
poniedziałek 01.12.2025 - czwartek 11.12.2025

Rekolekcje z postem Daniela

Czym jest Post Daniela?

Post Daniela to dziesięciodniowa kuracja warzywno-owocowa, oparta na opisie z Księgi Daniela (Dn 1,12-16). Jej celem jest oczyszczenie organizmu i wzmocnienie duchowe.

Zasady Postu Daniela

Dieta warzywno-owocowa – wyklucza mięso, nabiał, tłuszcze, cukry i większość białek. Oczyszczanie organizmu – organizm przechodzi na odżywianie wewnętrzne, redukując toksyny i nadmiar tkanki tłuszczowej. Wpływ na zdrowie – post poprawia odporność, stabilizuje poziom cukru i cholesterolu, wspomaga metabolizm. Aspekt duchowy – post nie ogranicza się do diety, ale jest formą duchowej praktyki i modlitwy.

Rekolekcje adwentowe w nowej formie

Adwent to czas oczekiwania i przygotowania, zarówno duchowego, jak i fizycznego. Rekolekcje z Postem Daniela to okazja, by w ciszy i skupieniu spojrzeć na swoje życie, oczyścić organizm i wzmocnić ducha. Połączenie postu z modlitwą pozwala doświadczyć harmonii między ciałem a umysłem, a świadome ograniczenie w jedzeniu staje się nie tylko formą detoksykacji, ale też wyrazem wewnętrznej dyscypliny i otwarcia na głębsze wartości.

To dziesięć dni, które mogą stać się początkiem realnej zmiany – w sposobie myślenia, odżywiania i przeżywania codzienności. Warto podjąć to wyzwanie, by wejść w świąteczny czas z nową energią, spokojem i duchową równowagą.