Biblijny post

Poniższy materiał pochodzi z książki pt. "Poradnik walki duchowej"., która ukazała się nakładem wydawnictwa Betezda (http://www.betezda.w.pl).

Alfred Palla

Biblijny post

Zaspokojenie głodu jest silną potrzebą, toteż zwycięstwo nad nim otwiera drogę do zwycięstwa nad każdą pokusą. Nie przypadkiem Pan Jezus rozpoczął swoją służbę od 40-dniowego postu:

"Wtedy Duch zaprowadził Jezusa na pustynię, aby go kusił diabeł. A gdy pościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, wówczas łaknął. I przystąpił do niego kusiciel, i rzekł mu: Jeśli jesteś Synem Bożym, powiedz, aby te kamienie stały się chlebem. A On odpowiadając, rzekł: 'Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.'" (Mt.4:1-4).

Jezus rozpoczął dzieło odkupienia od zwycięstwa tam, gdzie pierwsi ludzie upadli - na polu apetytu. Jego 40-dniowy post oraz posłuszeństwo wobec Słowa Bożego był pierwszym ciosem, jaki zadał królestwu ciemności w boju o ludzkość.

Pan Jezus zakładał, że wszyscy wierzący będą nie tylko modlili się i studiowali Słowo Boże, ale również pościli (Mt.6:16-17). Nie czyńmy postu swoją ostatnią deską ratunku. W rezultacie zdrowszym będzie zarówno duch, jak i ciało.

Chrześcijanie powinni od czasu do czasu łączyć się w poście i w modlitwie zgody, tak jak lud Boży w Starym Testamencie (2Krn.20:3-4), prosząc Boga o związanie działań królestwa ciemności, o skruszenie serc ludu Bożego, o otwarcie oczu niewierzących na Ewangelię.

Jak przeprowadzić post

Najdalej na kilka dni przed rozpoczęciem postu należy odstawić szkodliwe pokarmy i używki. Inaczej organizm może przeżyć szok, gdy jednocześnie przestanie być podtruwany i zostanie poddany głodówce.

Nasze ciała mają być świątynią Ducha Bożego, a nie przytrutym, zakopconym knotem. Apostoł Paweł napisał: "Proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali ciała swoje na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej." (Rz.12:1).

Używki znieczulają wrażliwość organizmu - smakową, umysłową i duchową. Umysł zaczadzony dymem, przesiąknięty alkoholem, otumaniony kofeiną nie rozpoznaje jasno spraw duchowych. Szatan wie o tym, toteż stara się wepchnąć jak największą część populacji w niewolę nałogów już w młodości.

Bóg jest miłosierny i nie odrzuca nas, nawet gdy ulegamy nałogom, ale kiedy jednak daje nam światło w tej sprawie, a my obieramy nieposłuszeństwo, wówczas stajemy po stronie arcybuntownika - Szatana:

"Bóg wprawdzie puszczał płazem czasy niewiedzy, teraz jednak wzywa wszędzie wszystkich ludzi, aby się upamiętali." (Dz.17:30).

W czasie postu najlepiej pić tylko wodę z sokiem wyciśniętym z cytryny. Pomoże to zniwelować negatywne symptomy, jakie towarzyszą oczyszczaniu organizmu i przyśpieszy ten proces.

Do niedogodności jakie mogą pojawić się na początku postu należą: ból głowy, osłabienie, uczucie chłodu. Intensywność tych objawów zależy od tego, jak wiele używek (czy lekarstw) stosowaliśmy w niedalekiej przeszłości.

Procesowi oczyszczania towarzyszy nieco częstsze oddawanie moczu oraz obłożony język, a

zatem i niezbyt przyjemny oddech. Im bardziej obłożony jest język, tym większe było zatrucie organizmu.

Ci, którzy mają problem z przebrnięciem przez pierwszy dzień postu mogą pić niesłodzone soki, albo rozpocząć post dopiero po śniadaniu czy wczesnym obiedzie, aby najtrudniejsze godziny (gdy łaknienie jest największe) przypadły na czas snu.

Żołądek potrzebuje na strawienie posiłku 3-5 godzin, dlatego aby nie zakłócać tej pracy musimy wystrzegać się jedzenia między posiłkami i na 3-5 godzin przed spaniem, aby żołądek mógł odpocząć, tak jak inne organy. Kiedy żołądek musi pracować nad czymś, co mu wrzuciliśmy na dobranoc, wstajemy niewyspani.

Najtrudniejsze są pierwsze 2-3 dni postu, kiedy organizm usuwa najwięcej toksyn, stąd ból głowy, uczucie słabości i niewygody. W porach posiłku zajmij się czymś wymagającym aktywności całego ciała, na przykład szybkim spacerem, biegiem, ćwiczeniami, hobby czy absorbującą pracą.

Badania wskazują, że regularne 30-minutowe ćwiczenia trzy razy w tygodniu nie tylko wzmacniają mięśnie i poprawiają wygląd, ale także, co za tym idzie, poprawiają samopoczucie. Bieg, spacer, pływanie, jazda na rowerze są wspaniałymi aktywnościami. Korzystaj z nich na codzień, nie tylko w czasie postu.

W czasie postu wzrasta odporność na choroby, gdyż energia zużywana na trawienie pokarmu może być użyta na wzmocnienie systemu obronnego. Wytrzymałość i kondycja fizyczna, jak i sprawność umysłowa także wzrastają.

Po trzech dniach postu pojawia się uczucie lekkości, poprawia się samopoczucie. Zanika uczucie głodu. Zaczyna znikać niepotrzebny tłuszcz, a także różne obrzęki, krosty. Organizm karmi się chorą tkanką. Ma to odmładzający efekt, gdyż chora tkanka zostaje zastąpiona nową. To jest powodem wielu uzdrowień w rezultacie dłuższego postu.

Post dłuższy niż trzydniowy, wymaga nie tylko picia dużej ilości wody, ale i stosowania

lewatywy, aby usunąć z ustroju nieczystości. Z dłuższego postu należy wychodzić łagodnie, stosując dietę jarską, i nie jedząc zbyt wiele.

Fizyczne korzyści głodówki są ogromne, ale jeszcze ważniejsze są błogosławieństwa duchowe. Poniżej ukazuję za Elmerem Townsem dziewięć biblijnych rodzajów postu.

Rodzaje postów

Biblia ukazuje post jako pomoc w obliczu następujących duchowych problemów:

- w szukaniu Boga (Jon.3:5);
- w poszukiwaniu odpowiedzi (Ps.35:13);
- w zbliżeniu się do Boga (Łk.2:37);
- w uwolnieniu od wrogów (Est.4:16);
- przed rozpoczęciem misji (Dz.13:2);
- przy uwalnianiu zdemonizowanych (Mt.17:21).

Mężowie Boży pościli. W Piśmie świętym znajdziemy przynajmniej dziewięć różnych rodzajów postów. Harmonizują one z funkcjami i celami postu, jakie podaje 58 rozdział księgi Izajasza.

"Lecz to jest post, w którym mam upodobanie: że się rozwiązuje bezprawne więzy, że się zrywa powrozy jarzma, wypuszcza na wolność uciśnionych i łamie wszelkie jarzmo, że podzielisz swój chleb z głodnym i biednych bezdomnych przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, przyodziejesz go, a od swojego współbrata się nie odwrócisz. Wtedy twoje światło wzejdzie jak zorza poranna i twoje uzdrowienie rychło nastąpi; twoja sprawiedliwość pójdzie przed tobą, a chwała Pańska będzie twoją tylną strażą." (Iz.58:6-8).

Post uczniów Jezusa

"rozwiązuje bezprawne więzy" (Iz.58:6).

Zatroskany ojciec przyprowadził do uczniów Jezusa syna, który miewał ataki epilepsji tak silne, że często wpadał w ogień lub wodę. Apostołowie nie potrafili go uzdrowić. Przyszedł Jezus, zgromił demona, który wyszedł, i chłopiec wyzdrowiał. Wtedy przystąpili do Niego uczniowie i powiedzieli:

- Dlaczego my nie mogliśmy go wypędzić?

- Dla niedowiarstwa waszego. Bo gdybyście mieli wiarę jak ziarnko gorczycy, powiedzielibyście tej górze: Przenieś się stąd tam, a przeniesie się, i nic niemożliwego dla was nie będzie. Ale ten rodzaj nie wychodzi inaczej, jak tylko przez modlitwę i post. (Opracowano na podstawie Mt.17:14-21).

Słowa Jezusa dowodzą, że uczniowie byliby w stanie uzdrowić młodzieńca, gdyby zastosowali post. My także moglibyśmy uwolnić siebie i innych z wielu słabości, gdybyśmy częściej stosowali post i modlitwę o uwolnienie.

Więzami, o których pisze Izajasz mogą być skłonności do alkoholu, narkotyków, nikotyny, kofeiny czy niemoralnych praktyk seksualnych. Niełatwo zerwać je samą siłą woli. Post i modlitwa mogą to uczynić, gdy jesteśmy uczniami Jezusa.

Jak długo pościćś Post o zwycięstwo przypomina modlitwę, a w sprawach zgodnych z wolą Bożą modlimy się do skutku. Stosuj post regularnie lub wydłuż jego trwanie, jeśli nie usunie problemu od razu. Nie toleruj słabości, nie szukaj dla nich wymówek, nie próbuj ich skrywać. Bóg wybacza wyznane grzechy, ale trwanie w nich osłabia nasze poczucie własnej wartości i siłę woli, czyniąc bardziej podatnymi na kolejne upadki.

Post Ezdrasza

"zrywa powrozy jarzma" (Iz.58:6).

Ezdrasz był kapłanem w czasach, kiedy niewola babilońska dobiegła końca. Król perski Artakserkses wydał dekret zezwalający na odbudowę murów Jerozolimy i świątyni, przekazując na ten cel odpowiednie środki. Ezdrasz miał przewieść do Jerozolimy naczynia wywiezione ze

świątyni przez Babilończyków. Droga przed nim i jego towarzyszami była długa i niebezpieczna. Zamiast prosić króla o eskortę Ezdrasz zarządził post, aby u Boga wyprosić bezpieczną podróż. Bóg wysłuchał ich, i dotarli szczęśliwie do Jerozolimy. (Ezd.8:21-23).

Post, jaki przedsięwziął Ezdrasz z przyjaciółmi, stosuje się w obliczu poważnych życiowych problemów oraz przeszkód w realizacji zleconej przez Boga misji. Podczas tego postu prosimy Jezusa o zdjęcie z nas jarzma, abyśmy mogli radośnie kroczyć Jego śladami. Taki post wzmacnia wolę człowieka, daje przekonanie, że w mocy Bożej potrafimy przetrwać trudności, przezwyciężyć słabości, usunąć przeszkody.

Post Samuela

"wypuszcza na wolność uciśnionych" (Iz.58:6).

Tkwiący po uszy w bałwochwalstwie Izraelici stracili błogosławieństwo Boże. Ponosząc z rąk Filistyńczyków porażkę za porażką, zdesperowani przynieśli ze sobą Arkę Przymierza. Przesądnie ufali, że sama jej obecność wystarczy do zwycięstwa, dlatego ponieśli sromotną klęskę. Arka dostała się w ręce Filistyńczyków. Ci, szybko musieli ją zwrócić, gdyż przyniosła im dokuczliwą plagę. Kiedy postawiono ją w świątyni bożka Dagona, rankiem znaleziono jego posąg połamany przed Arką.

Z czasem Izraelici nawrócili się. Prorok Samuel zwołał ich do Mispy, gdzie żałowali za swe grzechy i modlili się. Filistyńczycy, gdy dowiedzieli się o zebraniu, wyruszyli, aby ich wyniszczyć. Pełni strachu Izraelici zwrócili się do Samuela. Ten ogłosił post i wstawiał się za ludem. Tego samego dnia Filistyńczycy podeszli, aby wszcząć walkę, ale Bóg zagrzmiał donośnie nad nimi, wzbudzając taki popłoch w ich obozie, że zostali łatwo pobici. Odtąd nie napadali już na Izrael, aż do śmierci Samuela. (Opracowano na podstawie 1Sm.4-8).

Przykład ten pokazuje, że prawdziwy post nie jest jedynie głodówką, lecz wiąże się z badaniem serc, wyznaniem grzechów, orędownictwem w modlitwie, duchową walką. Post zalecony przez proroka Samuela służy odnowie duchowej. Taki post rozwiązuje więzy, jakie narzucają ludziom grzechy oraz demoniczny wpływ.

Post Eliasza

"łamie wszelkie jarzmo" (Iz.58:6).

Na górze Karmel prorok Eliasz odniósł wielkie zwycięstwo nad prorokami Baala. Bożek nie mógł wysłuchać ich petycji, bo był związany modlitwą Eliasza. Wszyscy fałszywi prorocy stracili życie. Bóg przyznał się do Eliasza, wskazując gdzie jest prawda. Eliasz miał nadzieję, że to wielkie duchowe zwycięstwo pociągnie Izrael ku Bogu. Liczył, że to osłabi wpływ, jaki miała odstępcza i występna królowa Jezabela na króla izraelskiego Achaba. Zamiast tego, Jezabela posłuszna knowaniom Szatana wydała wyrok śmierci na Eliasza.

Niedawno wyniesiony w górę prorok, znalazł się w ciemnej dolinie. Jego wysiłek wydawał się próżny. Poczuł się zapomniany przez Boga i opuszczony przez ludzi. Uległ depresji. Pragnął własnej śmierci. Wycieńczony położył się i zasnął. Zbudził go anioł Boży, który podał mu upieczony placek i dzbanek z wodą. Dotknąwszy czule proroka, anioł powiedział:

- Obudź się i posil, gdyż przed tobą długa droga.

Eliasz szedł czterdzieści dni bez jedzenia, aż dotarł do góry Choreb. Tam znalazł schronienie przed wrogami, a przede wszystkim pociechę i wsparcie Boga. Bóg zdjął ciężar, który Eliasz sam sobie nałożył. Prorok powrócił z nową wizją i entuzjazmem. Bóg znalazł mu pomocnika w osobie Elizeusza, który kontynuował rozpoczęte przez niego dzieło reformy. Jezabela zaś zginęła z rąk własnych sług. (Opracowano na podstawie 1Krl.18-19).

W powyższej historii widzimy post, jako środek do zwycięstwa nad duchowymi i emocjonalnymi słabościami, jakimi Szatan pragnie pogrążyć nas w niewierze i depresji. Taki post pomaga na nowo odczuć moc, miłość, troskę i bliskość Stwórcy, a także zburzyć knowania skierowane przeciwko naszej służbie.

Post wdowy

"podzielisz swój chleb z głodnym" (Iz.58:7).

W czasie długiej suszy, jaka spadła na Izrael w rezultacie odstępstwa, w którym prym wiódł król Achab i Jezabela, Bóg posłał Eliasza do fenickiej Sarepty, obiecując, że prorok znajdzie tam

gościnny dom. Eliasz natknął się w miasteczku na wdowę, która zbierała drzewo. Poprosił ją o wodę, a gdy poszła, zawołał za nią:

- Przynieś mi też, proszę, kawałek chleba.

- Jako żyje Pan, Bóg twój, że nie mam nic upieczonego, a tylko garść mąki w dzbanie i odrobinę oliwy w bańce. Oto właśnie zbieram trochę drwa, potem pójdę i przyrządzę to dla siebie i syna, a gdy to zjemy, chyba pomrzemy.

- Nie bój się! - rzekł Eliasz - Idż i zrób, jak powiadasz, lecz najpierw przyrządś mi z tego mały placek, dla siebie zaś i syna swojego przyrządzisz pośniej. Gdyż tak mówi Pan, Bóg Izraela: Mąka w garnku nie wyczerpie się, oliwy w bańce nie zabraknie aż do dnia, kiedy Pan spuści deszcz na ziemię.

Poszła i postąpiła według słowa Eliasza, i mieli co jeść, ona i on, i jej rodzina, dzień w dzień. (Opracowano na podstawie 1Krl.17:1-16).

Celem postu, który ilustruje postawa gościnnej Fenicjanki jest pomoc ludziom w niedoli. Bracia Morawscy znani byli z tego, że pieniądze zaoszczędzone w rezultacie częstych postów inwestowali w działalność misyjną. Dzięki ich wyrzeczeniu wiele ludów na różnych kontynentach poznało Ewangelię.

Podobnie postąpiła niewiasta, która złożyła swe ostatnie pieniążki w świątynnej skarbonie, a także chłopiec, który oddał swe dwie rybki i pięć chlebków Jezusowi, a Ten je pomnożył. Tak postępowali ci Izraelici, którzy co trzeci rok oddawali dodatkową dziesięcinę na rzecz ubogich, sierot, wdów i Lewitów.

Wszystkie te przykłady uczą zwracać uwagę na potrzeby innych przed własnymi. Dzisiaj wielu chrześcijan rezygnuje co jakiś czas z jednego lub kilku posiłków, a ich równowartość w pieniądzach przekazują na działalność misyjną lub humanitarną pomoc.

Post apostoła Pawła

"wtedy twoje światło wzejdzie jak zorza poranna" (Iz.58:8).

Apostoł Paweł, znany przed swoim nawróceniem jako Saul z Tarsu, służył Sanhedrynowi za narzędzie prześladowania pierwszych chrześcijan. Jego zwierzchnicy sądzili, że zdecydowane kroki zwalczą to, co uważali za herezję. Wysłali Saula do Damaszku z misją uwięzienia wszystkich, którzy naśladują Jezusa Chrystusa. W drodze spotkało go niezwykłe doświadczenie. Olśniła go wielka jasność, tak iż upadł na ziemię.

- Saulu, Saulu, czemu mnie prześladujeszś - usłyszał.

- Kim jesteś, Panie - zapytał przestraszony Saul.

- Jestem Jezus, którego ty prześladujesz, ale powstań i idś do miasta, tam ci powiedzą, co masz czynić.

Saul teraz uwierzył, że świadectwo uczniów Jezusa było prawdziwe. Pojął znaczenie słów Szczepana, w którego ukamienowaniu brał udział. Zrozumiał, że prześladując naśladowców Chrystusa był narzędziem ciemności. Przyjął Jezusa, jako swego Pana i Zbawiciela.

Przez trzy dni pozostawał bez jedzenia i picia. Samotnie badał i korzył swe serce przed Bogiem. Odczuwał głęboki żal za to, że prześladował innych. Miłosierdzie Boże było jego jedyną nadzieją. Im więcej rozmyślał nad biblijnymi tekstami odnoszącymi się do Mesjasza, tym klarowniej widział wypełnienie ich w Jezusie z Nazaretu.

Serce Saula pragnęło pojednania z Bogiem Ojcem i Synem. Jego modlitwy nie były daremne. Boża łaska obmyła jego serce. Po trzech dniach Bóg posłał do niego proroka Ananiasza, który modlił się o jego uzdrowienie i Saul odzyskał wzrok. Bóg powołał go na swego apostoła. (Opracowano na podstawie Dz.9).

Post apostoła Pawła potrzebny jest szczególnie, gdy poszukujemy mądrości i perspektywy, aby podjąć ważną decyzję. Takie decyzje powinien poprzedzić post i modlitwa o mądrość.

Post Daniela

"twoje uzdrowienie rychło nastąpi" (Iz.58:8).

Wśród uprowadzonych do niewoli babilońskiej znalazł się Daniel i jego trzej przyjaciele, których przydzielono wraz z innymi zdolnymi młodzieńcami do królewskiej szkoły. Król, jako szczególny przywilej, wyznaczył im pokarmy ze swego stołu oraz wino, które sam pijał.

Daniel postanowił się nie kalać tym, co zgodnie ze Słowem Bożym było nieczyste (alkohol oraz niektóre gatunki mięsa). Wraz ze swymi trzema przyjaciółmi poprosił przełożonego o wodę i wegetariańską dietę. Prosili o 10 dni próby. Po upływie tego czasu okazało się, że Daniel i jego trzej przyjaciele wyglądali znacznie lepiej, byli silniejsi, a w czasie egzaminów osiągnęli dziesięciokrotnie lepsze rezultaty, niż studenci, którzy jadali z królewskiego stołu. (Opracowano na podstawie Dn.1:5-17).

Daniel i jego przyjaciele zastosowali dietę, którą Bóg dał na początku Adamowi i Ewie. Słowo "jarzyny", które występuje w oryginale odnosi się do jadalnych owoców i roślin. Daniel unikał pokarmów, które stymulują zmysły, spożywając pokarm świeży i prosty. Celem stosowania diety jarskiej jest osiągnięcie maksymalnego potencjału, dlatego powinna stać się pokarmem każdego, kto chce dysponować sprawnym ciałem i umysłem. Taką dietę stosował też, jak zaraz zobaczymy, Jan Chrzciciel.

Post Jana Chrzciciela

"twoja sprawiedliwość pójdzie przed tobą" (Iz.58:8).

Jan Chrzciciel miał poprzedzić Mesjasza. Przygotowując się do tego dzieła spędził wiele lat w ustronnych miejscach, gdzie nic nie zakłócało jego społeczności z Bogiem. Jan przyjął śluby nazyrejczyka. Zgodnie z nimi żył bardzo wstrzemięśliwie.

Nie znaczy to jednak, że spędzał czas na ascetycznej bezczynności. Odwiedzał zamieszkałe osiedla, aby mieć częsty kontakt z ludśmi. Swym przykładem pobudzał ludzi do sprawiedliwego życia, a słowem przygotowywał na przyjście Mesjasza.

Biblia mówi, że Jan nie pił wina, a odżywiał się miodem i szarańczą. Termin "szarańcza" (gr. *acr idas*
) w starożytnych śródłach greckich odnosi się również do dziko rosnących korzeni i owoców. Sugeruje to, że Jan Chrzciciel był wegetarianinem. Jego sposób odżywiania, włącznie z abstynencją od wina, kojarzy się z Dniem Pojednania.
(1)
W czasie tego święta Żydzi nie mogli spożywać niczego sfermentowanego. Podobną rolę w czasie końca ma odegrać cały lud Boży, który otrzymał to samo zadanie: przygotowanie ludzkości na przyjście Chrystusa. Żyjąc w okresie, na który wskazywał Dzień Pojednania, wszyscy powinniśmy prowadzić wstrzemięśliwe życie, jak Jan Chrzciciel.

Post Estery

"chwała Pańska będzie twoją tylną strażą" (Iz.58:8).

W czasach króla Artakserksesa, diabeł planował całkowitą zagładę ludu Bożego. Do tego celu użył Hamana - wyniosłego księcia. Uzyskawszy wysokie stanowisko, Haman domagał się czci od wszystkich. Oparł mu się tylko Mardocheusz, dlatego że służył prawdziwemu Bogu. Wiedząc, że jest Izraelitą, Haman podstępem skłonił króla, aby wydał dekret śmierci przeciw jego całemu narodowi.

Niedługo przedtem na królową wybrano Esterę, którą wychował właśnie Mardocheusz, jej wuj. O tym nie wiedział Haman, ani król. Na wieść o okrutnym planie Hamana, Estera postanowiła wstawić się przed królem za swym narodem. Jednak zgodnie z perską tradycją, królowej groziła śmierć za wizytę u króla bez zaproszenia. Bywało zaś, że nie otrzymywała go przez całe miesiące, tymczasem termin wprowadzenia dekretu w życie był bliski.

Zanim Estera zaryzykowała swe życie, zwróciła się do swych przyjaciółek i wuja Mardocheusza, mówiąc:

- Pośćcie i módlcie się za mnie. Przez trzy doby nocą i dniem nie jedzcie i nie pijcie. Ja i moje służebnice również będziemy pościć i modlić się w tej sprawie.

W rezultacie Bóg mógł interweniować, ukazując królowi prawdziwą naturę Hamana. Haman zginął na szubienicy, którą postawił z myślą o Mardocheuszu. Plany, jakie Szatan knuł przeciwko ludowi Bożemu obróciły się wniwecz w rezultacie postu Estery i jej przyjaciół. (Opracowano na podstawie Est.3-8).

Ten rodzaj postu chroni nas, naszych bliskich i nasze kościoły przed atakami. Potrafi rozbić plany Szatana w zarodku. Czując bliskość duchowego ataku, rozpocznij post bez zwłoki. Nie unikaj konfrontacji, lecz jak Estera w pokorze, pokucie, poście wyjdś naprzeciw atakom. Proś Boga, aby zdemaskował zwiedzenie oraz prawdziwą naturę tych, którzy głoszą kłamstwo pod płaszczykiem prawdy.

PRZYPISY

1. Więcej szczegółów na temat korzyści płynących z postu, profilaktyki oraz leczenia naturalnymi sposobami oferuje książka Jana Schulza i Edyty Überhuber, *Leki z Bożej Apteki* (ChIW "Znaki Czasu").

Od Sylwka Szady:
Polecam WIELOKROTNIE lepszą, bo poświęcona w dużej mierze leczeniu głodem, pracę która była przeznaczona przede wszystkim dla lekarzy. Osobiście sprawdziłem jej rady w przeprowadzonych bez problemów wielu postach, w tym 14-dniowym poście tylko o wodzie w warunkach domowych i pracując.

doc. dr. med. hab. **Kinga Wiśniewska-Roszkowska**
"Rewitalizacja i długowieczność czyli odmładzanie",
Wydawca: Centrala Usługowo-Wytwórcza "Różdżkarz",
ul. Ostrobramska 22, 60-122 Poznań,
PL ISSN 0239-6443,
1990 r.

Autor udostępnił tekst 14-08-1999 r.