

---

poniedziałek 02.12.2024 - czwartek 12.12.2024

## Rekolekcje z postem Daniela

W Księdze Daniela (1,12-17) czytamy, że młodzieńców, którzy podjęli post na warzywach i wodzie, Bóg obdarzył nie tylko mądrością, bystrością umysłu, ale również zdrowiem i pięknym wyglądem.

Dzisiaj Post Daniela jest często jedynym ratunkiem dla współczesnego człowieka. Przeprowadzony właściwie daje oczekiwane efekty zdrowotne:

oczyszcza organizm z toksyn i złogów przywraca równowagę kwasowo-zasadową organizmu sprzyja cofaniu się chorób serca i krążenia, otyłości, cukrzycy, gośćca reumatoidalnego, nadciśnienia, grzybicy i wielu innych schorzeń cofa stare zmiany zapalne, skłonność do infekcji obniża wagę ciała poprawia odporność, ruchomość i ogólną sprawność organizmu rozjaśnia umysł i wzmacnia siły duchowe uczy samodyscypliny, wyrzeczenia, pokory wprowadza ład i pokój wewnętrzny, prowadzi do harmonii ducha i ciała pozwala spojrzeć inaczej na drugiego człowieka; prowadzi do zrozumienia głodnych i dzielenia się z nimi posiadany dobrem.

[www.zaborowiec.pl](http://www.zaborowiec.pl)