

## **SECȚIUNEA 2: PERSPECTIVELE DE DEZVOLTARE ÎN SFERA SERVICIILOR: COMERȚ, TURISM ȘI ALIMENTAȚIE PUBLICĂ**

### **THE FEATURES OF A MONASTIC DIET**

#### **PARTICULARITĂȚILE BUCĂTĂRIEI MONAHALE**

**DRĂGUȘ Iraida, studentă, Specialitatea: TAP**

Academia de Studii Economice din Moldova

Republica Moldova, Chișinău, str. Bănulescu Bodoni, 61, [www.ase.md](http://www.ase.md)

e-mail autor: [dnuta910@gmail.com](mailto:dnuta910@gmail.com)

**Abstract :** *This research focuses on the analysis of the characteristics and benefits of a monastic diet on the health. Monks have a diet involving meat deprivation and the abstinence from several products. According to the research, the pathologies such cancer, obesity, cardiovascular diseases have not been identified. This is certainly a way to prevent and treat some of the most dangerous pathologies. The purpose of the current study was to determine the features of monastic cuisine, and to analyze the conclusions provided by international research on the benefits of vegetarian diet. The research methods were based on the study of conclusions made by several international specialists, as well as various electronic sources. One of the more significant findings to emerge from this study is that the monks were not diagnosed with heart disease, cardiac arrest, vascular damage, or Alzheimer's disease. All these researches and conclusions have motivated some doctors to offer their patients a monk diet to treat or prevent cancer*

**Key words:** *monastic diet, investigation, illnesses, cancer, nutrition, vegetarian food.*

#### **JEL CLASSIFICATION: O13, Q18**

#### **INTORDUCERE**

Nutriția sănătoasă a ajuns astăzi un exercițiu de înfrânare și voință. Abundența alimentară în care trăim, sedentarismul și comoditatea omului modern i-au deteriorat serios sănătatea. Medicii spun că multe boli ale acestui veac sunt provocate de pofta nestăvilă. Această lăcomie la mâncare este o pierdere a controlului, înscrisă în străfundurile ființei noastre din cauza fricii iraționale de a fi privați de ceva.

#### **CONȚINUT DE BAZĂ**

Potrivit referatului biblic, omul după ce a fost creat de Dumnezeu, ca ființă specială vegetariană, a primit o hrană asemănătoare cu cea a animalelor : „*Iată vă dau vouă- zice EL, către oameni - toată iarba care face sămânță și tot pomul ce are rod cu sămânța în el, iar tuturor vietăților, le dau iarbă verde spre hrană,*„. [1]

Prin urmare, rezultă că omul a primit de la Dumnezeu inițial hrana cea mai sănătoasă și potrivită firii sale curate, sănătoase, nesticăcioase, în care nu intrase încă energia morții, numită și cea mai firească hrană.

**Importanța lucrării** constă în a analiza și a propune spre aplicare anumite tehnici preluate din bucătăria monahală prin care populația poate preveni cu ușurință bolile secolului XXI.

**Obiectivele** acestei cercetări sunt de a demonstra însemnătatea regimului alimentar al monahilor în ce privește prevenirea unor boli ale secolului XXI.

În urma consultării mai multor surse bibliografice la acest subiect, se constată că în ortodoxie mai mult de jumătate dintr-un an îl reprezintă zilele de post, iar alimentația de bază a monahilor este compusă din legume, semințe și fructe. [3]

Au fost analizate particularitățile bucătăriei monahale, tipurile de alimente permise și interzise, și se prezintă în tabelul 1.

**Tabelul 1. Particularități și perioade specifice bucătăriei monahale**

Particularități	Alimente permise	Alimente interzise	Comentarii/observații
Bucătăria tradițională, specifică zilelor din afara postului și perioadelor speciale	Alimente: - de origine vegetală (fructe, legume, pomușoare, produse cerealiere); - de origine animalieră (lapte și derivații lui, pește); - grăsimi vegetale și din oleaginoase.	Toate produsele care conțin carne	În zilele de luni, miercuri și vineri, monahii consumă doar alimente strict vegetale. În zilele de marți, joi, sâmbătă și duminică urmează o alimentație normală specifică bucătăriei monahale, excepție fiind carnea și preparatele din carne.
Perioada postului	Toate alimentele de origine vegetală (legume, fructe, pomușoare, produse cerealiere etc.)	Carne, lapte și derivații lui, ouă, ulei	Pe perioada postului, monahii au o alimentație strict vegetală, cu excepția uleiului, care este interzis în această perioadă
Perioade speciale	Apă și pâine.	Toate alimentele atât de origine vegetală cât și animaliere.	În această perioadă monahii sunt antrenați în activitatea de rugăcini, care durează 40 de zile/per an. Alimentația lor este bazată doar pe consum de pâine și apă.

Sursa: elaborată de autori în baza surselor [1, 3]

Ca vegetarieni, monahii consumă alimente cultivate de ei, precum: legume verzi, verdețuri, roșii, dovlecei, praz, vinete, măslina, linte, nuci, iar din fructe: piersici, smochine, mere și rodii. Doar ocazional, consumă pește și un pahar de vin roșu, produs de ei. Folosesc plante și condimente pentru a înlocui sarea, iar uleiul de măsline, pentru a nu consuma unt.

Cercetările referitoare la alimentația umană care s-au intensificat în ultimul timp și au intrat în preocupările multor institute prestigioase (World Cancer Research Fund; American Institute of Cancer Research; Key T.J., Appleby P.N.), au ajuns la o singură concluzie: Dumnezeu la creat pe om asigurându-i o alimentație vegetariană, sănătoasă și foarte bună, care umple pe om de pace, liniște, mulțumire și sănătate. Ceea ce confirmă și alți cercetători internaționali (William C. Roberts, Dr. Will Tuttle, Dr Robert Morse), este că o alimentație bazată pe legume, fructe și cereale va ține departe cancerul, obezitatea, dar și multitudinea de boli cotidiene cu care omenirea se confruntă. [4,5,6,7]

Pentru identificarea particularităților de alimentație a monahilor au fost studiate mai multe surse bibliografice. Una dintre acestea fiind lucrarea „Hrana vieții fericite a monahilor” autor arhim. L. Diaconu, care oferă spre identificare și analiză regimul alimentar al monahilor și totodată prezintă concluzii veridice efectuate de către specialiști internaționali asupra stării de sănătate a monahilor.

**Descrierea metodei de cercetare utilizată.** Studiul prezentat este realizat în baza surselor analizate, iar rezultatele lucrării sunt susținute de exemple concrete care scot în evidență caracteristicile bucătăriei monahale și beneficiile acesteia.

În continuare se vor reda reflecții doar asupra concluziilor la care au ajuns cercetările în domeniul de alimentație cotidiene la structura organică a omului, care din punct de vedere biologic nu este carnivor, asupra impactului negativ al consumului de carne, și la cel pozitiv – al alimentației echilibrate vegetariene.

Cercetările referitoare la boala canceroasă și raportarea ei la alimentație au cuprins, într-o perioadă de mai bine de un deceniu (1994-2010) și personalul monahal din Muntele Athos, unde rezultatele au fost uimitoare, deoarece sănătatea mintală și fizică, riscul scăzut al bolilor cardiovasculare și

longevitatea monahilor, situează această comunitate printre cele mai sănătoase din lume, fapt datorat și unui stil de viață echilibrat cu o alimentație modestă, dar sănătoasă.

Raportând această alimentație, cu tradiția ei de mai bine de o mie de ani, cu modul ei de preparare și consum, la sănătatea celor o mie cinci sute de monahi intervievați în perioada stipulată, s-au înregistrat rezultate uimitoare care pot să fie de referință pentru populația Terrei, deoarece monahii, potrivit studiilor realizate, nu au fost diagnosticați cu boli de inimă, stopuri cardiace, atacuri cerebrale, și nici sub incidența bolii Alzheimer. [1]

În ceea ce privește boala canceroasă, cercetările constată că nici unul din monahi nu a dezvoltat cancer la plămâni sau la intestine, iar celelalte forme de cancer au fost înregistrate în rate neobișnuit de scăzute. Toate aceste concluzii, care uimesc pe omul contemporan, nu sunt altceva decât confirmări ale științei asupra roadelor postului și alimentației modeste.

Rezultatele cercetărilor internaționale se regăsesc utilizate și adaptate în tratamentul naturist al cancerului, recomandat în mod special pentru bolnavi și preventiv pentru cei sănătoși. În acest sens medicul român, *Constantin Milica*, face referire la tratarea afecțiunilor maligne în general, în ceea ce privește regimul alimentar al bolnavilor și nu doar, enumerând alimentele care trebuie excluse: carnea, grăsimile animaliere, afumăturile, conservele, produsele prăjite etc. Totodată acesta recomandă bolnavilor o alimentație bazată pe produse vegetariene tipice bucătăriei monahale, care se bazează pe consum de multe fructe, legume, sucuri naturale, cereale, pâine integrală, fructe oleaginoase și ulei de masline presat la rece. [2]

## CONCLUZII/ RECOMANDĂRI

1. În rezultatul cercetării particularităților bucătăriei monahale, se poate afirma că monahii au o alimentație modestă, fără carne și produse procesate, băuturi acidulate și alte produse cu potențial periculos asupra sănătății, iar acest factor contribuie la evitarea cancerului, bolilor cardiovasculare, diabet și alte boli cronice.
2. Multitudinea de cercetări internaționale care au avut la bază studiul regimul alimentar în corelație cu starea de sănătate a monahilor, oferă rezultate uimitoare, care demonstrează că regimul alimentar al monahilor poate fi considerat unul dintre cele mai sănătoase regimuri alimentare.
3. Adaptarea stilului de alimentație, asemănător monahilor ar putea preveni cu ușurință mai multe boli și drept consecință prelungirea duratei de viață, pentru că se cunoaște că monahii au o viață lungă și împlinită spiritual.

## REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

1. DIACONU, L., *Hrana vieții fericite a monahilor*, Ed. Doxologia, 2016, 194 p.
2. MILICĂ. C., *Medicina naturistă. Tainele sănătății, tinereții și frumuseții*, II, Ed. Doxologia, 2013, 408,p.
3. <https://jurnalul.ro/special-jurnalul/muntele-credintei-anahoreti-si-asceti-625419.html>
4. World Cancer Research Fund, *Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: A global perspective.* ;
5. American Institute of Cancer Research. Washington Dc,2007, pagină web : <http://www.dietandcancerreport.org>
6. Dr. Will Tuttle, *The world Peace Diet: Eating for spiritual health and social harmony*, Ed Lantern Books, New York ,2005, p 66.
7. Cf. dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine. Ghid fundamental*, ed a IV-a, Ed. Pitești 2011, p 11-14.

---

**Coordonator științific: TABUNȘCIC Olga, dr., lector univ.**  
Academia de Studii Economice din Moldova  
Republica Moldova, Chișinău, str. Bănulescu-Bodoni 61, [www.ase.md](http://www.ase.md)  
e - mail: [tabunscic.olga@ase.md](mailto:tabunscic.olga@ase.md)