic duhovnicesc. Când trupul are nevoie de sprijin, iar sufletul de măsură	87
2.11. Viețile sfinților și postul. Asceza care vindecă și face omul întreg	88
2.12. Duhul lăcomiei și demonul lăcomiei pânteceului	136

Capitolul 3

Postul și dimensiunea umană

3.1. Postul și cultura	206
3.2. Postul și medicina	208
3.3. Postul și psihologia – între vindecare, luciditate și discernământ	223
3.4. Postul și dependențele. Pot fuma în timp ce postesc?	238
3.5. Postul ca pedagogie a libertății interioare	267
3.6. Postul ca pedagogie a iubirii necompulsive	270
3.7. Postul și refacerea bucuriei simple. Când viața încetează să mai fie stimulată și începe să fie trăită	271
3.8. Postul și refacerea relației cu timpul. Pedagogia prezenței: de la grabă la locuire	272
3.9. Postul și pedagogia răbdării	274
3.10. Postul și ieșirea din tirania urgenței	275
3.11. Sinteză: omul reîntregit prin post	275

Capitolul 4

Literatura despre post – de la tradiție la contemporaneitate

4.1. Scrieri clasice despre post	278
4.2. Scrieri contemporane – când postul iese din sacru și intră în istorie	284
4.3. Postul în gândirea globală	319

Capitolul 5

Evoluția și practicile postului în diverse țări

5.1. Practicile postului în diverse țări	338
5.1.1. Africa de Sud. Contextul cultural și religios	338
5.2. Practici contemporane și inovații în postul terapeutic	396
5.3. Studiu comparativ al adaptării tradițiilor postului în contextul modern	419

Capitolul 6

Postul în scrierile autorilor consacrați

6.1. Perspective istorice asupra postului în literatură și filozofie	423
6.2. Rânduiala postului în tradiția creștină organizată	426
6.3. Autori clasici ai gândirii filosofice despre post	437
6.4. Renașterea și zorii medicinei moderne	444
6.5. Pionierii secolelor XIX–XX – redescoperirea postului ca terapie și disciplină a regenerării	450
6.6. Autori contemporani și tradiția rusă. De la intuiție la protocol. Postul ca disciplină clinică	472
6.7. Perspectiva modernă internațională. Postul ca punte între tradiție și contemporaneitate	519
6.8. România – postul între continuitate, practică și reconfigurare	548

Capitolul 7

Mărturii și relatări despre post

Postul ca experiență vie – între doină, mărturie și vindecare

7.1. Mărturii teologice	565
7.2. Contribuții spirituale	573
7.3. Experiințe personale și mărturii din taberele de post	578
7.4. Mărturii ale postitorilor participanți la Taberele de post, organizate de Asociația Postului terapeutic	723

Capitolul 8

Concluzii și reflecții finale

8.1. Postul ca sinteză între știință și spiritualitate: Integrarea abordărilor științifice și spirituale	778
8.2. Aducerea laolaltă a elementelor discutate: O viziune integrată asupra importanței postului în viața umană ...	778

8.3. Învățăături concrete și sfaturi din experiența celor care au practicat postul	779
8.4. Direcții viitoare de cercetare și practică	781
Epilog	800
Bibliografie	834

Capitolul 1

Postul în tradițiile religioase

- *Creștinism*: Postul ca purificare și apropiere de Dumnezeu; rolul postului în marile sărbători creștine.
- *Islam*: Postul în luna Ramadanului și semnificația sa profund spirituală.
- *Hinduism și Budism*: Cum sunt percepute renunțarea și purificarea prin post în aceste tradiții, cu accent pe meditație și iluminare.

Postul, în contextul religios, este o practică ancestrală prezentă în diverse forme în majoritatea tradițiilor spirituale din lume. Este, în esență, o perioadă de abținere deliberată și autoimpusă de la hrană, băutură sau alte plăceri fizice și materiale. Această practică este adesea folosită ca un mijloc de purificare, introspecție și exprimare a devotamentului religios. Postul, cu semnificația sa de purificare și penitență, este o practică duhovnicească comună în creștinism, cu forme variate în catolicism, ortodoxie și protestantism. Postul traversează tradițiile religioase, oferind beneficiile sale vindecătoare în multiple contexte spirituale. În iudaism, postul este un act de pocăință, în islam – o purificare în Ramadan, iar în hinduism și budism, o practică pentru claritate mentală și disciplină spirituală. Fiecare tradiție valorizează postul nu doar ca abținere fizică, ci ca o cale de îmbunătățire a sănătății și de apropiere de Dumnezeu, iar în acest context, postul aduce beneficii de vindecare de natură fizică, emoțională și spirituală, de la detoxifiere la claritate mentală și consolidarea autodisciplinei. În cele ce urmează, vom explora modul în care diferitele religii interpretează și practică postul.

1.1. Postul în creștinism – lucrare a duhului și trezire a conștiinței¹

În creștinism, postul nu este o simplă practică ascetică și nici o regulă alimentară. El este o lucrare a duhului în om, un act viu de pocăință, curățire și reșezare a ființei în adevăr. Postul nu urmărește pedepsirea trupului, ci vindecarea omului întreg, prin aducerea trupului, a minții și a inimii într-o armonie orientată spre Dumnezeu.

Postul creștin nu se naște din frică, ci din dor. Dorul de curăție, de luminare, de întoarcere la firesc. El creează un spațiu interior în care rugăciunea poate respira, iar conștiința se poate trezi din amortirea produsă de exces și risipire.

1.1.1. Postul ca penitență și întoarcere

Unul dintre sensurile fundamentale ale postului în creștinism este penitența – nu ca autoflagelare, ci ca *metanoia*: schimbarea minții, a direcției interioare. Prin post, omul își recunoaște răătăcirile și alege, în mod conștient, să se reșeze în relație cu Dumnezeu.

Renunțarea la hrană, la confort sau la plăceri nu este scop în sine, ci limbajul concret al unei dorințe lăuntrice: aceea de a slăbi legătura cu cele trecătoare pentru a întări legătura cu cele veșnice. Astfel, postul devine o școală a voinței, a discernământului și a libertății interioare.

1.1.2. Imitarea lui Hristos – postul ca pregătire pentru lucrare

Postul creștin își află modelul suprem în Însuși Mântuitorul Iisus Hristos, Care a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți în pustie înainte de a-Și începe misiunea publică. Această retragere nu a fost o fugă din lume, ci o pregătire pentru slujire.

În acest sens, postul nu este separare sterilă, ci clarificare a chemării. El curăță privirea interioară, întărește ascultarea și face loc lucrării harului. Creștinul nu postește pentru a se izola, ci pentru a se întoarce în lume cu o inimă mai limpede și mai iubitoare.

1.1.3. Postul și ritmul sacru al timpului

Posturile rânduite de-a lungul anului liturgic – în special cele care preced marile sărbători – nu sunt simple tradiții, ci pedagogii ale timpului

¹ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Περί νηστείας* (Despre post), în: *Patrologia Graeca*, vol. 49, J.-P. Migne, Paris; Tertullian, *De ieiunio adversus psychicos* (Despre post), în: *Corpus Christianorum Series Latina*, vol. 2, Brepols, Turnhout; *Didachia* (Învățătura celor doisprezece Apostoli), în: *Sources Chrétiennes*, vol. 248, Éditions du Cerf, Paris, 1978; Sfântul Vasile cel Mare, *Ὁμιλία περὶ νηστείας* (Omilie despre post), în: *Patrologia Graeca*, vol. 31, J.-P. Migne, Paris.

sacru. Ele pregătesc sufletul pentru întâlnire: cu Învierea, cu Nașterea, cu Taina.

În aceste perioade, creștinul este chemat nu doar la abținere alimentară, ci la intensificarea vieții lăuntrice: rugăciune, milostenie, împăcare, solidaritate. Postul devine astfel un act comunitar, o respirație comună a Bisericii, în care fiecare se curăță pentru ca întregul să se lumineze.

1.2. Tradiții creștine și accente duhovnicești

1.2.1. Ortodoxia – postul ca nevoință și armonizare a ființei²

În tradiția ortodoxă, postul este trăit cu rigoare, dar și cu profunzime. El presupune abținere alimentară, cumpătare a simțurilor și o atenție sporită asupra vieții interioare. Postul nu este despărțit de rugăciune, iar fără rugăciune el își pierde sensul.

Postul ortodox este o nevoință a echilibrului: trupul este disciplinat, mintea este adunată, iar inima este înmuiată. Scopul nu este performanța ascetică, ci restaurarea armoniei pierdute dintre om și Dumnezeu, dintre om și sine.

1.2.2. Catolicismul – postul ca penitență și solidaritate³

În catolicism, postul este strâns legat de ideea de penitență și pregătire spirituală, mai ales în perioadele care preced Paștele și Crăciunul. Abținerea și moderația sunt văzute ca forme de curățire și ca prilej de reflecție asupra fragilității umane.

Un accent important este pus pe solidaritatea cu cei care suferă. Postul devine un gest de compasiune concretă, prin care credinciosul își amintește de cei lipsiți și își convertește renunțarea în milostenie.

² Sfântul Vasile cel Mare, *Ὁμιλία περὶ νηστείας* (Omilie despre post), în: *Patrologia Graeca*, vol. 31, J.-P. Migne, Paris, 1857; Sfântul Ioan Gură de Aur, *Περὶ νηστείας* (Despre post), în: *Patrologia Graeca*, vol. 49, J.-P. Migne, Paris, 1862; Sfântul Isaac Sirul, *Λόγοι ἀσκητικοί* (Cuvinte ascetice), în: P. Bedjan, *Mar Isaacus Ninivita. De perfectione religiosa*, Leipzig, 1909; Sfântul Teofan Zăvorâtul, *Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться* (Ce este viața duhovnicească și cum se dobândește), Москва, 1897.

³ Toma de Aquino, *Summa Theologiae*, II–II, quaestio 147, Roma; *Catechismus Catholicae Ecclesiae*, Libreria Editrice Vaticana, Vatican, 1992; Sfântul Augustin, *Sermo 207 și Enarrationes in Psalmos*, în: *Patrologia Latina*, vol. 38–40, J.-P. Migne, Paris; Papa Benedict al XVI-lea, *Message for Lent 2009*, Libreria Editrice Vaticana, Vatican, 2009 (Mesaj pentru Postul Mare).

1.2.3. Protestantismul – postul ca libertate și căutare personală⁴

În spațiul protestant, postul este mai puțin reglementat și mai mult interiorizat. El este lăsat la discernământul fiecăruia, fiind asociat cu perioade de rugăciune intensă, introspecție și căutare a voii divine.

Aici, postul este înțeles ca instrument de clarificare spirituală, un timp de liniștire a minții și de reșezare emoțională, care poate conduce la maturizare interioară și la o relație mai autentică cu Dumnezeu.

***Concluzie:** Postul – între har și sănătate. Dincolo de diferențele confesionale, creștinismul recunoaște postul ca pe o practică cu efecte benefice asupra întregii ființe. Curățirea duhovnicească merge mână în mână cu limpezirea minții și cu vindecarea trupului. Fără a absolutiza dimensiunea medicală, tradiția creștină confirmă prin experiență ceea ce știința contemporană începe să înțeleagă: cumpătarea, abstenența și ritmul aduc sănătate, reduc inflamația, liniștesc mintea și prelungesc viața. Astfel, postul creștin se arată ca o cale a unității: între trup și suflet, între credință și viață, între om și Dumnezeu. Nu ca obligație, ci ca dar. Nu ca povară, ci ca eliberare.*

1.3. Postul în Islam – disciplina intenției și limpezirea inimii⁵

În Islam, postul (*Sawm*) nu este doar o poruncă rituală, ci o lucrare a conștiinței orientate spre Dumnezeu. El este unul dintre cei cinci stâlpi ai credinței, ceea ce arată clar că nu aparține periferiei vieții religioase, ci chiar centrului ei. Prin post, credinciosul musulman învață să trăiască sub semnul intenției curate (*niyyah*) și al prezenței continue înaintea lui Allah.

Postul din luna Ramadanului structurează timpul și ființa: de la răsărit până la apus, omul se abține nu doar de la hrană și băutură, ci și de la faptele, cuvintele și gândurile care tulbură inima. Astfel, *Sawm*-ul

⁴ Martin Luther, *Von den guten Werken* (Despre faptele bune), Wittenberg, 1520; Jean Calvin, *Institutio Christianae Religionis* (Instituția religiei creștine), Basel, 1536; John Wesley, *The Works of the Rev. John Wesley*, vol. V, London, 1771–1774; Dietrich Bonhoeffer, *Nachfolge* (Ucenicia), Chr. Kaiser Verlag, München, 1937; Richard J. Foster, *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth*, Harper & Row, San Francisco, 1978 (Celebrarea disciplinei spirituale).

⁵ *Al-Qur'ân al-Karîm* (Coranul), Complexul Regele Fahd pentru Tipărirea Coranului, Medina; Muḥammad ibn Ismâ'il al-Bukhârî, *Al-Jâmi' al-Şaḥîḥ* (Colecția autentică de hadithuri), Cairo; Abū Hâmid al-Ghazâlî, *Iḥyâ' 'Ulûm al-Dîn* (Reînvierea științelor religioase), Cairo; Fazlur Rahman, *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*, University of Chicago Press, Chicago, 1982 (Islamul și modernitatea: transformarea unei tradiții intelectuale).

devine o pedagogie a autocontrolului, o școală a răbdării și a smereniei, în care trupul este adus în ascultare față de duh.

1.3.1. Postul ca purificare și apropiere de Allah

În tradiția islamică, experiența foamei și a setei nu este urmărită pentru ea însăși, ci ca mijloc de trezire a compasiunii și lucidității. Postul îi face pe credincioși mai conștienți de fragilitatea umană și de suferința celor lipsiți, deschizând astfel inima către generozitate și milostenie. Nu întâmplător, caritatea (*Zakat*) este inseparabilă de post, ca expresie concretă a credinței trăite.

Rugăciunea se intensifică în această perioadă, iar Noaptea Destinului (*Laylat al-Qadr*), în care Coranul a fost revelat Profetului Muhammad, este considerată un timp privilegiat de luminare interioară. Postul devine aici tăcere care ascultă, golire care face loc Cuvântului.

1.3.2. Profetul Muhammad și sensul interior al postului

Profetul Muhammad a subliniat constant că postul nu se reduce la abinență fizică. În tradiția hadithurilor autentice se afirmă că cel care nu renunță la minciună și la faptele rele nu împlinește adevăratul sens al postului. Astfel, postul angajează întreaga ființă: nu doar trupul, ci și cuvântul, gândirea și comportamentul moral. iar asta presupune o notă de subsol: Muḥammad ibn Ismā'il al-Bukhārī, *Al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ* (Colecția autentică de hadithuri), Kitāb al-Ṣawm (Cartea postului), hadith 1903 și 6057. Această înțelegere plasează postul islamic într-o logică profund pnevmatologică: curățirea inimii precedă și dă sens disciplinei trupului. Postul autentic nu înăsprește, ci înmoaie; nu închide, ci deschide. Practica postului voluntar, recomandată de Profet în anumite zile ale săptămânii, arată că *Sawm*-ul nu este doar un eveniment anual, ci un ritm interior, o dorință de purificare continuă și de apropiere constantă de Dumnezeu.

1.4. Postul în Iudaism – memorie, pocăință și fidelitate față de legământ⁶

În iudaism, postul este profund legat de memoria sacră și de responsabilitatea față de legământul cu Dumnezeu. El nu este o practică generică

⁶ *Torah*, *Sefer Vayikra* și *Sefer Devarim*, text masoretic; *Mišna*, tratatul *Ta'anit*; *Talmud Bavli*, tratatele *Yoma* și *Ta'anit*, ediția Vilna; Moses Maimonides (Rambam), *Mishneh Torah*, *Hilkhot Ta'anuyot*; Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 1951 (Sabatul: semnificația sa pentru omul modern).

de purificare, ci un act situat în istorie, care amintește rănilor, căderile și nevoia constantă de întoarcere. Postul iudaic este, în esență, o lucrare a conștiinței colective: prin el, poporul își asumă trecutul, își plânge rătăcirile și caută reînnoirea relației cu Dumnezeu.

1.4.1. Yom Kippur – tăcerea care spală

Yom Kippur, Ziua Ispășirii, este centrul spiritual al postului iudaic. Este un post deplin, de aproximativ 25 de ore, în care omul se retrage din ritmurile obișnuite ale vieții pentru a sta înaintea lui Dumnezeu cu inima dezgolită. Este un timp al pocăinței, al rugăciunii intense și al examinării de sine. Foamea și setea devin limbajul trupului care participă la lucrarea sufletului. Postul nu caută suferința, ci adevărul.

1.4.2. Postul ca memorie vie a istoriei

Alte posturi majore, precum Tisha B'Av, evocă distrugerea Templului și tragediile colective ale poporului evreu. Aici, postul devine doliu sacru, o asumare conștientă a fragilității istoriei și a consecințelor ruperii de Dumnezeu. Posturile minore – legate de evenimente precise – păstrează aceeași funcție: reamintirea faptului că istoria nu este neutră și că fidelitatea sau infidelitatea au ecou în timp.

1.4.3. Postul – introspecție, nu terapie

În iudaism, postul nu este gândit ca terapie în sens modern. Beneficiile asupra sănătății sunt recunoscute, dar rămân secundare. Scopul principal este întoarcerea inimii, pocăința, clarificarea relației personale și comunitare cu Dumnezeu. Postul este astfel un act de responsabilitate spirituală, nu de performanță ascetică. El disciplinează fără a absolutiza trupul și iluminează fără a rupe omul de lume.

O concluzie comună – postul ca limbaj universal al înălțării:

Islamul și Iudaismul, asemenea Creștinismului, arată că postul nu aparține unei singure tradiții, ci structurii adânci a ființei umane. În toate aceste căi, postul este o artă a măsurii, o disciplină a intenției și un drum de apropiere de Dumnezeu. Dincolo de forme, reguli și calendare, postul rămâne o chemare universală: de a curăți, de a ordona, de a înălța. Nu ca fugă din lume, ci ca reîntoarcere la sens.