
poniedziałek 20.07.2026 - czwartek 30.07.2026

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

pozwała spojrzeć inaczej na drugiego człowieka; prowadzi do zrozumienia głodnych i dzielenia się z nimi posiadany dobrem.